

ERGONOMICAS

La siguiente, es una revisión de técnicas designadas para minimizar o prevenir accidentes que pueden dañar la musculatura y el esqueleto, ya sea por torceduras, tirones, problemas de espalda o uniones de huesos.

Importancia. Estas técnicas mejorarán el balance, fuerza, coordinación y juicio. A través de cambios moderados en la manera en que levantamos objetos, agarramos objetos, y caminamos, podemos minimizar las chances de daños a largo plazo.

Las técnicas ergométricas apropiadas están relacionadas con algunos ajustes en la posición del cuerpo.

LEVANTANDO SIN PELIGRO

Preparación para el levantado. Antes de levantar o acarrear algo, revise todo el camino por donde irá, para asegurarse de que sus pies estarán firmes. Sus zapatos deberían darle buen balance, soporte y tracción.

- Saque cualquier obstáculo móvil que se encuentre en su camino, y asegúrese dónde están los no móviles.
- Con mucho cuidado, levante el objeto para saber su peso y centro de gravedad.

Levantando. Esta es la acción que más daños causa en la espalda, durante las tareas en el trabajo. Siga los siguientes pasos:

- Póngase de frente al objeto y acérquese lo que más pueda al mismo.
- Párese firmemente con sus pies levemente separados.
- Agáchese doblando levemente las rodillas. Mantenga su espalda lo más derecha posible.
- Agarre el objeto firmemente.
- Contraiga su abdomen.
- Use sus piernas para lograr una posición de pie, manteniendo su espalda derecha.
- Realice el levantado del objeto suavemente y bajo control.

Acarreando y bajando. Cuando acarree un objeto, agárrelo firmemente y manténgalo lo más cerca posible de su cuerpo.

- Mantenga su espalda derecha.
- Contraiga su abdomen.
- Doble las rodillas.
- Si es posible, no almacene los objetos pesados en el piso.

Paleando. Los mismos consejos se aplican a otros trabajos de levantado, como ser el paleado.

- Asegúrese de agarrar y posicionarse muy bien.
- Contraiga el abdomen a medida que levanta.
- Mantenga la pala cerca a su cuerpo.
- Doble sus rodillas, no su espalda.
- Use la fuerza de sus músculos contraídos para lograr una posición vertical.
- Aumente su poder manteniendo la mano de abajo cercana a la hoja de la pala. Esto le permite que use la fuerza de sus brazos y hombros para levantar la carga, en vez de su espalda.

Alternativas para el levantado. Para tareas dificultosas de levantado, mantenga en mente estas opciones.

- Pide ayuda a un compañero de trabajo.
- Use un carrito de empuje u otras herramientas.
- El empujar una carga es más fácil para la espalda que tirar una carga.
- Manténgase cerca de la carga mientras empuja.
- No se incline hacia adelante.
- Use ambas manos.
- Mantenga los músculos de su estómago contraídos.

Si usted debe tirar de algo:

- Colóquese doblado frente al objeto, con un pie delante por lo menos a 12 pulgadas.
- Mantenga su espalda derecha.
- Doble levemente sus rodillas.
- Tire con un movimiento suave.

Consejos sobre seguridad

- No levante objetos sobre su cabeza.
- No doble su cuerpo cuando levante o ponga un objeto en el suelo.
- No trate de levantar una carga inclinándose por encima de un obstáculo. Mueva lo que esté en su camino o dé la vuelta.
- Cuando realice trabajos pesados por largo tiempo, trate de evitar la fatiga.
- Siga los consejos sobre seguridad en su lugar de trabajo.

Zonificación y distribución del peso

La atención apropiada sobre la zonificación y distribución del peso es parte del uso de los principios ergonómicos para lograr su gol, o sea para prevenir accidentes. Ergonómicos es la

relación del hombre con su ambiente físico de trabajo, y cómo ambos interactúan.

La clave para establecer buenas prácticas ergonómicas es simplemente definiendo y operando con el cuerpo en una zona segura. Se define como:

Altura - el área desde las rodillas hasta los hombros.
Ancho - la distancia del torso hasta el codo extendido.

