







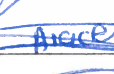
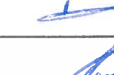












CONSERFLOW S.A. DE C.V.			
	PLATICAS DE SEGURIDAD	CÓDIGO	PSE-01/F-01
		REVISIÓN	00
		EMISIÓN	01.ABR.20




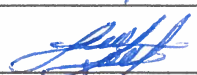








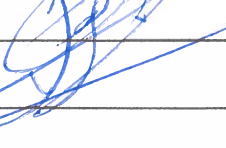
UBICACIÓN	Nave 2
FECHA	06-10-23
TEMA	La Ergonomía

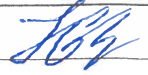
No.	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Erika Gpe Hernández Martínez	SSUA	
2	Francisco Beltrán Pablo	Pailero	
3	Cesar Gonzalez Carreon	Pailero	
4	Yahel Leon Martinez Pareda	Almacén	
5	Carlos Eloy Martinez Cruz	Operador Grúa	
6	Eduardo Alvarado Coto	Cuel	
7	Rodrigo Dolores Guez	maquinista	
8	Edardo Morales Jéndon	Soldado	
9	Bertha Lina Flores Valdivia	Almacén	
10	Lizbeth Flores Mendoza	Almacén	
11	Anaceli Ramos Emundo	Almacén	
12	Dulce Maria Barbosa Ram.	Almacén	
13	Cruz Cerón Hernández	Calidad	
14	Edgar González Cid	Chofer	
16	Ismael Contreras Contreras	Calidad	
17	Jose Antonio Perez Martinez	Calidad	
18	Galileo Lizeth Esparragoza Pacheco	SSMA	
19	Jose Manuel Trujillo Meirino	Practicante	
20	Kristoffer Sosa Ortigoza	Supervision	

DIFUNDIÓ	Jennifer Garcia Reyna	FIRMA	
----------	-----------------------	-------	---

CONSERFLOW S.A. DE C.V.			
	PLATICAS DE SEGURIDAD	CÓDIGO	PSE-01/F-01
		REVISIÓN	00
		EMISIÓN	01.ABR.20

UBICACIÓN	Nave 2
FECHA	06-10-23
TEMA	La ergonomía

No.	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Adriana Herrera Flores	Operaciones	
2	Yadira Lopez Bortolo	Almacén	
3	Araceli Lopez Vasquez	Mantenimiento	
4	Ana Lizette Velazquez H.	Mantenimiento	
5	Andrea Roque Cruz	Calidad	
6	Jorge Anselmo Ramirez	Mantenimiento	
7	Josua A. Ortiz Ramirez	Mantenimiento	
8	Bartolo Mtz Jimenez	Turno	
9	Jorge Luis Morales Soto	TUBERO	
10	Gerardo Gonzalez Garcia	TUBERO	
11	Veronica Berenice Pablo Gomez	Seguridad	
12	José Manuel Wilson Gomez	Sup. Seguridad	
13	Sup. Carlos Juan Hernandez	Logística	
14			
16			
17			
18			
19			
20			

DIFUNDIÓ	Jennifer Garcia Reyna	FIRMA	
----------	-----------------------	-------	---



# LA ERGONOMÍA



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 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 musculoesqueléticos.



### 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.

## 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, 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.