



**KEEP**  
• EACH OTHER •  
**SAFE**

**members**  
get more

# Lesiones en el Lugar de Trabajo

## Los movimientos suaves mejoran la seguridad y productividad de los trabajadores

- Avise a los supervisores si siente dolor.
- Utilice tapetes antifatiga si piensa estar de pie durante mucho tiempo.
- Intercale tareas repetitivas con tareas no repetitivas.
- Alterne entre tareas manuales y sedentarias.
- Utilice distintos grupos musculares.
- Incremente las pausas al realizar tareas repetitivas.
- Participar en la identificación de problemas y soluciones.

## Las tareas riesgosas incluyen...

- Levantar objetos pesados
- Inclinar
- Estirarse
- Empujar y tirar de cargas pesadas
- Trabajar en posturas corporales incómodas
- Utilizar maquinaria que vibre
- Realizar tareas repetitivas

Según la Oficina de Estadísticas Laborales (BLS, por sus siglas en inglés), en 2015 los trastornos musculoesqueléticos (MSD), como torceduras o esguinces resultantes de un esfuerzo para levantar un objeto, representaron un 31% (356,910 casos) del total de casos para todos los trabajadores.

**NATIONAL SAFETY MONTH 2017**

Para obtener más información sobre este y otros temas de seguridad, inicie sesión en el sitio web exclusivo para miembros en [nsc.org](http://nsc.org).