

A través de la Ergonomía en el puesto de trabajo

1. Buen diseño de tareas, herramienta y utensilios.
2. Utilización de ayudas mecánicas
3. Acortamiento de los procesos que requieran movimientos repetitivos y, en su caso, intercalar períodos de descanso.
4. Establecer sistemas de rotación de puestos.
5. Valorar las características individuales de las personas: talla, género, peso, edad, etc., en el diseño de puestos y asignación de tareas.

Atención a la higiene postural

1. Evitar posturas poco naturales o fijas, en especial aquellas que requieran torsiones o posturas asimétricas.
2. Evitar posturas que requieran el empleo de una articulación en el límite de su máxima extensión durante períodos largos de tiempo.
3. Evitar trabajos constantes con los brazos por encima del pecho y hombros.
4. Siempre que sea posible, utilizar puntos de apoyo para minimizar el trabajo muscular.
5. Para empujar cargas, evitar que los antebrazos estén rectos, utilizar las dos manos a una altura de 10 cm por debajo de los codos.
6. Es mejor empujar que tirar de los objetos.
7. Si se utilizan los dos brazos, es mejor que los movimientos sean opuestos o simétricos, evitando los movimientos bruscos.
8. Es conveniente realizar frecuentemente ejercicio físico para favorecer el fortalecimiento y tono muscular.

Información y formación de los trabajadores en los TME

1. Informar a los trabajadores sobre los riesgos personales que puede conllevar la realización de ciertas tareas de forma inadecuada.
2. Fomentar el correcto uso de herramientas, útiles y equipos de trabajo.
3. Es importante el entrenamiento de los trabajadores sobre posturas lesivas y no lesivas, especialmente para las cajas.
4. En los puestos de trabajo en el que se manipulen cargas, reponedores, mozos de almacén, es ineludible abordar la formación sobre manipulación de cargas.

Vigilancia de la salud: mejor prevenir que curar

1. Promover hábitos saludables como realización de ejercicio físico, técnicas de relajación, práctica de algún deporte, Etc.
2. Realizar la vigilancia periódica de la salud, favorecer y fomentar que se acuda a los reconocimientos médicos.

Procesos en los TME

- Dolores localizados
- Inflamación de músculos
- Inflamación de nervios
- Inflamación de articulaciones
- Inflamación de bolsas serosas
- Inflamación de tendones
- Hernias discales
- Compresión de raíz nerviosa
- Pinzamientos
- Quistes



- a) Centros de trabajo públicos y privados, salvo en los espacios al aire libre.
- g) Centros comerciales, incluyendo grandes superficies y galerías, salvo en los espacios al aire libre.

Artículo 20. Sanciones.

..... Las infracciones leves serán sancionadas con multa de hasta 30 euros si la conducta infractora se realiza de forma aislada, y con multa de 30 hasta 600 euros en los demás casos

LEY 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco.

Artículo 7. Prohibición total de fumar.

Se prohíbe totalmente fumar, además de en aquellos lugares o espacios definidos en la normativa de las Comunidades Autónomas, en:



La Suma de Todos



Comunidad de Madrid

www.madrid.org

Calle Ventura Rodríguez, 7
28008 Madrid



Calle Jorge Juan, 19
28001 Madrid
info@launicaasociacion.es
www.launicaasociacion.com

Teléfono de información

900 100 162

Más información en:

