



RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA - FÍSICA PARA EL REGRESO AL TRABAJO SECTOR CONSTRUCCIÓN



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

Principales eventos asociados a Desórdenes Músculo Esqueléticos en Construcción

Brazo

- Heridas/laceraciones causadas por el esfuerzo en el manejo de materiales. Fracturas por caídas de escaleras/techo o resbalones en superficies irregulares.

Mano / Dedos

- Lesiones con heridas abiertas, laceraciones o atrapamiento durante la manipulación de la carga o por caída de la carga sobre las manos.

Hombro

- Esguinces y torceduras por usar herramientas, por trabajar por encima de la cabeza o de la altura de los hombros, por mover equipo o caerse de escaleras o andamios, por manipulación de herramientas, o empujar/tirar materiales.

Rodilla

- Fracturas, torceduras y esguinces por resbalones, tropiezos y caídas. Cortes al caminar sobre plataformas. Esfuerzos por estar arrodillado durante mucho tiempo en superficies duras.

Recomendaciones para puestos de administración en construcción

- Las dimensiones de los componentes de las situaciones de trabajo deben adaptarse a los trabajadores.
- Cada empresa debe elaborar tablas de referencia de los perfiles antropométricos de los trabajadores con el fin de controlar las adquisiciones de equipos para una adecuada adaptación de equipos, medios y mobiliario.





- La alternancia postural es clave en la prevención de la fatiga; se debe realizar por 20 minutos cada 120 minutos.
- Al trabajar de pie se deben tener en consideración dos recomendaciones para reducir el esfuerzo y la carga física. La primera, facilitar elementos que estimulen las transiciones posturales, por ejemplo, introduciendo soportes de apoyo lumbar fijos o móviles. La segunda, adaptar la altura de los planos de trabajo, ya que estos influyen en la posición final del trabajador.

Recomendaciones para límites de peso durante operaciones de manipulación manual de pesos de herramientas o materiales en construcción

Carga y/o posición del trabajador	Límites máximos
Sentado, arrodillado o agachado	10 kg (preferiblemente 4,5 kg)
Levantar objetos con una mano	17 kg (7,5kg preferiblemente)
Levantar objetos con las dos manos	20 kg
Armar componentes metálicos	23 kg
Organizar objetos entre 0 y 150 cm del suelo	14 kg
Desenvolver sobre una superficie	35 kg (5 por día)
Ubicar objetos en un organizador vertical	6 kg
Envasar o empacar objetos	18 kg



Para más información, contenidos de Prevención y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña. En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario



En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)

<https://portal.posipedia.co/>

En nuestras redes sociales



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

www.positiva.gov.co



El emprendimiento es de todos

Minhacienda