



PLATICAS DE SEGURIDAD

CÓDIGO

PSE-01/F-01

REVISIÓN

00

EMISIÓN

01.ABR.20

UBICACIÓN

NAVE 1

FECHA

05-07-23

TEMA

La Ergonomía

NO	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Victor Manuel Martinez Perez	Punteddy	
2	Christian Mendoza Tascara	Ayudante	
3	Gerardo Gonzalez Gaudier	Tubero.	
4	Jorge Saul German Jimenez	Ayudante	
5	Josue Castañeda L.	MTO	
6	Ricardo Romero Martinez	Electrico	
7	Edmundo Gades Mendez	Soldador	
8	Orel Mario Sandoval C.	Electrica	
9	José Carlos Mendez	Ayudante General	
10	Macedonio Martinez Quirós	Ayudante	
11	Yad Alberto Flores Hdz	Mante	
12	Juan Carlos Lopez Jimenez	Soldador	
13	José Francisco Rana Mz	Electrico	
14	Betharina Flores Valdivia	Almacen	
15	Araceli Ramos Eimundo	Almacen	
16	Santiago Santos Gamboa	Ayudante	
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			

DIFUNDIÓ

Leticia Martinez Buithe

FIRMA

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.



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 musculoesqueléticos.



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.



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.

- Reducir lesiones y enfermedades.
- Disminuir costos por incapacidad e indemnizaciones.
- Aumentar la productividad, calidad, seguridad.
- Mejorar las condiciones y la calidad de vida en el trabajo.

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.