



LA ERGONOMIA

es la ciencia aplicada de las personas que interactúan de manera segura con los objetos. Cada trabajo se ve afectado por la ergonomía a varios grados. Mala mecánica del cuerpo durante el movimiento puede provocar trastornos musculoesqueléticos (TME) que afectan los músculos y los nervios, vasos sanguíneos, tendones y ligamentos correspondientes. EHS ofrece evaluaciones ergonómicas, capacitación, y una biblioteca de préstamos de equipos ergonómicos para empleados. Presta atención a tu cuerpo en busca de signos de fatiga muscular. Estirar, tomar descansos e hidratarse. Nunca “superes el dolor” para terminar una tarea. Siempre complete las tareas teniendo en cuenta la buena mecánica del cuerpo.

EJEMPLOS DE BUENA MECANICA CORPORAL: CUANDO ESTÁ DE PIE

- Las rodillas deben estar ligeramente dobladas
- Mantener las curvas naturales de la espalda
- Mantener los hombros relajados

AL LEVANTAR

- Coloque un pie ligeramente delante del otro
- Mantener las curvas naturales de la espalda
- Usa los músculos abdominales y de las piernas
- Evite torcer la espalda o las rodillas
- Mantenga la carga cerca del cuerpo para minimizar el alcance

CUANDO SE SIENTA

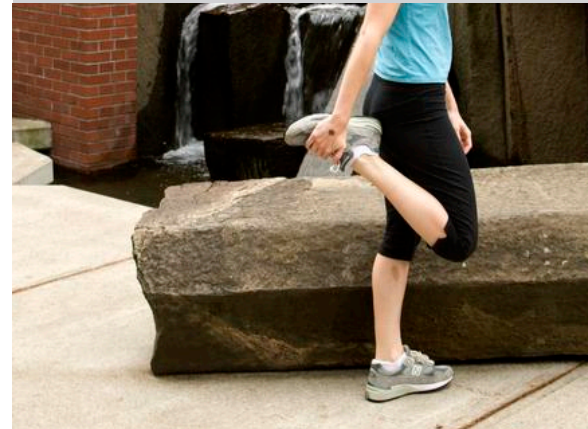
- Ajuste la silla para soporte en posición vertical
- Mantenga los hombros relajados y las muñecas neutras (rectas)
- Ajuste el monitor para evitar inclinar la cabeza hacia arriba / abajo.

¡QUÉ HACER!

- Practique una buena mecánica corporal durante todas las tareas laborales.
- Si no está seguro, póngase en contacto con EHS para una evaluación ergonómica.
- Estirarse, tomar descansos, y manténgase bien hidratado.
- Dígle a su supervisor si desarrolla síntomas físicos que cree que están relacionados con el trabajo.
- En caso de emergencia, llame al **911** y al **UOPD** (541-346-2919) para asistencia inmediata.



Practicar una buena mecánica corporal.



Estirarse, tome descansos y manténgase bien hidratado.



Nunca “supere el dolor”!

