



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 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.

- 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.



PLATICAS DE SEGURIDAD

CÓDIGO

PSE-01/F-01

REVISIÓN

00

EMISIÓN

01.ABR.20

UBICACIÓN	NAVE 1
FECHA	2023-01-04
TEMA	LA ERGONOMIA

NO	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	José Galuz Sosa	Palero	
2	Brandan Daniel Fernandez R	Instrumentista	
3	Ricardo Romero Mtz	Electrico	
4	Royce Manuel Paredes Aguila	Agente	
5	Bartolo Moh Jimenez	Pintor	
6	Yael Alberto Flores Hdz	Agente	
7	Antonio Garcia Joaquin	Pintor	
8	Cesar Gonzalez Carras	Agente	
9	Victor Martinez Perez	Pintor	
10	Cruz Flores Salis	Chofer	
11	MIGUEL A MONTAÑO	C.HOFER	
12	José Enrique Mardel de los Santos	Electrico/Instrumentista	
13	Rodrigo Dolores Escobedo	meconico	
14	Alaceli Ramos Gimunda	Almacen	
15	Adriana Hernandez Lopez	Almacen	
16	Josue A. Mtz Romero	Almacen	
17	Bertha Irma Flores Valdivia	Almacen	
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			

DIFUNDIÓ	HERNANDEZ CASTILLO AGUSTIN	FIRMA	
----------	----------------------------	-------	--