

ERGONOMIA MMC



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS EN ACTIVIDADES AGRÍCOLAS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



CONTACTOS:



carrera.industrial@uta.edu.ec



Cdla. Universitaria (Predios
Huachi)



Call: 2411537
Fax: 03-2851894



<https://uta.edu.ec/>

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS EN ACTIVIDADES AGRÍCOLAS



¿Sabía usted?

Los riesgos que soporta realizar incorrectamente una labor agrícola

Informarse siempre es la mejor medicina para realizar una actividad y cuidar tu salud a corto, mediano y largo plazo.

Ergonomía significa "normas de trabajo" y su principal objetivo es la de adaptar el trabajo y su entorno al trabajador con el fin de desarrollar recomendaciones preventivas para el bienestar y salud de los trabajadores.

RECUERDE

NO TRABAJE CON ESFUERZOS, TRABAJE CON SEGURIDAD E INTELIGENCIA, SU TRABAJO MÁS IMPORTANTE ES MANTENERSE SALUDABLE"

Si le preocupa su salud o la de algún familiar que desempeñe este tipo de actividades le conviene leer a fondo este documento informativo.



Beneficios de la prevención de los riesgos por mala manipulación manual de cargas

- Mejora su calidad de vida y en la forma en la que realiza sus actividades agrícolas y domésticas.
- Evita cualquier tipo de lesiones y enfermedades musculo esqueléticas -La percepción de que, al comprar en la feria, su dinero y su presencia
- Incrementa la productividad.
- Se reduce el riesgo de adquirir una enfermedad laboral.

¿Qué es el riesgo por levantamiento manual de cargas?

Coger un objeto (o varios al mismo tiempo), soportar su peso, para dejarlo en otro lugar o posición.

- Este requerimiento de trabajo puede generar un riesgo para la salud de la persona en función de:
- La duración (durante cuánto tiempo al día se realiza este tipo de operaciones y con cuántos periodos de recuperación),

Recomendaciones para actividades agrícolas

- Evitar el uso fajas para realizar actividades agrícolas. produce tensión temporal al sistema cardiovascular y lesiones dorso lumbar
- Población menor a 18 años no debería manipular masas superiores a 12.5 Kg.
- Mantener, la espalda lo más recto posible mantenga los pies relativamente separados para mejorar su estabilidad.
- Realizar ejercicio, beneficia la elasticidad, fuerza muscular y una condición cardiorrespiratoria apta para la MMC



¿Cuáles son los riesgos de efectuar erróneamente el levantamiento manual de cargas?

- Trastornos musculo esqueléticos
- Hernias discales, lumbalgias y protrusiones discales.
- Atrofia miento del músculo
- Desgaste del tejido muscular.
- Riesgo de fracturas.
- Enfermedad degenerativa a largo plazo
 - Incapacidad de movilidad