



Tractor Talks

Ergonomía



¡No es noticia que el trabajo en la granja es un trabajo duro! Los trabajadores agrícolas están expuestos a movimientos repetitivos, posiciones incómodas, trabajos pesados y otras tareas físicamente exigentes diariamente. Para realizar este trabajo de la manera más segura posible, recuerde estos consejos:

- **Elevación** — Use carretillas, transpaletas o carros para reducir el levantamiento manual. Los contenedores que deben ser levantados deben tener asas para ayudar a reducir la tensión de elevación. Mantenga el contenedor, bolsa o peso de la caja por debajo de 50 libras.
- **Tirando** — Evite tirar de los carros o equipos móviles; Utilice una fuerza de empuje en su lugar.
- **Alcanzar** — Mantenga herramientas de uso frecuente y otros artículos dentro de 17 pulgadas y por debajo de la altura del hombro.
- **Herramientas de mano** — Usted debe ser capaz de agarrar el mango de la herramienta en todos los sentidos con el dedo índice y con el pulgar solapando. La manija debe ser cubierta con el material liso, slip-resistant.
- **Inclinarse y Doblarse** — Evite posturas que requiere que esté encorvado o plegado mediante el uso de herramientas con mangos largos. Es necesario alternar el trabajo donde está encorvado con tareas que usted puede caminar o sentarse.



Preste atención a estos síntomas:

Cuando se realiza correctamente, sus actividades diarias de trabajo no deben causar dolor o molestias. Si experimenta cualquiera de estos síntomas, informe a su supervisor, él o ella puede tener ideas para una solución.

- DOLOR
- HINCHAZÓN
- ESTREMECIMIENTO
- CAMBIO EN EL COLOR DE LA PIEL
- DEBILIDAD
- TORPEZA
- ENTUMECIMIENTO
- DISMINUCIÓN EN EL RANGO DE MOVIMIENTO
- OPRESIÓN
- PÉRDIDA DE LA FUNCIÓN MUSCULAR

Este material fue producido bajo la concesión número SH-27619-15-60-F-37 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. No refleja necesariamente los puntos de vista o las políticas del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, ni tampoco la mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.