

Movimientos repetitivos y túnel carpiano

PROYECTO / OBRA	FECHA	CHARLA DIRIGIDA POR

EL PELIGRO

El daño acumulado aparece al final del año, tras once meses del mismo movimiento. Los primeros síntomas son fáciles de aguantar, y por eso mismo el daño se vuelve permanente.

QUÉ SALE MAL

- Entumecimiento y hormigueo por la noche que se achacan a haber dormido mal.
- La misma persona en la misma tarea repetitiva todos los días porque es la más rápida.
- Apretar más fuerte de lo necesario porque la herramienta está desafilada, gastada o es del tamaño equivocado.
- Ocultar los síntomas porque reportarlos podría significar perder la tarea o el trabajo.

CONTROLES: ANTES DE EMPEZAR

- Aprenda las primeras señales: entumecimiento, hormigueo, dolor nocturno, pérdida de fuerza, dejar caer cosas.
- Rote a la gente en las tareas repetitivas en vez de dejar a una sola persona en ellas.
- Mantenga las herramientas afiladas y del tamaño correcto, para que el trabajo no exija más fuerza de agarre.
- Tome pausas cortas y estire manos, muñecas y antebrazos durante el día.
- Reporte los síntomas temprano. Temprano tiene tratamiento y tarde muchas veces no.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

1. ¿Qué oficios de esta obra están más expuestos al trabajo repetitivo?
2. ¿Quién lleva un mes en la misma tarea todos los días?
3. ¿Quién aquí ha despertado con la mano dormida en las últimas semanas?
4. ¿Qué herramienta de este trabajo obliga a apretar más de lo debido?

REGISTRO DE ASISTENCIA

Todos los presentes firman abajo. Esta hoja es el registro de la charla.

NOMBRE EN LETRA DE MOLDE	FIRMA
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
SUPERVISOR / PERSONA COMPETENTE	FIRMA