

### OS TRASTORNOS DO PESCOZO

**SÍNTOMAS:** Sentir con frecuencia dor, rixidez, entumecemento, formigueo ou sensación de calor localizado na caluga, durante ou ao final da xornada de traballo.

**CAUSAS PRINCIPAIS:**

- ✗ Posturas forzadas da cabeza: cabeza xirada, inclinada cara atrás ou a un lado, ou moi inclinada cara diante.
- ✗ Manter a cabeza na mesma posición durante moitos minutos.
- ✗ Movementos repetitivos da cabeza e os brazos.
- ✗ Aplicar forzas cos brazos ou coas mans.



### OS TRASTORNOS DE ESPALDA

**SÍNTOMAS:** Dor localizado na parte baixa da espalda ou irradiado cara as pernas.

**CAUSAS PRINCIPAIS:**

- ✗ Levantar, depositar, soste, empuxar ou tirar de cargas pesadas.
- ✗ O traballo físico moi intenso.
- ✗ As vibracións transmitidas ao corpo a través dos pés ou as nádegas.
- ✗ Posturas forzadas do tronco: xiros e inclinacións atrás, cara os lados ou adiante.



### NORMAS DE SEGURIDADE

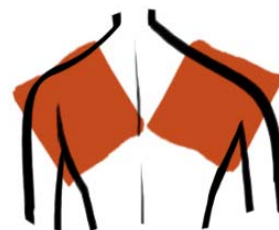
- ✗ Todo o que se mire con frecuencia debe estar en fronte de nos e por debaixo dos ollos.
- ✗ Procurar non manipular manualmente cargas pesadas, mecanizando ou automatizando as operacións, ou empregando axudas mecánicas.
- ✗ Diminuír o peso dos obxectos manipulados, evitando levantalos por enriba dos ombros ou baixalos por debaixo dos xeonllos.
- ✗ Evitar inclinar moito o tronco adiante e, en especial, xirallo ou botalo cara atrás sen apoiálo nun respaldo.
- ✗ Iluminar axeitadamente a zona de traballo, evitando reflexos e sombras molestas.
- ✗ Reducir a intensidade do traballo físico pesado, alternándoo con actividades máis lixeiras que non forcen a espalda.
- ✗ Evitar a transmisión de vibracións ao corpo procedentes de plataformas sobre as que se está de pé, ou dos asentos de determinados vehículos como tractores, carretillas, camións, etc.
- ✗ Alargar os ciclos de traballo moi curtos, por exemplo, ampliando o número de tarefas a realizar.
- ✗ Evitar o traballo repetitivo, alternando tarefas diferentes durante a xornada.

### OS TRASTORNOS DE OMBROS

**SÍNTOMAS:** sentir a diario dor ou rixidez nos ombros, ás veces, de noite.

**CAUSAS PRINCIPAIS:**

- ✗ Posturas forzadas dos brazos: brazos moi levantados por diante ou aos lados do corpo; brazos levados cara atrás do tronco.
- ✗ Movements moi repetitivos dos brazos.
- ✗ Manter os brazos nunha mesma posición durante moitos minutos.
- ✗ Aplicar forzas cos brazos ou coas mans.

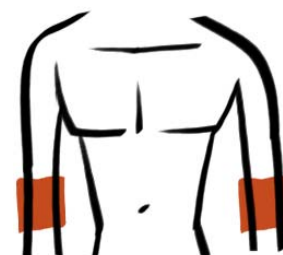


### OS TRASTORNOS DE CÓBADOS

**SÍNTOMAS:** dor diaria no cóbado, aínda sen movelo, pode ser un síntoma dun trastorno musculoesquelético (por exemplo, a epicondilitis).

**CAUSAS PRINCIPAIS:**

- ✗ Traballo repetitivos dos brazos que ao mesmo tempo esixe realizar forza coa man.



### OS TRASTORNOS DE PULSOS

**SÍNTOMAS:** O máis común, a dor frecuente. No “síndrome de túnel carpiano” a dor exténdese polo antebrazo, acompañado de formigueos e adormecemento dos dedos pulgar, índice e medio, sobre todo pola noite.

**CAUSAS PRINCIPAIS:**

- ✗ Traballo manual repetitivo facendo á vez forza coa man ou os dedos.
- ✗ Un traballo repetitivo da man cunha postura forzada do pulso, ou usando só dous ou tres dedos para agarrar os obxectos.



### NORMAS DE SEGURIDADE

- ✗ Reducir a forza feita cos brazos ou as mans (diminuindo o peso dos obxectos, utilizando ferramentas axeitadas, empregando elementos de axuda como tornos, rolos, etc.).
- ✗ Todo o que se manipule con frecuencia debe estar situado por diante e preto do corpo.
- ✗ Evitar o traballo prolongado moi por debaixo dos cóbados ou por enriba dos ombros.
- ✗ Manter apoiados os antebrazos, cando a tarefa o permita.
- ✗ Agarrar os obxectos con todos os dedos flexionados (como cando se agarra un pau).
- ✗ Reducir a forza feita coas mans e cos dedos.
- ✗ Evitar traballar co cóbado completamente estendido ou dobrado.
- ✗ Non empregar a man para golpear obxectos (como un martelo).
- ✗ Evitar o contacto da man con superficies moi frías.
- ✗ Evitar suxeitar obxectos con superficies esvaradías: cambialas, empregar dispositivos que faciliten o agarre ou usar luvas apropiadas.
- ✗ Evitar a transmisión de vibracións das ferramentas á man (utilizando as luvas apropiadas, por exemplo).
- ✗ Alargar os ciclos de traballo moi curtos, por exemplo, ampliando o número de tarefas a realizar.
- ✗ Evitar o traballo repetitivo, alternado tarefas diferentes durante a xornada.