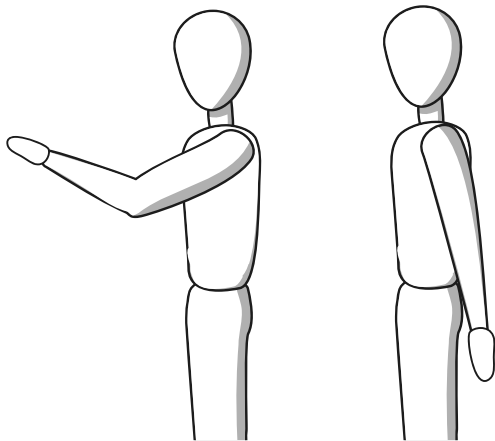


## Intervenciones para el trabajo repetitivo

### Minimiza el número de acciones

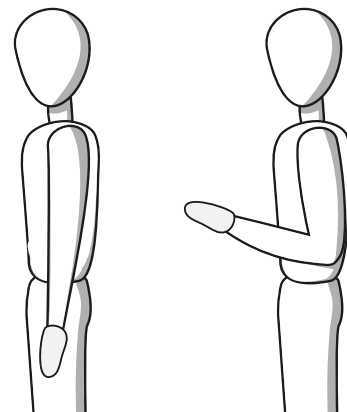
- Se deberían reducir el número de acciones que se hacen por minuto con cada una de las manos
- Evita acciones innecesarias
- Promueve el uso de equipos o herramientas en vez de las manos

### Reduce el tiempo que se fuerza el hombro



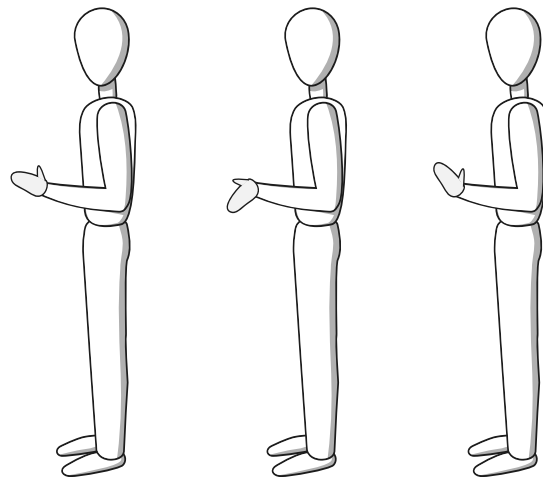
- Ubica aquellas cosas con las que se debe interactuar más frecuentemente en alturas que no sea necesario alzar el brazo.
- Las manos deben trabajar delante del cuerpo: se debe empujar en vez de estirar o modificar la ubicación de las cosas a coger o dejar.

### Reduce el tiempo que se fuerza el codo



- Reduce el área operativa de trabajo para evitar que la mano deba ir y volver a puntos alejados del cuerpo.
- Posiciona las cosas en la orientación que se deben utilizar, evitando la necesidad de girarlas.

### Reduce el tiempo que se fuerza la muñeca



## Intervención de mejora

- Ubica las cosas en lugares que permita cogerlas o dejarlas sin desviar la muñeca.
- Asegúrate que la herramienta es la adecuada para esa tarea realizada en esas posiciones.
- Modificar o cambiar el mango de la herramienta puede evitar las desviaciones de muñeca.

### *Reduce el tiempo que se fuerza la mano*

- Evita que se mantengan objetos agarrados en las manos mientras se espera, habla, coordina, etc.
- El uso de una herramienta con buen mango entre la mano y los objetos a manipular reducirá el tiempo de agarre forzado.

### *Mejora la recuperación a lo largo de la jornada*

- Establece que las pausas actuales duren al menos 8 minutos seguidos.
- Controla tiempos de inactividad o de espera y júntalos para disponer de una pausa adicional.
- Asegúrate que las pausas se respetan y se utilizan adecuadamente para recuperarse.

### *Proporciona formación específica*

Aunque el puesto cumpla los requerimientos mínimos, es importante concienciar y formar a los trabajadores para aplicar las técnicas óptimas de trabajo.

- El trabajador debe tener conciencia de los posibles problemas de salud que le puede generar el trabajo.

- Debe saber cómo puede mejorar los factores de riesgo en su puesto de trabajo.
- Debe tomar conciencia de la importancia de aprovechar los periodos de recuperación.

### *Realización de ejercicios de calentamiento, fortalecimiento y estiramientos*

Es recomendable acondicionar el cuerpo para la actividad física laboral. Se pueden realizar tres tipos de ejercicios:

- Calentamiento: activar los grupos musculares antes de empezar la actividad física
- Estiramientos: elongar los grupos musculares más utilizados al finalizar la actividad física
- Fortalecimiento: ejercicios que fortalezcan los grupos musculares más utilizados.