CrewSigned

Charla de seguridad sobre ergonomía

Lectura en voz alta de 5 minutos · Última revisión 24 de noviembre de 2026

No todas las lesiones pasan en un solo momento. Algunas se van formando poco a poco, día tras día, hasta que una mañana la espalda, el hombro, la muñeca o la rodilla ya no responden. A estas se les llama trastornos musculoesqueléticos, y son de las lesiones más comunes y más caras en nuestro oficio. La ergonomía se trata de acomodar el trabajo a la persona para que el trabajo no te acabe.

Hay tres cosas principales que desgastan el cuerpo. La primera son las posturas forzadas: trabajar con los brazos arriba de la cabeza, hincado, doblado de la cintura, torcido, o estirándote lejos del cuerpo. La segunda es la fuerza: levantar, empujar, jalar, apretar fuerte o usar herramientas que vibran. La tercera es la repetición: hacer el mismo movimiento una y otra vez sin descanso. Cuando se juntan dos o tres de estas, el riesgo sube rápido.

Busca la forma de trabajar en una posición neutral, con la espalda derecha, los codos pegados al cuerpo y las muñecas rectas. Sube el trabajo en lugar de agacharte. Pon los materiales en una mesa, un caballete o un carrito a la altura de la cintura. Usa extensiones y palos para no tener que estirarte o agacharte tanto. Para el trabajo a nivel del piso, usa rodilleras o un banquito. Para el trabajo arriba de la cabeza, usa una plataforma o un elevador para acercar el trabajo.

Deja que las herramientas hagan el trabajo. Usa carritos, diablitos y polipastos para mover cosas pesadas. Escoge herramientas con buen mango que te queden a la mano, mantén las navajas y las brocas afiladas para no tener que empujar tanto, y usa guantes o herramientas contra la vibración cuando se pueda.

Cambia de actividad. Rota las tareas cuando se pueda, toma descansos cortos para estirarte, y cambia de mano o de posición. Aunque sea un minuto moviéndote diferente le da a tus músculos la oportunidad de recuperarse.

Pon atención a las primeras señales de aviso: dolor, entumecimiento, hormigueo, rigidez o un dolor que no se quita en la noche. Repórtalo a tiempo. Un problema pequeño que se ataca a tiempo es mucho más fácil de arreglar que una articulación dañada o una cirugía.

Si tienes una idea para hacer una tarea más fácil para el cuerpo, dímela. Muchas veces los que hacen el trabajo saben cuál es la mejor solución.

Preguntas para el equipo

1. ¿Qué tarea de este trabajo te deja más adolorido al final del día?
2. ¿Qué herramienta, carrito o cambio en la forma de trabajar haría esa tarea más fácil para tu cuerpo?
3. ¿Qué primeras señales de lesión debes reportar, y a quién le avisas?

Norma de OSHA

OSHA Ergonomics guidance
https://www.osha.gov/ergonomics

FUENTES

Simple Solutions, Ergonomics for Construction Workers (NIOSH 2007-122): https://www.cdc.gov/niosh/publications/numbered/2007-122.html
NIOSH, About Ergonomics and Work-Related Musculoskeletal Disorders: https://www.cdc.gov/niosh/ergonomics/about/index.html
OSHA Safety and Health Topics, Ergonomics: https://www.osha.gov/ergonomics

Esta charla no reemplaza la capacitación que exige una norma de OSHA. Los textos se basan en publicaciones de OSHA y NIOSH,

reescritas en lenguaje sencillo.

Hoja de asistencia a la charla de seguridad

TEMA

Charla de seguridad sobre ergonomía

EMPRESA

OBRA / SITIO

FECHA

HORA

PRESENTADOR

#	Nombre en letra de molde	Firma	Empresa / oficio
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

Sin papel: dé esta charla y recoja firmas en el teléfono en crewsigned.com