

Ergonomía Para Carpinteros Y Armadores

¿Qué causa el dolor?

Como carpintero o armador, hay partes de su trabajo que pueden ocasionar problemas físicos tales como fatiga o dolor cuando lo hace repetidamente o sin tomarse un descanso.

- Realizar el mismo movimiento o similar una y otra vez sin interrupción, descansos o tiempo para recuperarse.
- Ejercer fuerza para realizar una tarea o utilizar una herramienta.
- Trabajar en posiciones incómodas, como doblarse, agacharse, torcerse y trabajar con los brazos levantados por encima de la cabeza.
- Permanecer en la misma posición durante mucho tiempo con poco o ningún movimiento.
- La presión continua de una superficie dura o borde sobre cualquier parte del cuerpo.
- Trabajar en temperaturas extremas, como pueden ser las causadas por el clima o por equipos o maquinaria.
- Sentarse o pararse sobre equipos que vibran o sostenerlos.

Las condiciones estresantes también pueden aumentar la tensión muscular y distraerle del uso de técnicas de trabajo adecuadas.

Prepárese antes de trabajar

Antes de empezar a trabajar, haga estiramientos y ejercicios. También debe dedicar unos minutos durante el día a estirarse, enfocándose específicamente en la parte baja de la espalda, las caderas, los brazos, los hombros y cada pierna.

Estírese lentamente y mantenga cada estiramiento durante 3 o 5 segundos. Deténgase inmediatamente si siente alguna molestia.

Trabajo inteligente

Al levantar cargas, manténgalas cerca de su cuerpo. Cuanto más lejos esté de usted, más estrés le aplicará a la zona lumbar.

Para prevenir las enfermedades causadas por el calor, empiece a trabajar temprano en la mañana. También puede llevar ropa holgada de colores claros. Descanse a la sombra con frecuencia y beba mucha agua antes, durante y después del trabajo. Es importante beber agua aunque no tenga sed.

Hay varias cosas que puede hacer para facilitar el trabajo.

- **Aligere la carga.** Planifique lo que va a hacer y solo lleve lo que necesite. Use un cinturón de herramientas ajustable y distribuya el peso de las herramientas de manera uniforme.
- **Protéjase.** Evite el contacto prolongado con superficies duras y bordes agudos. Use rodilleras, guantes o plantil las acolchadas en los zapatos para protegerse.
- **Seleccione la herramienta correcta.** Las herramientas livianas, como pueden ser los martillos de titanio, pueden ayudar a reducir la fatiga y aumentar la productividad. Elija herramientas que se adapten a su mano y a la tarea.
- **Practique una buena limpieza.** Recoja escombros y trozos de madera para evitar tropezones, resbalones y caídas. Póngase guantes para protegerse las manos. Doble los clavos expuestos para evitar pincharse. Una buena limpieza les permite a usted y a su equipo acercarse más al trabajo.
- **Sea consciente de su entorno.** Preste atención y observe a los demás trabajadores que le rodean. Tenga en cuenta las herramientas que utilizan.

Indicios de que tiene un problema

Hay una serie de síntomas e indicios que pueden indicar un problema continuo con la forma en la que trabaja. Si experimenta alguno de estos síntomas, debe cambiar la forma en que trabaja o las herramientas que emplea. Si no lo hace, podría empeorar y tener que darse de baja.

- Cansancio continuo o falta de resistencia.
- Manos frías, particularmente los dedos.
- Cambios en el color de la piel de las manos o dedos.
- Hinchazón
- Entumecimiento
- Hormigueo
- Debilidad
- Pérdida de sensibilidad
- Zonas doloridas, o dolor ardiente o punzante.

Estos síntomas pueden desarrollarse en varios puntos:

- Espalda
- Cuello
- Hombros
- Brazos
- Manos
- Dedos
- Rodillas

No ignore sus síntomas. Informe a su supervisor de inmediato. Colabore con su empresa para descubrir lo que causa el problema y cómo hacer su trabajo con mayor seguridad.

En el trabajo, hay una manera correcta y una manera incorrecta de hacer las cosas. A continuación se presentan algunos ejemplos de formas incorrectas y modos más seguros de trabajar.

Trabajar doblado o encorvado durante mucho tiempo puede causar fatiga y forzar la parte baja de la espalda, el cuello y los hombros.

- Cambie de posición (siéntese o arrodílese con rodilleras) cuando trabaje a nivel del suelo o cerca de él.
- Alterne las tareas en las que tenga que agacharse con otras en las que esto no sea necesario.

Levantar o transportar cargas demasiado pesadas puede causar lesiones graves en la espalda.

- Trabaje en equipo y planifique el levantamiento de cargas para coordinar movimientos.
- Transporte los materiales en una carretilla.

Trabajar con los brazos levantados sobre la cabeza durante largos períodos de tiempo puede provocar lesiones en la parte baja de la espalda, los brazos, los hombros y el cuello.

- Use una escalera, andamio o elevador de tijera.
- Manténgase cerca del trabajo.
- Use herramientas más livianas.