

Prevención de lesiones en espalda

Las posturas inadecuadas son frecuentes en las diferentes actividades en las áreas de trabajo administrativo y operativo, lo cual puede causar lesiones en la espalda de los trabajadores.

Porqué se produce?

Es una situación común que el trabajador se adapte al puesto de trabajo, sin que sea tomado en cuenta el estado antropométrico del colaborador, las posturas mas frecuentes son las siguientes:

- Frecuentes giros de la cabeza
- Espalda encorvada
- Elevación de hombros
- Uso cercano de PVD
- Levantamiento de cargas con espalda curvada

Causas

- Mal diseño del puesto de trabajo
- Desconocimiento de riesgos
- Técnica de manipulación de cargas incorrecta
- Movimientos repetitivos
- Cargas de pesos excesivos
- Mal diseño de procesos
- Confianza de las capacidades del trabajador

Acciones Correctivas

- Capacitación y adiestramiento sobre posturas adecuadas.
- Mantener informados a los trabajadores sobre los riesgos que puedan causar lesiones en la espalda.
- Rediseño del puesto de trabajo.
- Capacitación sobre técnicas adecuadas de manejo manual de cargas.