

### ERGONOMÍA - CONSEJOS DE SEGURIDAD

COMPLETE LAS ORACIONES AL ELEGIR LA LETRA CORRECTA DE LA LISTA SIGUIENTE.

1. Sostenga el teléfono con... \_\_\_\_\_
2. Diseñe las áreas de trabajo de manera que los empleados... \_\_\_\_\_
3. Para las tareas repetitivas, haga una rotación de las tareas de los empleados... \_\_\_\_\_
4. Los empleados deben alterar los movimientos de... \_\_\_\_\_
5. Evite almacenar materiales usados con frecuencia en los estantes superiores... \_\_\_\_\_
6. Use herramientas... \_\_\_\_\_
7. Al usar herramientas, use el mínimo de... \_\_\_\_\_
8. Evite agarrar las herramientas con demasiada fuerza y usar... \_\_\_\_\_



#### SELECCIONE LA LETRA CORRECTA:

- a. tengan espacio suficiente en sus estaciones de trabajo.
- b. ya que estirarse para alcanzar arriba puede causar daño al torso superior y a los brazos.
- c. las manos, no el cuello o utilice unos audífonos para el teléfono.
- d. para prevenir lesiones ergonómicas.
- e. las manos de vez en cuando y hacer ejercicios con las manos.
- f. fuerza necesaria para completar el trabajo.
- g. ergonómicas.
- h. el mismo agarre para sostener la herramienta durante períodos prolongados.

**Respuestas al cuestionario:**

1. c. las manos, no el cuello o utilice unos audífonos para el teléfono.

2. a. tengan espacio suficiente en sus estaciones de trabajo.

3. d. para prevenir lesiones ergonómicas.

4. e. las manos de vez en cuando y hacer ejercicios con las manos.

5. b. ya que estirarse para alcanzar arriba puede causar daño al torso superior y a los brazos.

6. g. ergonómicas.

7. f. fuerza necesaria para completar el trabajo.

8. h. el mismo agarre para sostener la herramienta durante períodos prolongados.



Empleado

Fecha

### LESIONES COMUNES (TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS)

COMPLETE LAS ORACIONES AL ELEGIR LA LETRA CORRECTA DE LA LISTA SIGUIENTE.

1. Una lesión por esfuerzo repetitivo (Repetitive Strain Injury, RSI) común es... \_\_\_\_\_
2. Los trastornos de trama acumulativo (Cumulative trauma disorders, CTD) son... \_\_\_\_\_
3. Un cambio en la ergonomía del trabajo puede... \_\_\_\_\_
4. El uso de la computadora, carpintería, manejo de materiales son... \_\_\_\_\_
5. CTS (síndrome del túnel del carpo) es ocasionado por... \_\_\_\_\_

#### SELECCIONE LA LETRA CORRECTA:

- a. compresión del nervio mediano en la muñeca.
- b. reducir la ocurrencia de MSD en el trabajo.
- c. causado por lesiones por esfuerzo repetitivo (repetitive strain injuries, RSI).
- d. CTS (síndrome del túnel del carpo).
- e. la causa más común de CTD (trastornos de trama acumulativo).

**Respuestas al cuestionario:**

1. **d.** CTS (síndrome del túnel del carpo).  
 2. **c.** causado por lesiones por esfuerzo repetitivo (repetitive strain injuries, RSI).  
 3. **b.** reducir la ocurrencia de MSD en el trabajo.  
 4. **e.** la causa más común de CTD (trastornos de trama acumulativo).  
 5. **a.** compresión del nervio mediano en la muñeca.



Empleado

Fecha