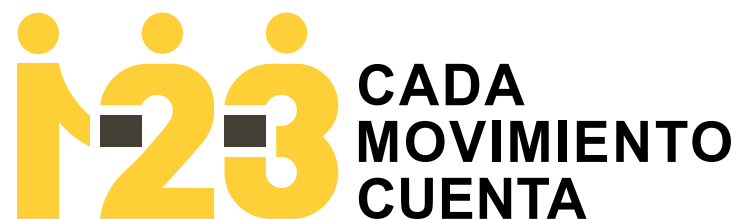




I.L.E.P.S.A.

**Industria Licorera  
Embotelladora de Pichincha S.A.**



# **TALLERES DE PREVENCIÓN ORIENTADO A LOS RIESGOS ERGONÓMICOS**



Manipulación  
manual  
de cargas



Tareas que  
se requiere  
mucho fuerza



Posturas  
forzadas



Movimientos  
repetitivos



Esfuerzos  
prolongados

# FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS

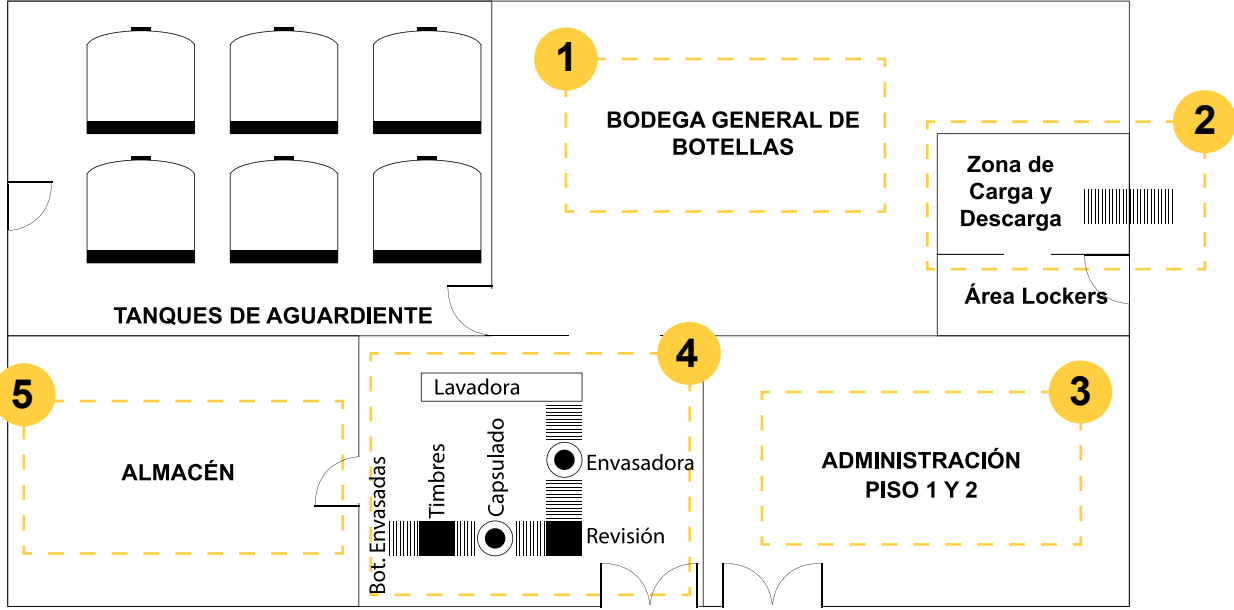
# **¿QUÉ SON LOS FACTORES RIESGOS ERGONÓMICOS?**

Son condiciones de trabajo o exigencias durante la realización de trabajo repetitivo que incrementan la probabilidad de desarrollar una patología.

# **¿QUÉ SON LESIONES POR TRAUMA ACUMULATIVO?**

Son problemas de salud de músculos, tendones, esqueleto óseo, cartílagos, ligamentos y nervios.

# MAPA DE FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO



**1**

Manipulación manual de cargas

**2**

Tareas que se requiere mucha fuerza

**3**

Posturas forzadas

**4**

Movimientos repetitivos

**5**

Esfuerzos prolongados



# MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

# ¿POR QUÉ ES PERJUDICIAL?

Es necesario ejercer una gran fuerza muscular generando fatiga muscular

Los huesos pueden estar sujetos a esfuerzos excesivos y resultar dañados

Pueden propiciarse trastornos degenerativos especialmente en espalda

# ¿CÓMO EVITAR DAÑOS?

Levántelas con las dos manos, mantén la simetría del cuerpo en vertical

Al levantar cargas, manténgase cerca de ellas

Levante la carga con el tronco recto, agachándose y levantándose

# ¿CÓMO LEVANTAR UNA CARGA DEL SUELO?



Colocar vídeo aqui