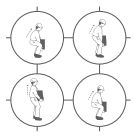


Ergonomía en el sector de la construcción

Tareas repetitivas

La mayoría de tareas que se ejecutan en el sector de la construcción tienen una elevada repetitividad de brazos y manos



Ergonomía en el sector de la construcción

Tareas repetitivas

Principales fuentes de riesgo



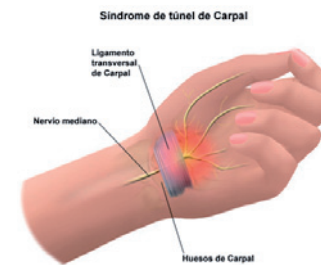
Empleo de herramientas manuales.

- * Llanas, palas, paletas.



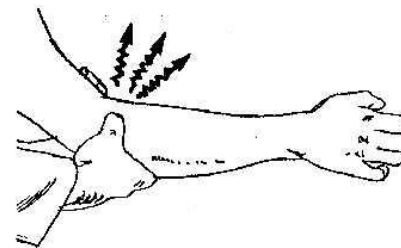
Tareas como hacer zanjás, enlucir paredes y techos, realizar las mezclas a mano, etc.

Consecuencias y efectos sobre la salud



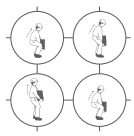
Lesiones específicas en mano y muñeca:

- * Tendinitis, tenosinovitis, síndrome del túnel carpiano.
- * Síndrome de Raynaud.



Lesiones específicas en brazo y codo:

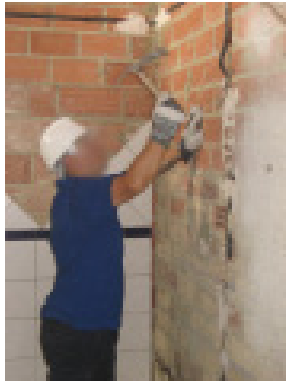
- * Epicondilitis y epitrocleitis, síndrome del pronador redondo, síndrome del túnel radial.



Ergonomía en el sector de la construcción

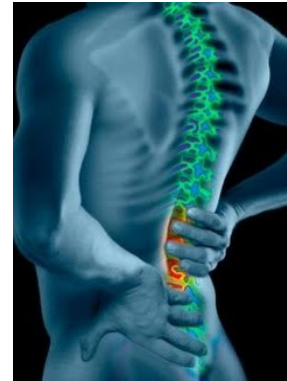
Tareas repetitivas

Principales fuentes de riesgo



Elevados ritmos de trabajo, descansos insuficientes, ausencia de rotación de tareas.

Consecuencias y efectos sobre la salud



TME acumulativos específicos en hombros y cuello:

- * Tendinitis del manguito de rotadores, síndrome de la salida torácica o costoclavicular, síndrome cervical por tensión.

Recomendaciones de mejora



- * Usar herramientas eléctricas en vez de manuales, siempre que sea posible.
- * Cambiar de tarea, realizar estiramientos y hacer pausas en las tareas repetitivas.
- * Planificar rotación de tareas a puestos de distinto tipo.