Teléfono: 91 575 38 89

Fax.: 91 577 96 86



La Suma de Todos



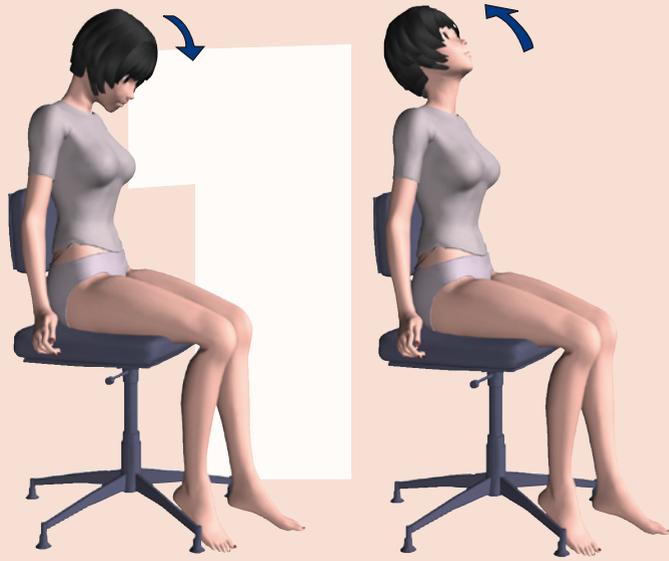
Comunidad de Madrid

www.madrid.org



CON LA PREVENCIÓN
GANAMOS TODOS

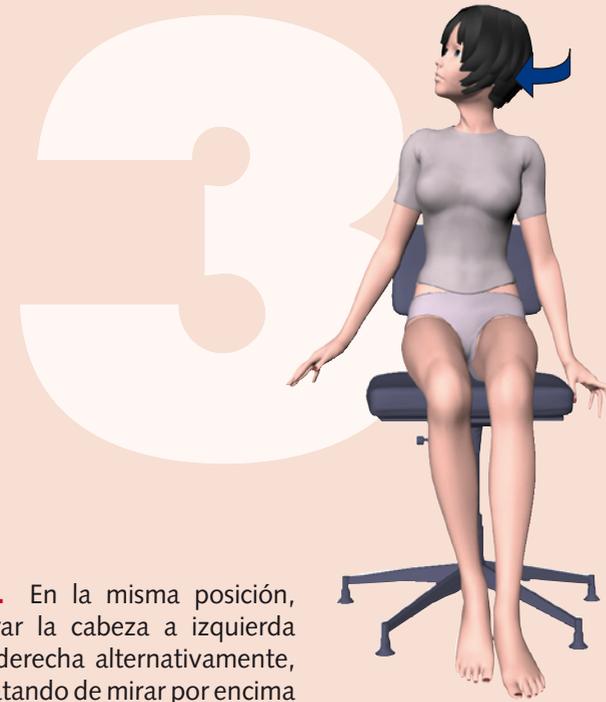
2006



1. Sentado frente al espejo, con los brazos relajados a lo largo del cuerpo y los hombros ligeramente hacia atrás, dejar caer la cabeza hacia delante tratando de tocar el pecho con la barbilla (boca cerrada) y posteriormente dejarla caer hacia atrás, tratando de mirar el techo.



2. En la misma posición, con la vista al frente sin dejar de ver las dos orejas en el espejo, inclinar la cabeza alternativamente a izquierda y derecha sin encoger el hombro correspondiente.



3. En la misma posición, girar la cabeza a izquierda y derecha alternativamente, tratando de mirar por encima del hombro sin moverlo.



4. En la misma posición elevar los hombros girándolos hacia atrás y adelante.



5. En la misma posición, elevar los brazos al frente, arriba, al techo y bajarlos en cruz.



6. En la misma posición, tomar aire llevando los brazos hacia atrás con las palmas de las manos hacia fuera, expulsar el aire llevando los codos hacia delante y terminar abrazándose con flexión de cuello.



7. Boca arriba, con las piernas flexionadas, retroceder el mentón para sentir que el cuello se pega al cuello y que la cabeza se desliza hacia arriba.



8. En la misma posición anterior y partiendo de la posición de cuello pegado al suelo, despegar la nuca como si quisiera mirar por encima del pecho sin elevar demasiado la cabeza. Las manos estarán encima de los muslos.

Es conveniente que consulte a un médico para determinar qué ejercicios están específicamente indicados en su caso. Nunca debe hacer un ejercicio que le cause dolor.

