

# 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.

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