

Compromiso con la Prevención y Seguridad Laboral

- Misión: Construimos espacios de trabajo seguros y saludables
- Enfoque: Profesional, responsable y comprometido
- Énfasis en la prevención como clave para la protección de trabajadores

Nuestra trayectoria

Desde su concepción y conforme a su estructura estatutaria, San Francisco ART-Mutual se posiciona como un pilar de solidaridad sectorial.

Como mutual sin fines de lucro reinvertimos los excedentes en acciones dirigidas al cuidado de los trabajadores y la preservación de puestos de trabajo en la industria automotriz.

Reforzamos así nuestra especialización en la gestión de accidentes laborales y enfermedades profesionales en este ámbito.

Contáctanos

EN CASO DE ACCIDENTE LLAMAR AL
0800-345-3007
CENTRO DE ATENCIÓN DE
EMERGENCIAS MÉDICAS

0800-345-1733
CENTRO DE ATENCIÓN AL CLIENTE



**PREVENCIÓN
DE RIESGO DE
SALUD Y
SEGURIDAD**

MOVIMIENTOS REPETITIVOS
DE MIEMBROS SUPERIORES

Consejos:

- Hacé ejercicios de precalentamiento.
- Mejorá tu postura
- Implementá pausas frecuentes y alterná las tareas.
- Usá las herramientas y equipos en forma segura.

Ademas: Tené en cuenta estos consejos para cuidarte en tu casa.

01 ¿Qué son los movimientos repetitivos?

Los movimientos repetitivos son aquellos que se realizan siempre de la misma manera y a ritmo sostenido. Se organizan en secuencias de movimientos efectuados por los miembros superiores.

Los movimientos repetitivos pueden estar presentes en diversos puestos de trabajo:

- Operario de línea de montaje (industrias automotrices, mecánicas, electrónicas, entre otras).
- Despostador,
- charqueador,
- seleccionador de frutas/verduras,
- envasador de alimentos en línea de producción (manufactura de alimentos).
- Peluquero.
- Pintor.
- Armador de encofrados.
- Tejedor, costurero.
- Podador.
- Curtidor de pieles.
- Recolector de frutas



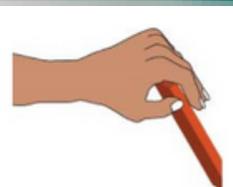
Las partes del cuerpo que mayormente resultan afectadas por movimientos repetitivos son dedos, manos, muñecas, brazos, codos y hombros.

02 ¿Qué movimientos pueden producir fatiga?

- **Movimientos repetidos de mano y muñeca.**



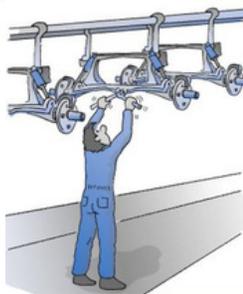
- **Movimientos de pinza con los dedos.**



- **Aplicación de una fuerza manual excesiva. Cuanto mayor sea la fuerza que hay que aplicar en cada repetición del movimiento, más rápido se alcanzará el estado de fatiga.**



- **Tareas que requieren posiciones o movimientos forzados del hombro.**



Preparate para el trabajo:

Hacé ejercicios de calentamiento antes de realizar una tarea repetitiva. El calentamiento prepara tu cuerpo para la jornada de trabajo y disminuye el riesgo de lesiones.

1. Relajá las manos y muñecas. Agitá suavemente tus manos de un lado a otro. Repetí este movimiento de 10 a 20 veces.
2. Con los brazos extendidos hacia el frente y los dedos apuntando hacia el cielo, mové las manos hacia arriba y abajo, de 10 a 20 veces.
3. Colocá los brazos frente al cuerpo, hacé puños con las manos y rotá las muñecas en forma semicircular hacia afuera, de 5 a 10 veces. Repetí este movimiento hacia adentro, la misma cantidad de veces.
4. Juntá las palmas y pegalas al pecho, con los dedos apuntando hacia arriba. Presioná levemente hacia abajo sin provocar dolor. Repetí el movimiento de 5 a 10 veces.
5. Girá las palmas hacia abajo y presioná levemente hacia arriba. Repetí el movimiento de 5 a 10 veces.

Mejorá tu postura:

Tan importante como preparar el cuerpo para el trabajo, es adoptar una buena postura y mantenerla a lo largo de toda la jornada.

- Observá tu cuerpo, fijate si tu espalda se mantiene recta y si los hombros están relajados. Evitá las inclinaciones y rotaciones de la columna. Girá los pies y brazos para alcanzar objetos en lugar de torcer la espalda.
- Siempre que sea posible, apoyá los antebrazos en una superficie de trabajo. La misma no debe tener bordes que ejerzan presión.
- Evitá manipular objetos por encima de la altura de los hombros. Colocá los elementos de trabajo que usás a diario, cerca del cuerpo.

