

UBICACIÓN	NAVE 1
FECHA	10-Mayo-2023
TEMA	Ergonomía

NO	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Juan Alberto Martínez R	Mantenimiento	
2	Gerardo Trinidad Rivera	Practicante Mantenimiento	
3	Ana Lizette Velázquez Huerta	Mantenimiento	
4	Araceli López Vázquez	Mantenimiento	
5	Jesús Rojas Lorenzo	Mantenimiento	
6	Jorge Saúl Gerzán Simenez	Ayudante	
7	Miguel A. Romero Sánchez	Argonero	
8	Victor Manuel Martínez Pérez	Ponteador	
9	Armando Rodríguez Figueroa	Soldador	
10	Macedonio Martínez Q	Mudante	
11	Jorge Sánchez González	Ponteador	
12	Jamir Cruz Jimenez	Mecánico Probr	
13	Jamir Cruz Jimenez	Ayudante General	
14	José Luis Morales Santiago	Tunero	
15	Juan Carlos López Jiménez	Soldador	
16	Armando Casanova Ortiz	Cabo	
17	Osor Gerardo Correa	Ayudante General	
18	Alfredo Montalvo Arizos	Ayudante	
19	José G. Miranda Ariza	Pintor	
20	Luis E. Cruz Flores	Pailero	
21	Brandon Daniel Fernández Romero	Instrumentalista	
22	Ismael Gómez Soria	Soldador	
23	Fidel Sánchez Espindola	Pailero	
24	Carlos Eloy Martínez Cruz	Operario	
25	Uhr Juan M.A.	Almacen	

DIFUNDIÓ	Oscar Enrique Reyes López	FIRMA	
----------	---------------------------	-------	--

UBICACIÓN	NAVE 1
FECHA	10 de Mayo 2023
TEMA	Ergonomía

NO	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Santiago Santos Gamboa	Asistente General	Santiago
2	Cristian Huerta Garcia	Asistente General	Huerta
3	Rojas Manuel Paredes Aguilar	Asistente	Rojas
4	Vladimir Vazquez Castillo	Maquinista	Vazquez
5	Marcelo Dolores Garcia	Mecánico	Dolores
6	Antonio Garcia Joaquin	Pintor	Garcia
7	Bartolo M. J.	Pintor	Bartolo
8	Francisco Ramirez Comacho	Pintor	Ramirez
9	Geovani Gonzalez Garcia	TUBERO	Gonzalez
10	Jay. / No de Gase	Soldador	Jay
11	Christian Mendez Tescoff	Asistente	Mendez
12	Hector Salazar	TURNERO	Salazar
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			

DIFUNDIÓ	Oscar Enrique Reyes Lopez	FIRMA	Oscar
----------	---------------------------	-------	-------

LA ERGONOMÍA



OBJETIVO

Consiste en el estudio de la relación que existe entre el trabajador, máquinas y su entorno. El principal objetivo se basa en optimizar al máximo esta unión para lograr unos mejores resultados en el lugar de trabajo; mejorar la productividad, garantizar la satisfacción, la seguridad y salud de los trabajadores.

La finalidad de la ergonomía es lograr la optimización de los niveles de productividad del trabajador y el sistema de producción. Mientras que se garantiza la satisfacción, la seguridad y la salud de los trabajadores.

FACTORES COMUNES DE RIESGO

1. Movimientos repetitivos

Estos movimientos de muñecas, brazos, espalda, cuello o rodillas siendo repetitivos frecuentemente fatigan los músculos y pueden dañar los nervios, las articulaciones y los ligamentos.



2. Fuerza excesiva

Muchas tareas requieren momentos de fuerza excesiva o presión localizada, tal como quitar un tornillo por lo cual se genera un esfuerzo muscular, lo cual causa fatiga.



3. Posturas incómodas

Doblar, alcanzar objetos o torcer el cuello, la espalda, los brazos o las piernas puede poner los músculos y los tendones en desventaja y aumentar la probabilidad de desarrollar trastornos musculosqueléticos.



PAUSAS PARA RELAJAR EL CUERPO

Tomar descansos a lo largo de la jornada hacen diferencia en la salud.

Pausas de al menos 10 minutos por cada tres horas de trabajo.

Descansar la vista cada cierto tiempo.

EJERCICIOS PARA ACTIVAR EL CUERPO

Flexionar las rodillas, estirar y hacer ejercicios sencillos para los pies.

Estirar las manos y ejercitar un poco las muñecas.

Pequeños gestos pueden significar un gran cambio.

TRANSTORNOS MUSCULOESQUELETICOS MÁS COMUNES

Síndrome del Túnel Carpiano (CTS)

El CTS como un trastorno del Sistema Nervioso Periférico es la compresión del nervio mediano en la muñeca, lo que resulta en entumecimiento, hormigueo, debilidad o atrofia muscular en la mano y los dedos.

Lesión de espalda y dolor de espalda

Los síntomas de la espalda se encuentran entre las 10 principales razones para las visitas médicas en México.

Artritis

El término es usado para describir más de 100 enfermedades y que afectan las articulaciones, los tejidos que rodean las articulaciones y otros tejidos que los conectan.