



**Volumen XXIV**

**Numero 52**

**29 de Diciembre del 2014**

---

**Thema Mandatorio:**

**Aviso a los Supervisores:** Prepárese por favor para la junta de seguridad y pida a los trabajadores para demostrar posiciones difíciles que quizás se usen en su línea del trabajo, tal como estirándose hacia atrás, doblándose mal, alcances torsidos y largos.

## **NUESTRA VISION NADIE SE LASTIMA**

¿A menudo necesita usted hacer movimientos extraños o difíciles para obtener su trabajo hecho? Los alcances largos, los movimientos torsidos, las curvas y estiramiento de hombros, la espalda y los codos en posiciones incómodas y antinaturales. Estas posturas pueden herir los nervios e incluso venas de sangre que suministran el músculo.

Simplemente alcanzar detrás de usted o por encima de la cabeza puede poner su cuerpo fuera de alineación. Es que la alineación normal es la posición donde los hombros están derechos y los brazos cuelgan hacia abajo con los codos cerca de su cuerpo. El movimiento difícil y las posturas constantes pueden agregar esfuerzo en su cuerpo. Cuando usted agrega el levantamiento de objetos pesados o movimientos repetitivos es muy probable que sufra una herida.

Aquí están siete estrategias para prevenir las heridas de huesos y musculo:

- 1. Practique la postura buena, con hombros rectos y brazos y codos cerca del cuerpo.**
- 2. Circule rutinariamente, tomando descansos si es posible. Estire, haga un ejercicio pequeño y relaje los músculos.**
- 3. Tenga cuidado cuando mueva o levante objetos. En vez de usar su espalda para levantar, doble las rodillas. Quizás mas importante, obtenga ayuda de otros o use ayuda de maquinas cuando levante objetos pesados.**
- 4. Reduzca su propio énfasis, ya que el énfasis aumentado puede aumentar la presión de sangre y añadir al daño circulatorio.**

**5. Conosca su cuerpo y escuchelo. Si usted siente dolor, tome medidas para eliminar el dolor. Cerciórese que usted trate cualquier dolor para que no diriga a una herida.**

**6. Use superficies de trabajo ajustables si es posible, para una posición ergonómicamente correcta.**

**7. Si usted trabaja con equipo que vibra, use el equipo protector personal u otras estrategias para proteger manos y brazos de la vibración excesiva.**

**¡RECUERDE! !!!!! Evite el dolor y heridas a plazo largo. Coma bien, ejercite y tome los pasos para evitar posturas difíciles.**