**ERGONOMIA MMC**

**¿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.**

**UNIVERSIDAD TéCNICA DE AMBATO**



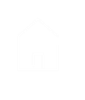
Enter Contact Information Here | 1127 Lombard Blvd. San Francisco, CA 59802 | phone 555.555.5555 | fax 555.555.5555



carrera.industrial@uta.edu.ec

Cdla. Universitaria (Predios Huachi) Call: 2411537Fax: 03-2851894

https://uta.edu.ec/



**CONTACTOS:**

**MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS EN ACTIVIDADES AGRÍCOLAS**



**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.**

**MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS EN ACTIVIDADES AGRÍCOLAS**

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),

**¿Qué es el riesgo por levantamiento manual de cargas?**

**¿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**
* 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
* 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 esqueléticos -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.

**Para mas información visite nuestra página:**

**ERGONOMIA MMC**

**Recomendaciones para actividades agrícolas**

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

ERGONOMIA MMC