



TOHKEN THERMO MEXICANA S.A. DE C.V.

FACTORES DE RIESGOS *Ergonómicos* EN LOS CENTROS DE TRABAJO



**CUIDA TU POSTURA. MEJORA TU
SALUD. AUMENTA TU
RENDIMIENTO**

¿QUE ES LA ERGONOMÍA?

La ergonomía es la ciencia que busca adaptar el trabajo a la persona, no la persona al trabajo.

Se enfoca en diseñar espacios, herramientas y tareas que reduzcan el esfuerzo físico, prevengan lesiones y mejoren la eficiencia.

Límites de peso recomendados:

- Hombres adultos: hasta 25 kg.
- Mujeres adultas: hasta 15 kg.
- Jóvenes (<18 años): hasta 12 kg
- Siempre que el peso sea mayor → usar ayuda mecánica o pedir apoyo.

Factores de riesgo al manipular cargas

- Peso excesivo de la carga.
- Carga de tamaño muy grande o sin agarres.
- Levantar objetos desde el suelo o por encima de los hombros.
- Movimientos de torsión o giros bruscos.
- Espacios reducidos o con obstáculos.
- Repetición continua de levantamientos.

Lesiones más comunes por mala práctica

- Dolor lumbar y dorsalgia.
- Distensiones musculares.
- Hernias discales.
- Lesiones en rodillas y hombros.
- Fatiga general.

MANEJO CORRECTO DE *cargas*



Antes de levantar la carga

1. Evalúa el peso: asegúrate de que puedes levantarlo solo; si es demasiado, pide ayuda o usa equipo mecánico.
2. Planifica el recorrido: revisa que no haya obstáculos en el camino.
3. Colócate cerca de la carga: no la tomes desde lejos, mantén los pies firmes y separados al ancho de los hombros.
4. Coloca los pies correctamente: uno un poco más adelante que el otro para dar equilibrio.



Al levantar la carga

1. Dobla las rodillas y agáchate, manteniendo la espalda recta.
2. Sujeta bien la carga con ambas manos.
3. Mantén la carga cerca del cuerpo para reducir esfuerzo en la espalda.
4. Levanta lentamente usando las piernas, no la cintura ni la espalda.
5. Evita giros: si necesitas girar, hazlo moviendo los pies, no la cintura.



Al transportar la carga

1. Camina con pasos cortos y firmes.
2. Mantén la carga a la altura de la cintura.
3. Evita giros bruscos del torso; gira con todo el cuerpo.
4. Mantén la vista al frente para detectar riesgos



Al depositar la carga

1. Dobla de nuevo las rodillas, no la espalda.
2. Coloca la carga suavemente, no la dejes caer.
3. Asegúrate de que quede estable y no pueda rodar o volcarse.

RECOMENDACIONES

preventivas

- Usar equipo auxiliar: carretillas, diablitos, fajas, grúas.
- Realizar pausas activas para relajar músculos.
- Usar calzado adecuado y guantes si es necesario.
- Mantener el área de trabajo ordenada y libre de obstáculos.
- Aplicar entrenamiento en ergonomía en el personal.

💡 Consejos en planta

- Si la carga es voluminosa: pide ayuda.
- Divide el peso en bultos más pequeños si es posible.
- Antes de levantar: piensa "¿puedo hacerlo solo y de forma segura?".
- Mejor empujar que jalar al mover objetos.

💡 Consejos en oficina

- Levantarse y caminar 2-3 minutos.
- Estiramientos de cuello, hombros y espalda.
- Rotar muñecas y tobillos.
- Relajar la vista mirando un punto lejano (20 segundos)



MÁS INFORMACIÓN



449 329 0120

seguridad@tohken.mx

servicio.medico@tohken.mx