

# Lista de verificación de ergonomía

A continuación encontrará una lista de verificación que se puede completar cada dos semanas para detectar problemas ergonómicos y prevenir lesiones.

## Manipulación de materiales

- ¿Qué materiales o equipos pesados se manejan en el lugar de trabajo: paneles de yeso, barras de refuerzo, formas de concreto, cualquier cosa de más de 20 libras?
- ¿Algún trabajador tiene que levantar más de 50 libras a la vez sin ayuda?
- ¿Los trabajadores tienen que levantar más de 20 libras con frecuencia? Si es así, ¿puede cambiarse la situación?
- ¿Hay asas para ayudar a transportar los materiales? En caso afirmativo, ¿son fáciles de usar y cómodas?
- ¿Se les dice a los trabajadores que pidan ayuda para levantar materiales pesados?
- ¿Hay carros, plataformas rodantes u otras ayudas disponibles para mover material? Si es así, ¿se están utilizando?
- ¿Se entregan los materiales lo más cerca posible del lugar donde se utilizarán? Si no, ¿puede cambiarse la situación?
- ¿Los trabajadores evitan ponerse debajo de los elevadores?
- ¿Se almacenan los materiales a nivel del piso? ¿Los trabajadores tienen que agacharse para levantarlos?
- ¿Se pueden almacenar los materiales a la altura de la cintura?
- ¿En qué tareas los trabajadores tienen que estirarse para agarrar o levantar materiales?
- ¿Se pueden mantener los materiales más cerca?

## Herramientas

- ¿Las herramientas están afiladas y en buen estado?
- ¿Qué herramientas son demasiado pesadas o están desequilibradas?
- ¿Qué herramientas vibran demasiado?
- ¿Qué herramientas deben usarse en posturas difíciles?
- ¿Qué herramientas tienen un mango mal diseñado?

- ¿Agarres demasiado grandes o demasiado pequeños?
- ¿Mangos demasiado cortos que se clavan en las manos?
- ¿Mangos con texturas que se clavan en las manos?
- ¿Mangos resbaladizos?
- ¿Qué herramientas requieren doblar las muñecas para usarlas?
- ¿Los guantes dificultan el agarre de las herramientas?
- ¿Existen otras herramientas con un mejor diseño?

## Trabajo repetitivo

- ¿Qué tareas o trabajos usan el mismo movimiento docenas de veces por hora durante más de una hora por día?
- ¿Cuáles son los movimientos?
- ¿Se pueden reducir el número de repeticiones con turnos de trabajo o descansos?

## Posturas incómodas

- ¿Qué tareas implican trabajar por encima de los hombros durante más de una hora al día?
- ¿Pueden usarse andamios, plataformas u otros equipos para no tener que trabajar con las manos por encima de la cabeza?
- ¿Qué tareas o trabajos implican trabajar a nivel del suelo o de rodillas durante más de una hora al día?
- ¿Están disponibles rodilleras o cojines y se usan?

Para más información y obtener más herramientas de gestión y prevención del riesgo, visite [fwcruminsurance.com](http://fwcruminsurance.com)

- ¿Se puede usar equipo para reducir el tiempo que un trabajador pasa arrodillado?
- ¿Qué trabajos requieren que los trabajadores permanezcan en la misma posición durante mucho tiempo?
- ¿Se pueden usar turnos o descansos para reducir el tiempo en posturas incómodas?
- ¿Qué trabajos requieren retorcer el cuerpo o darse la vuelta con frecuencia?
- ¿Qué trabajos requieren muchas flexiones?
- ¿Cómo se puede reducir la necesidad de retorcerse o doblarse?

## De pie

¿Qué trabajos requieren que los trabajadores permanezcan de pie todo el día, especialmente sobre pisos de concreto?

- ¿Se pueden usar estereras antifatiga?
- ¿Es posible usar taburetes ajustables para que los trabajadores descansen de vez en cuando?

## Superficies de paso y trabajo

- ¿Están limpias y secas las superficies de trabajo y paso?
- ¿Hay alguna obstrucción en las superficies?
- ¿Son las superficies uniformes?

## Superficies de paso y trabajo

- ¿Qué trabajos requieren estar sentado todo el día?
- ¿Los asientos están bien diseñados, son fáciles de ajustar y cómodos?
- ¿Tienen los trabajadores que inclinarse hacia adelante para ver / hacer su trabajo en los equipos pesados?
- ¿Vibran en exceso los asientos de algunos de los equipos pesados?

## Presiones de producción

- ¿Trabaja algún empleado a destajo?
- ¿Han estado los supervisores o los trabajadores bajo una presión para producir que podría provocar accidentes y atajos en el trabajo?
- ¿Cómo se puede reducir este problema? ¿Más descansos? ¿Más reuniones de seguridad? ¿Un representante especial de seguridad en el sitio?

## Capacitación

- ¿Qué capacitación han recibido los trabajadores sobre ergonomía para prevenir los trastornos musculoesqueléticos?
- ¿Qué capacitación han tenido los supervisores sobre ergonomía?
- ¿Los trabajadores se sienten libres de reportar síntomas?
- ¿Han reportado los trabajadores dolores musculares, hormigueo, entumecimiento, pérdida de fuerza o pérdida de movimiento articular?
- ¿Qué trabajos tienen más problemas y cuál puede ser la causa principal?
- ¿Parecen los trabajadores agotados al final del día con frecuencia?

***Después de responder a estas preguntas, busque maneras de trabajar con los empleados para reducir los riesgos a fin de facilitar el trabajo y reducir las lesiones***