



Movimientos Correctos Del Cuerpo Para Evitar Lesiones

Nota del Editor: Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están disponibles en inglés en gemplers.com.

Puntos Principales:

- Preste atención a la forma en que usted se agacha, maneja las herramientas y posiciona su cuerpo cuando hace su trabajo.
- Mantenga las muñecas lo más derecho que pueda.
- Descanse por períodos cortos y cambie de posición mientras ejecuta su trabajo.



Nota al instructor: Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de "tailgate" de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

Es importante mantenerse en buen estado de salud

- Cuando una persona está buena condición física se siente mejor y más seguro para desempeñar el trabajo.
- Esto es especialmente importante cuando es necesario ejecutar tareas físicas en el trabajo, como por ejemplo levantar peso, agacharse o transportar carga pesada.
- Es importante siempre concentrarse en lo que se está haciendo.
- Cuando se ejecuta el mismo trabajo día tras día en forma repetida, preste mucha atención a la forma en que usted camina y mueve el cuerpo.
- Si no presta atención, se puede lesionar la espalda, los hombros, el cuello, las manos, las muñecas u otras partes del cuerpo.



Siempre use una postura correcta cuando transporta objetos.

Cómo ocurren las lesiones

- Estos son algunos ejemplos de movimientos o posiciones incorrectos del cuerpo que con el tiempo pueden resultar en lesiones:
 - trabajar en una posición incómoda
 - torcer o doblar las muñecas en forma excesiva
 - trabajar continuamente con los codos elevados
 - usar la manos para golpear, empujar o aplicar mucha fuerza
 - empujar, jalar o levantar carga demasiado pesada
 - cambiar de posición en forma brusca
 - tratar repetidamente de alcanzar objetos a nivel más alto del hombro o levantar objetos a nivel más alto del pecho
 - doblarse desde la cintura o voltear el cuerpo cuando se levanta o transporta un objeto
 - levantar carga aplicando el peso en la espalda en vez de usar las piernas
 - tomar herramientas que no calzan bien en sus manos o en la palma de su mano
 - no usar la herramienta correcta para cortar, recortar o martillar.
- También pueden ocurrir lesiones con el uso prolongado de herramientas vibradoras.



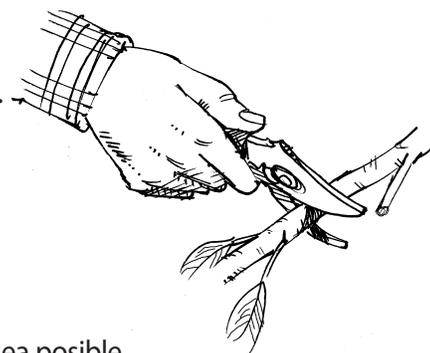
No se doble desde la cintura cuando levanta un objeto.

(Continúa al reverso)

Movimientos Correctos Del Cuerpo Para Evitar Lesiones

Algunos consejos importantes

1. Trate de hacer trabajos variados y de variar los movimientos dentro de esas tareas.
2. Descanse por períodos cortos cuando ejecuta repetidamente el mismo trabajo. Durante esos descansos relaje su cuerpo y estire lentamente las partes del cuerpo que ha estado usando. También es bueno estirarse antes de comenzar el trabajo, igual como los atletas antes de un juego.
3. Cambie de posición cuando vuelva a su trabajo después del descanso.
4. Siempre use una posición correcta. No camine ni se pare agachado, no doble la cintura para recoger un objeto ni trabaje en una posición incómoda.
5. Mantenga las muñecas lo más derecho que pueda. Revise la posición de sus muñecas cuando descansa.
6. Cuando sea posible, mantenga su trabajo a una altura cómoda — entre sus hombros y su cintura.
7. No trate de alcanzar cosas que están lejos por períodos largos. Mantenga su trabajo cerca de su cuerpo.
8. Use herramientas adecuadas para el trabajo. Use herramientas livianas cuando sea posible. No use herramientas cuyos mangos de hunden en la palma de sus manos.
9. Agarre bien — no apriete— las herramientas y otros objetos.
10. Asegure que las hojas de los cuchillos y navajas estén filudas y que las otras herramientas funcionen bien.
11. Use guantes de trabajo que le queden cómodos. Asegure que no estén muy apretados ni muy sueltos.
12. Cuando sea posible, trabaje con las dos manos. Así descansa la mano dominante.
13. Descanse bastante, haga ejercicios en forma regular y manténgase en buena forma física.



Si tiene algún problema

- Hable con su supervisor si tiene alguno de estos problemas. Tal vez esté haciendo movimientos incorrectos o tenga una posición incorrecta:
 - adormecimiento, sensación de hormigueo u otro tipo de dolor
 - pérdida de fuerza
 - dificultad para mover sus dedos, muñecas, hombros u otras partes del cuerpo
 - hinchazón de los codos, dedos o manos

¿Quiere alguien hacer alguna pregunta?

Nota al instructor: Responda las preguntas de los participantes y después revise lo que Debe y No Debe Hacer para Mover Adecuadamente su Cuerpo.

LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA ADECUADAMENTE SU CUERPO	
DEBE: <ul style="list-style-type: none">• Evitar levantar cosas pesadas o hacer fuerza prolongada.• Poner el peso en sus piernas, no en la espalda. Mantener espalda recta cuando transporta cualquier tipo de carga.• Revisar la iluminación en su trabajo y asegurar que es suficiente para su tarea.	NO DEBE: <ul style="list-style-type: none">• Ejecutar la misma tarea repetidamente sin descansar.• Trabajar con sus muñecas en un ángulo incómodo.• Aplicar más fuerza de la necesaria con objeto de hacer el trabajo.