

# ERGONOMÍA



## MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS EN LA ACTIVIDAD DE GUACHADO

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



#### CONTACTOS:

- ✉ [carrera.industrial@uta.edu.ec](mailto:carrera.industrial@uta.edu.ec)
- 📍 Cdla. Universitaria (Predios Huachi)
- ☎ Call: 2411537  
Fax: 03-2851894
- 🏠 <https://uta.edu.ec/>

#### CARRERA DE INGENIERÍA INDUSTRIAL EN PROCESOS DE AUTOMATIZACIÓN



### ¿POR QUE ES IMPORTANTE LA ERGONOMIA?

La ergonomía es el proceso de diseñar o disponer los lugares de trabajo, los productos y los sistemas de manera que se adapten a las personas que los utilizan.

#### RECUERDA:

El objetivo de la ergonomía es mejorar los espacios y entornos de trabajo para minimizar el riesgo de lesiones o daños.



#### MANIPULACION DE CARGAS

La MMC requiere principalmente de fuerza humana para realizar operaciones o labores para: levantar, desplazar, empujar, descender, colocar, halar, transportar y sujetar una carga, la cual puede implicar riesgos para los trabajadores de carácter ergonómico.



## RECOMENDACIONES

- Población menor a 18 años no debería manipular masas superiores a 12.5 Kg, 27.5 lb, o pesos mayores a 122,5 N.
- Las mujeres indígenas no deberían ejecutar esfuerzos mayores a los 2/3 de la de los esfuerzos ejercidos por hombres.
- La mujer indígena debería agarrar o sujetar el azadón por la mitad del cabo (palo) para disminuir el esfuerzo sobre la columna y los miembros superiores y el tamaño del azadón debe ser acorde a las características físicas de la mujer.
- El mango del azadón debería ser un diámetro ideal según el tamaño de las manos de la mujer indígena que lo vaya a manipular para evitar que este se resbale.

## ¿CUÁLES SON LOS RISEGOS EN LA ACTIVIDAD DE GUACHADO?

- El guachado exige una ardua y repetitiva flexión hacia delante, mientras que se considera un factor de riesgo importante para el dolor en la parte baja de la espalda.

## EQUIPO DE PROTECCIÓN

- Evite la ropa suelta y asegúrese de que el pelo largo esté atado hacia atrás.
- Utilizar gafas de seguridad cuando exista riesgo de lesiones en los ojos.
- Utilizar guantes cuando exista riesgo de lesiones en las manos.

## PRACTICAS SEGURAS EN EL GUACHADO

- Coma bien y asegúrese de estar bien descansado.
- Siempre que sea posible, realice las operaciones durante horas de luz.
- Proteger la piel del sol mediante el uso de protectores solares, utilizando prendas de abrigo y sombreros, sobre todo en días soleados.



## ¿Cuáles son las consecuencias del mal manejo de las herramientas de trabajo?

- Golpes o cortes en las manos.
- Fracturas en la muñeca.
- Golpes en diferentes partes del cuerpo.
- Alteraciones musculoesqueléticas por sobreesfuerzo.