Generalmente, el trabajo prolongado con cargas, o tareas realizadas fuera de la zona segura del cuerpo, aumentará significativamente la posibilidad de daños.

Recuerde - El alto riesgo es posible cuando se levante cualquier cosa desde el piso hasta las rodillas, o hasta por encima de los hombros. Cualquiera de éstos, si se realiza en forma consistente, pueden ser considerados operando fuera de la zona de trabajo seguro.

Cuando sea posible, siga estos consejos:

- Tenga cuidado de no levantar objetos que estén al nivel del suelo. Esto disminuirá dramáticamente la presión sobre la espalda.
- Antes de levantar un objeto, manéjelo de tal forma que pueda ser levantado considerando la zona de trabajo seguro.
- Redistribuya la carga al levantarla usando su mano libre, y apoyando la misma sobre algo para tener otro punto de sostén.
- Siempre tenga en cuenta la zona de trabajo seguro de su cuerpo.

Hágase a usted mismo las siguientes preguntas:

- I. ¿Ajusté la carga o trabajo a la zona de trabajo seguro?
- II. ¿Moví mi cuerpo a una posición cerca de la carga o tarea de trabajo de tal forma que se establezca la zona de trabajo seguro?
- III. ¿Utilizé el refuerzo o armazón para garantizar la zona de trabajo seguro?

Posición de los pies. El alternar la posición de los pies es un buen ejemplo de ajustes pequeños en la posición de su cuerpo, y marca una gran diferencia al caminar, manejar y levantar cargas.

El simple hecho de correr el pie una pulgada y media a dos pulgadas adelante del otro, puede aumentar su fuerza durante el proceso de levante de la carga. En esta posición sus pies no están alineados con sus hombros. Esto cambia la dirección del poder durante el levante.

La posición de los pies es también importante al caminar, especialmente cuando se trata de escalones altos y en las escaleras. Se puede obtener mejor control cuando se baja las escaleras, al doblar ligeramente los pies en ángulo con los escalones. Esto hace que la posición de su cuerpo torne ligeramente hacia el pasamanos. El resultado será una mejor línea de visualización de los escalones, y la habilidad de centrar la carga cuando se baja los escalones, evitando así la sensación de pisar en falso.

ESTIRAMIENTO

El estiramiento es una parte vital de la prevención de daños. A pesar de que es fácil de aprender, existe una forma buena y una forma mala de estirar.

La forma correcta es estirarse en forma relajada y sostenida, con la atención puesta en los músculos que son estirados. La forma mala de estirar es rebotar en el área que es estirada, o estirar al punto de sentir dolor. El estirarse en forma incorrecta puede ocasionar más daños que beneficios.

El estiramiento realizado correctamente y en forma regular, hará que cada movimiento del cuerpo sea más fácil. Llevará tiempo relajar los músculos o grupo de músculos tensos, pero el tiempo es rápidamente olvidado cuando se lo reemplaza con el sentirse bien.

Dos tipos de estiramientos

Estiramiento fácil

Cuando el estiramiento es comenzado, se deben contar entre 10 a 30 segundos en el mismo. ¡Sin rebotes!! El estiramiento debe ser realizado hasta el punto en que se sienta una tensión muscular suave, seguida de una relajación muscular, mientras se mantiene el estiramiento.

Estiramiento gradual

Luego del estiramiento fácil, muévase lentamente hacia el estiramiento gradual. Nuevamente, sin rebotar. Estire una fracción de pulgada más que lo estirado durante el estiramiento fácil, hasta que sienta una tensión muscular suave. Mantenga la posición por diez a treinta segundos. Mantenga. El estiramiento gradual afina la armonía de los músculos y aumenta la flexibilidad.

La respiración debe ser lenta, rítmica y bajo control. Si el estiramiento implica doblarse hacia adelante, debe exalar a medida que usted se dobla hacia adelante. Se debe respirar lentamente mientras se mantiene el estiramiento.