

# REUNIÓN INFORMAL SEMANAL: PREVENCIÓN DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Semana del

## MENSAJE CORPORATIVO

## PREVENCIÓN DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS



Estire todos los grupos musculares antes de comenzar a trabajar. Implemente ejercicios de flexión como parte de sus estiramientos de la mañana.



La mejor prevención del síndrome del túnel carpiano es ejercitar todos los grupos musculares de manera uniforme antes de que ocurra un problema.



Los sistemas antivibración son útiles. El uso de guantes resistentes, especialmente cuando se usan motosierras, es una buena práctica que también puede ayudar a prevenir estas lesiones.



Cualquier actividad que se realice de forma repetitiva durante un período significativo puede ocasionar inadvertidamente calambres o rigidez. Asegúrese de tomar un descanso, flexionar y estirar otros músculos para evitar tensiones repentinas.

## VIDEOS DE SEGURIDAD

Inglés: [vimeo.com/townsendcorp/30ne](https://vimeo.com/townsendcorp/30ne)

Español: [vimeo.com/townsendcorp/30ns](https://vimeo.com/townsendcorp/30ns)

## OBJETIVOS OPERACIONES REGIONALES/LOCALES

Semana pasada

Esta semana

## RECORDATORIO IMPORTANTE

## CONSEJOS DIARIOS DE SEGURIDAD

### LUNES

¿Cuál es una de las mejores formas de prevenir lesiones por movimientos repetitivos? Estirar todos los grupos musculares ayuda a prevenir estas lesiones. No usar dispositivos de esfera pequeña, sino ejercicios de estiramiento durante la reunión informal puede ser de utilidad.

### MARTES

¿Qué PPE puede usar para reducir la vibración al operar una motosierra? Guantes de trabajo resistentes.

### MIÉRCOLES

¿Qué otro nombre recibe el síndrome de vibración? "Dedo blanco"

### JUEVES

VERDADERO/FALSO... Las posturas incómodas pueden contribuir a lesiones por movimientos repetitivos. VERDADERO.

### VIERNES

VERDADERO/FALSO... Un ejercicio que puede hacer es colocar la mano en forma plana sobre una mesa y estirar el músculo al inclinarse sobre la mano. VERDADERO.

### SÁBADO

¿Cuál es una causa común de calambres y tensión muscular? La deshidratación puede provocar calambres musculares y un posible daño muscular.

## CONSEJO DE SEGURIDAD PARA CONDUCIR

### ¡Practique manejar a la defensiva!

Recuerde las claves del Sistema Smith para conducir en forma segura...

1. Al conducir, mire a lo lejos hacia adelante
2. Mantenga sus ojos en movimiento
3. Obtenga un panorama de amplia visión
4. Deje siempre una salida
5. Asegúrese de que los demás lo vean

# PREVENCIÓN DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Registro en la reunión informal semanal

Empresa: \_\_\_\_\_

Ubicación: \_\_\_\_\_

Supervisor: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_

21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_
32. \_\_\_\_\_
33. \_\_\_\_\_
34. \_\_\_\_\_
35. \_\_\_\_\_
36. \_\_\_\_\_
37. \_\_\_\_\_
38. \_\_\_\_\_
39. \_\_\_\_\_
40. \_\_\_\_\_