



ERGONOMÍA PARA LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME) EXTREMIDADES SUPERIORES

CÓMO EVITAR DOLENCIAS POR EL USO DE LA TIJERA DE PODA

El uso continuo de esta herramienta podría generar dolencias musculoesqueléticas, mas aún si su diseño no cuenta con características ergonómicas.



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

- Generar **pausas de trabajo**. Es conveniente 8 a 10 minutos por Hora de trabajo.
- Mantenga la **muñeca en posición neutra** durante el agarre.
- Realice **varias tareas y rote entre ellas** durante el día para evitar la monotonía y alternar el uso de la musculatura.
- Realice **ejercicios de elongación** de la musculatura involucrada, posterior a la ejecución de la tarea.
- Establezca un régimen adecuado de **hidratación**.
- **Alternancia de la mano** en uso de la tijera.
- **Mantenimiento frecuente de filos** de cuchillos de la tijera.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES RIESGOS EN EL USO DE LA TIJERA DE PODA?

- Trabajo **sobre el nivel de hombros**.
- Aplicación de fuerza con mano en **posturas forzadas** acompañado de movimientos repetitivos.
- **Mangos mal diseñados** que generan compresión en la palma de la mano o no posee mecanismo de resorte que los abra después de cada corte.
- **Mangos que inducen posturas** de flexo-extensión, desviaciones de muñecas y apertura de mano que reduce la fuerza máxima ejercida.

¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS PARA UNA TIJERA DE PODA ADECUADA?

- **Distancia entre mangos de agarre entre 7 y 8 cm**, para una máxima fuerza de agarre con una menor contracción muscular.
- **Mangos con pequeña curvatura** para facilitar adaptación de la mano, material **antideslizante, bordes redondeados** y largo suficiente para **apoyar toda la mano**.
- **Con muelle o resorte de retroceso** que mantenga la tijera abierta.



NORMATIVA ASOCIADA

El Ministerio de Salud elaboró una Norma Técnica para Identificar y Evaluar los Factores de Riesgo de TME relacionados al trabajo (Decreto N° 4).



CURSOS DE CAPACITACIÓN ACHS

Todos los trabajadores que realicen este tipo de labores pueden participar en los siguientes cursos:

- 1 Norma Técnica MINSAL, TME Extremidades Superiores
- 2 Ergonomía y Autocuidado en el Trabajo