

# INSTITUTO DE LOS EDIFICIOS DEL METAL



## CHARLA #17 DE LA CAJA DE HERRAMIENTAS

### MOVIMIENTO REPETITIVO

Una de las áreas en las que OSHA se ha vuelto más interesada es en las "lesiones por movimientos repetitivos". Estas lesiones son principalmente preocupantes en trabajos que involucran movimientos altamente repetitivos durante un período de tiempo. Esto no ha sido una preocupación principal en la industria de la construcción, y no tenemos conocimiento de ninguna exposición importante a este tipo de lesiones en nuestros sitios de trabajo, pero queremos asegurarnos de que siga siendo así. Las lesiones por movimientos repetitivos entran en la categoría de lesiones acumulativas de la que hemos hablado antes. Realizar la misma tarea, usando el mismo movimiento una y otra vez durante un largo período de tiempo, puede resultar en el desarrollo de lesiones en músculos, tendones, ligamentos, articulaciones y nervios. Apretar una tuerca es un ejemplo en nuestro trabajo que podría caer en esta categoría.

Nadie debe alarmarse. Apretar una tuerca no causará una lesión por movimiento repetitivo. Sin embargo, si te encuentras en un trabajo grande o en una serie de trabajos más pequeños que requieren que realices las mismas tareas relacionadas con el movimiento durante un período inusualmente largo, toma descansos periódicos para estirar y relajar tus músculos. Si es posible, rota con un compañero de trabajo de vez en cuando para cambiar a otra tarea que estés calificado para realizar. Si las herramientas con las que trabajas te están causando molestias, avísanos. Hoy en día, en el mercado hay herramientas manuales especialmente diseñadas para personas como nosotros que las usamos todo el día, día tras día. Están hechas con el propósito de reducir la probabilidad de lesiones por movimientos repetitivos.

Presta atención a tu cuerpo. Muchas de las cosas que hacemos involucran ejercer presión, aplicar fuerza, torcer, girar, doblar, levantar, etc. Usamos herramientas eléctricas y equipos que causan vibración. Estas no son cosas que deban temerse, sino respetarse. Si desarrollas dolor o molestias, detente y repórtalo, para que podamos actuar para prevenir que las lesiones por movimientos repetitivos se conviertan en un problema.

NOTAS ADICIONALES: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

COMENTARIOS DEL MIEMBRO DE EQUIPO: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

PRESENTADO CERCA: \_\_\_\_\_ DE LA FECHA/DE LA HORA: \_\_\_\_\_

ASISTENTES: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Los asistentes adicionales de la lista encendido mueven hacia atrás de la hoja