

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.

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.



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 muscoesqueléticos.



EJERCICIOS PARA ACTIVAR EL CUERPO

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

Estirar las manos y ejercitarse un poco las muñecas.

Pequeños gestos pueden significar un gran cambio.

ESTIRAMIENTOS

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.

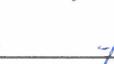
CONSERFLOW S.A. DE C.V.

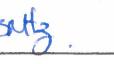
Conserflow

PLATICAS DE SEGURIDAD

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

UBICACIÓN	Punto de Reunión
FECHA	09-12-23
TEMA	Ergonomía

No.	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Andrea Roque Cruz	Analista de Calidad	
2	Reyna Marlen Rosas Carrera	Analista de documentos	
3	Brittney Paredes González	Analista Virtuales	
4	Jorge Sanchez Gonzalez	Pintador	
5	José de Jesús Najera Lopez	Ayudante	
6	Odilón Alyandua Ramírez Solís	Ergonómico	
7	Jirn Cruz Gómez	Ergonómico	
8	Roberto Alvaro Castillo	Ayudante	
9	Ramón Almase	Tubería	
10	Ivan Rivas Tellez	Same	
11	Carlos Eloy Martínez Cruz	Operador grúa	
12	Dax Levi Lira Reyes.	Inspector de Seguridad	
13	Christian Mauricio Vazquez Cruz	Ayudante	
14	Alfonso Palacios Romero	Egl.	
15	Erika Hernández Mendoza	Analista	
16	Oriel Maris Sandoval	Supervisor Op.	
17	Ricardo Romero Mtz	Eléctrico	
18	Raúl Palfox Pacheco	Vehículos/Chofer	
19	Miguel Ángel Montañez	Ayudante	

DIFUNDIÓ	Erika Guadalupe Hernández Martínez	FIRMA	
----------	------------------------------------	-------	---

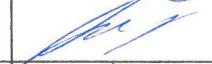
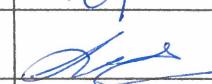
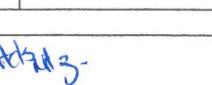
CONSERFLOW S.A. DE C.V.

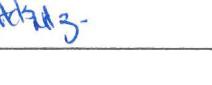
Conserflow

PLATICAS DE SEGURIDAD

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

UBICACIÓN	Punto de Reunión
FECHA	09-12-23
TEMA	Ergonomía

No.	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	J. Eduardo Alvarado Cob	Civil	
2	Royer Morel Parets Ayu'lar	Mecánico 2da	
3	Arsel Rivera Sanchez	Almacén	
4	José Carlos Gómez Hernández	Ayudante General	
5	Edgar García Cd	Chef/r	
6	Luis Carlos López J	Soldador	
7	Eduardo Barrionuevo Auz	Educador	
8	Araceli López V	Control de Obra	
9	Luis E. CRUZ Flores	pájaro	
10	Enrique Rivera Menno	Analista Mantto	
11	Gerardo Trinidad Rivera	Analista Mantto	
12	Jorge Anselmo Ramírez	Analista Mantto.	
13	Macedonio Martínez Quirino	Ayudante	
14	Ismael Centreas Centreas	AUX. Otol. das	
15	Antonio García Joaquín	Pintor	
16	José A. Mtz Ríos	Ayudante G.	
17	Yuri Almeida Flores Benítez	Ayudante	
18	Bartolo Mtz. Jiménez	Pintor	
19			

DIFUNDIÓ	Enka Guadalupe Hernández Matriz	FIRMA	
----------	---------------------------------	-------	---

CONSERFLOW S.A. DE C.V.

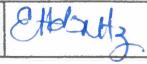
Conserflow

PLATICAS DE SEGURIDAD

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

UBICACIÓN	Punto de Reunión
FECHA	09-12-23
TEMA	Ergonomía

No.	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Miguel Martínez	Cabo	
2	Juan Galvez Jiménez	Fallos	
3	Juan García Ramírez	Eléctrico	
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			

DIFUNDIÓ	Erika Guadalupe Hernández Martínez	FIRMA	
----------	------------------------------------	-------	---