14/12/23, 16:38 La Ergonomia.jpg







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.

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 excesiva o presión localizada, tal como quitar un tornillo por lo cual se genera un esfuerzo muscular, lo cual causa fatiga.



EJERCICIOS PARA ACTIVAR EL CUERPO

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

3. Posturas incómodas

muscoesqueléticos.

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 transtornos

Estirar las manos y ejercitar un poco las muñecas

Pequeños gestos pueden significar un gran cambio.

OBJETIVO

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.

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

TRANSTORNOS MUSCULOESQUELETICOS MÁS COMUNES

Sindrome del Túnel Carpiano (CTS)

El CTS como un transtorno del Sistema Nervioso Periférico es la compresión del nervio mediano en la muñeca, lo que resulta en entumecimiento, hormigueo, debilidad o atrofía 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

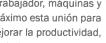
El término es usado para describir más de 100 enfermedades y que afectan las articulaciones, los tejidos que rodean las articulaciones y otros tejidos que los conectan.

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.







CONSERFLOW S.A. DE C.V.

PLATICAS DE SEGURIDAD

CÓDIGO	PSE-01/F-01 00 01.ABR.20	
REVISIÓN		
EMISIÓN		

UBICACIÓN	NAVE 1
FECHA	2023-03-20
TEMA	SEGURIDAD DE IZAJE

NO	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Jacks Golos S.	PEILOIO	- Fano
2	Yacl Albarto tekes flog	twonte	1160
3	Edgar Garces Cit	Choler	let 1
4	Wahr Iron Nortinez Aboudo	Almacén	3.4
5	Soon A. altz Kernen,	Hucecen	42
6	Bertha una Flaes Voldium		(En)
7	Alrune Herrera Flores	Almaca	ach
8	Alaceli Ramas Elmando	Almagen	Argrett of All
9	Carlos Eloy Martinec C.	Operador high	
10	Lose Castareda L	Martenmento	A Company of the Comp
11	Cesar Gonzalez C	Ayudante General	
12	Burley Janel Fernance Co.	Instrumentiste	full-
13	lorge Alberto M. Zapot	Electrico	
14	Frank Venca Martin	Electrico	(Zulk)
15	Jorga son fee Concades	pentaader	
16	Alfredo Montalvo A	rydonte	aky
17	Jorge Soul Guzman J	Ayudante	50
18	Fiduardo Morales Mender	Soldador	for the second
19	Large 1015 Morales Tortary	Tobera	Colina Colina
20	Jenniter Garcia Royna	SSMA	All .
21	For whate Vilorgova Heeto	Montaninut	Jest .
22			
23			
24			
25			