



Plática de Seguridad: Prevención de lesiones por esfuerzo repetitivo.

Introducción

Buenos días a todos. Hoy vamos a hablar sobre un tema muy importante para nuestra salud en el trabajo: la prevención de lesiones por esfuerzo repetitivo. El propósito de esta charla es concienciarles sobre los riesgos que enfrentamos en nuestras tareas diarias y cómo podemos prevenir lesiones que pueden afectar nuestra vida laboral y personal. La prevención es clave para garantizar que todos volvamos a casa sanos y saludables después de un día de trabajo.

Reconocimiento de peligros y riesgos

A continuación, analizaremos algunos de los peligros y riesgos asociados con el esfuerzo repetitivo en nuestras actividades laborales:

- REPETICIÓN CONSTANTE DE MOVIMIENTOS: Realizar la misma acción una y otra vez puede generar tensiones en músculos y tendones.
- POSTURAS INCORRECTAS: Tiempos prolongados en posiciones inadecuadas pueden causar dolores y lesiones.
- USO INADECUADO DE HERRAMIENTAS: Herramientas mal ajustadas o inadecuadas aumentan la fatiga y el riesgo de lesiones.
- FALTA DE DESCANSOS: No tomar pausas adecuadas para descansar los músculos puede incrementar la probabilidad de lesiones.
- CONDICIONES DE TRABAJO: Ambientes de trabajo desordenados o mal iluminados dificultan el movimiento y pueden provocar accidentes.





Canal Seguridad Y Salud En El Trabajo

Medidas preventivas

Es fundamental tomar medidas preventivas para controlar estos riesgos. Aquí hay algunas sugerencias:

- **REALIZAR DESCANSOS REGULARES:** Programe pausas cortas cada hora. Este tiempo puede ser utilizado para estiramientos y relajación muscular.
- **MANTENER UNA POSTURA ADECUADA:** Asegúrese de que su postura sea correcta al realizar cualquier tarea. Ajuste su espacio de trabajo para facilitar una buena ergonomía.
- **UTILIZAR HERRAMIENTAS ERGONÓMICAS:** Siempre que sea posible, use herramientas diseñadas para reducir la tensión en sus manos y brazos
- **VARIAR LAS TAREAS:** Si es posible, cambie de actividad de vez en cuando para evitar la repetición excesiva de movimientos.
- **REALIZAR ESTIRAMIENTOS:** Integre sesiones cortas de estiramiento antes y después del trabajo, así como durante las pausas.

Cierre

Les agradezco por su atención y les animo a incorporar estas medidas en su rutina laboral. Recuerden que cuidar de su salud es fundamental para poder cumplir con sus responsabilidades y, sobre todo, para llegar sanos y saludables a casa cada día. La prevención es una responsabilidad compartida; juntos podemos crear un entorno de trabajo más seguro. ¡Gracias!

Seguridad Y Salud En El Trabajo |
WhatsApp Channel

Seguridad Y Salud En El Trabajo WhatsApp Channel. Un canal con
noticias, cursos, webinars, actualizaciones normativas, todo en materi...

 WhatsApp.com



<https://whatsapp.com/channel/0029Va8gNNu35fM1yGLgA82o>