

# MOVIMIENTOS REPETITIVOS

## MALA POSTURA



## MOVIMIENTOS REPETITIVOS



## ESFUERZO



## FALTA DE DESCANSO



## RESULTADO: LESIÓN



## PARA EVITAR LESIONES:

- Coloca los materiales a mano y en situación ergonómica
  - Evita posturas forzadas del brazo y el cuerpo
- Siempre que sea posible, mantén la mano y el brazo alineados
  - Evita esfuerzos prolongados o muy intensos
  - Evita el contacto con superficies duras o frías
  - Selecciona la herramienta adecuada para cada trabajo
- Si utilizas herramientas vibratorias, usa guantes especiales
- Mantén las herramientas de corte afiladas para evitar esfuerzos
  - Relaja el grupo mano-brazo mientras realizas otras tareas
- Alterna el uso de las extremidades superiores en las tareas que no requieran elevada destreza o aplicación de excesiva fuerza



**MUTUA  
INTERCOMARCAL**