



**Elija herramientas que sean ergonómicamente más correctas.**

Asegúrese de que la vibración de las herramientas eléctricas se mantenga al mínimo.

Elija herramientas que sean lo más livianas posible para reducir la fuerza necesaria para usarlas.

Elija herramientas bien equilibradas para no gastar energía adicional tratando de mantener la herramienta en su lugar. Asegúrese de que el mango de la herramienta le permita sujetarla cómodamente.

**Evite doblar la cintura por períodos prolongados de tiempo.**

Eleve el trabajo, si es posible, sobre dos caballetes o un banco. Siéntese en un taburete estable si tiene que trabajar a niveles más bajos durante un período de tiempo. Esto ayuda a reducir la tensión en la espalda al inclinarse hacia adelante y reduce la tensión en las rodillas al ponerse en cuclillas.

Evite almacenar materiales a nivel del suelo.

**Equilibre su cinturón de herramientas.**

Cuando se usa todo el día, un cinturón de herramientas que es más pesado en un lado que en el otro puede desalinearse la espalda. Esto obliga a los músculos del lado descargado a trabajar más para compensar.

Equilibre las herramientas y los suministros alrededor de su cinturón de herramientas. No lleve más de lo

necesario y no use un cinturón de herramientas si no es necesario.

Recuerde quitarse el cinturón de herramientas durante los descansos para que su cuerpo descanse.

**No gire desde la cintura mientras trabaja.**

Torcer repetidamente la parte baja de la espalda al levantar o palear es un error común. En su lugar, levante los pies y gire las caderas y el cuerpo en esa dirección cuando pallee, mueva bloques, etc.

**Si tiene que levantar, hágalo con seguridad.**

Conoces el ejercicio, pero aquí hay un recordatorio. Planifique el levantamiento y pruebe la carga. Consigue ayuda. Use un compañero o equipo de manejo de materiales.

Mantenga la carga cerca. Aprieta los músculos del estómago mientras levantas.

Levante con las piernas y mantenga la espalda recta. Baje la carga de la misma manera.

**Minimice el trabajo por encima de la cabeza.**

Levantar y estirar por encima de la cabeza hace que la espalda se arquee. El arqueamiento excesivo ejerce presión sobre las pequeñas articulaciones de la columna vertebral y ejerce una tensión adicional sobre el cuello y los hombros. Si tiene que trabajar por encima de la cabeza, acérquese lo más posible a su trabajo parándose en una plataforma o escalera. Tome descansos frecuentes bajando las manos e inclinándose periódicamente hacia adelante con las manos sobre las rodillas para estirar la espalda.

**Mantenga sus muñecas y brazos neutrales.**

Trabajar con la muñeca doblada hacia atrás o hacia adelante aumenta las posibilidades de que desarrolle problemas. Evite trabajar con los brazos extendidos, si es posible; esto pone más tensión en su cuerpo. Y si desarrolla dolor, hinchazón, hormigueo y signos de una lesión por uso excesivo, tómese el tiempo para descansar. Tratar de superar el dolor solo lo empeorará.

## **Empujar en lugar de tirar.**

Empujar cargas le permite mantener las curvas naturales de su espalda y reduce la torsión.

Utilice buenas técnicas al palear.

## **Mantenga los pies bien separados con el pie delantero cerca de la pala.**

Coloque la mano de abajo hacia abajo, hacia la hoja. Cambie el peso al pie trasero. Mantenga la carga cerca de su cuerpo. Gire los pies en la dirección del lanzamiento de su carga. Intente cambiar su agarre o la dirección del lanzamiento periódicamente para evitar cargar continuamente los mismos tejidos blandos.

## **Identificar trabajos difíciles.**

Debido a la variedad de tareas en la industria de la construcción, es importante identificar tareas que requieran uno o más de los factores de riesgo anteriores. Al preguntar por qué existen estos factores de riesgo, las tareas pueden reorganizarse o las prácticas laborales pueden modificarse para reducir el riesgo. Las siguientes tareas son algunas que han sido identificadas como de alto riesgo.

## **Enmarcado**

Trabajo a nivel del suelo (pistola de clavos, sierra, etc.).

Elevación de materiales de construcción desde el nivel del suelo.

Levantar vigas manualmente hasta la parte superior del segundo piso.

Elevación y transporte de pisos de madera contrachapada.

Levantamiento de paredes ensambladas.

Mover materiales al segundo piso.

## **paneles de yeso**

Levantar láminas de paneles de yeso desde el nivel del suelo o cerca de él.

Trabajo de preparación en láminas de paneles de yeso (cortar/lijar) al nivel del suelo o cerca de él.

Instalación de paneles de yeso cerca del nivel del suelo.

Instalación aérea (ya sea en techos o paredes altas).

## **Albañilería**

Distribución de bloque/ladrillo en toda la obra a partir de pilas entregadas (mediante carretilla).

Redistribución de bloques/ladrillos de pilas temporales (a mano o balde).

Montaje de andamios—levantamiento/colocación de estructuras metálicas—levantamiento/colocación del piso del andamio.

Elevación de ladrillos y mortero a personas sobre andamios (arrojados o en balde).

Colocación de ladrillos cerca o debajo del nivel del suelo (sobre suelo y andamios).

Levantar bolsas pesadas hasta la mezcladora y palear.