

Lista de control de la ergonomía en la construcción

The Center To Protect Workers' Rights

Esta lista es para que la llenen contratistas y representantes de sindicatos, cada dos semanas o cada vez que cambie la obra. La finalidad de este documento es que las personas aprendan a "tener buen ojo" por los problemas ergonómicos y evitar lesiones.

/ / Obra _____ Contratista general _____ Rep.sindica _____
(Fecha)

Subcontratista _____ Firma _____
(Persona que llenó el formulario)

Manejo de materiales

¿Qué materiales o equipo pesado se manejan en la obra: cartón-yeso (tablarroca), rebabas, planchas de encofrado (formas), cualquier cosa que pese más de 20 libras?



¿Tiene algún trabajador que levantar más de 50 libras en un momento dado y sin ayuda? Sí___ No___

¿Los trabajadores tienen que levantar más de 20 libras con frecuencia? Sí___ No___
Si la respuesta es "sí", ¿cómo se puede cambiar eso?

¿Hay agarraderas que ayuden a acarrear los materiales? Sí___ No___
Si la respuesta es sí, ¿son las agarraderas fáciles de usar y cómodas? Sí___ No___

¿Se le dice a los trabajadores que consigan a alguien que les ayude para levantar los materiales pesados? Sí___ No___

¿Hay carretillas, gatos rodantes u otras ayudas a mano para mover el material? Sí___ No___

Si la respuesta es sí, ¿se están usando las carretillas? Sí___ No___

Si la respuesta es no, ¿por qué no?

Si la respuesta es no, ¿está la obra libre de obstáculos para permitir el uso de las carretillas? Sí___ No___

¿Se entregan los materiales lo más cerca posible de donde se van a utilizar? Sí___ No___
Si la respuesta es no, ¿cómo se puede cambiar eso?

¿En qué trabajos se tiene que levantar el material por encima de la cabeza?

¿Cómo se puede evitar levantar así?

¿Se pueden guardar los materiales al nivel del piso o del suelo?

Sí ___ No ___

Si la respuesta es sí, ¿tienen los trabajadores que agacharse para recoger los materiales?

Sí ___ No ___

¿Se podrían guardar los materiales a la altura de la cintura?

Sí ___ No ___

¿En qué tareas tienen los trabajadores que estirarse para recoger o levantar materiales?

¿Podrían los materiales mantenerse a una distancia más cercana?

Sí ___ No ___

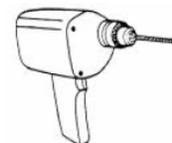
Herramientas

¿Tienen las herramientas buen filo y están en buenas condiciones?

Sí ___ No ___

¿Qué herramientas son muy pesadas o no están muy bien balanceadas?

¿Qué herramientas vibran demasiado?



¿Qué herramientas se deben utilizar en una postura difícil?

¿Qué herramientas tienen una agarradera mal diseñada?

- ¿mangos demasiado grandes o demasiado pequeños?
- ¿agarraderas que son muy pequeñas y que se entierran en las manos?
- ¿agarraderas que tienen ranuras que se entierran en las manos?
- ¿agarraderas resbalosas?

¿Con qué herramientas tiene que doblar la muñeca para utilizarlas?

¿Se le hace más difícil agarrar una herramienta con los guantes puestos?

Sí ___ No ___

¿Existen otras herramientas mejor diseñadas ?

Sí ___ No ___

Si la respuesta es sí, ¿cuáles son?

Trabajo repetitivo

¿Con qué labores o trabajos hace el mismo movimiento decenas de veces durante una hora por más de una hora al día?

¿Qué movimientos son?

¿Podría reducirse el número de repeticiones cambiando turno con otros o tomando descansos?

Sí___ No___

Posturas incómodas

¿Qué labores o trabajos se tienen que hacer al nivel del suelo o de las rodillas por más de una hora al día?



¿Podrían los andamios, plataformas u otro equipo reducir la necesidad de trabajar por encima de la cabeza?

Sí___ No___

¿Qué labores o trabajos se tienen que hacer al nivel del suelo o arrodillado por más de una hora al día?

¿Hay disponibles rodilleras o cojines para las rodillas y los utilizan?

Sí___ No___

¿Se puede utilizar equipo para reducir la necesidad de arrodillarse?

Sí___ No___

¿Qué trabajos exigen que los trabajadores se queden en una misma posición por un periodo largo de tiempo?

¿Podrían los trabajadores turnarse o tomar descansos para reducir el tiempo que pasan en posturas incómodas?

Sí___ No___

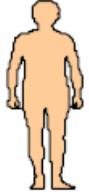
¿Con qué trabajos tiene que torcerse o voltearse mucho?

¿Con qué trabajos tiene que doblarse mucho?

¿Cómo se puede reducir la necesidad de torcerse o doblarse?

De pie

¿Qué trabajos obligan a los trabajadores a estar de pie todo el día, especialmente en pisos de concreto?



¿Se puede usar un acolchado para reducir la fatiga?

Sí___ No___

Superficies para caminar y trabajar

¿Están limpias y secas las superficies donde trabaja y camina?

Sí___ No___

¿Están despejadas?

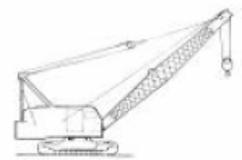
Sí___ No___

¿Están parejas?

Sí___ No___

Sentado

¿Qué trabajos lo obligan a estar sentado todo el día?



¿Están los asientos bien diseñados; son fáciles de ajustar y cómodos?

Sí___ No___

En equipo pesado, ¿tienen los trabajadores que inclinarse hacia adelante para ver o hacer su trabajo?

Sí___ No___

¿Vibra mucho el asiento del equipo pesado?

Sí___ No___

Presiones de producción

¿Hay algún trabajador que tenga que reciba pago a destajo?	Sí___ No___
¿Han estado los supervisores o trabajadores bajo una presión tal que podrían ocurrir deficiencias y lesiones?	Sí___ No___
¿Cómo se puede reducir ese problema? ¿Con más descansos?____ ¿Con más reuniones de seguridad?____ ¿Con un representante de seguridad especial en la obra?____ Otro_____	

Capacitación

¿Qué capacitación han recibido los trabajadores en ergonomía para prevenir trastornos musculoesqueletales?	
¿Qué capacitación han recibido los supervisores en ergonomía para prevenir los trastornos musculoesqueletales?	



Síntomas musculoesqueletales

¿Se sienten los trabajadores libres para reportar cualquier síntoma?	Sí___ No___
¿Ha reportado algún trabajador dolor, cosquilleo, adormecimiento o pérdida de la fuerza en los músculos o pérdida del movimiento en las articulaciones?	Sí___ No___
Si la respuesta es sí, ¿a dónde? Espalda____ Nuca____ Hombros____ Brazo____ Muñeca ____ Rodilla____	
¿En qué oficios se dan más problemas?	
¿Y cuál es o son las causas principales? Movimiento repetitivo _____ Posturas incómodas _____ Posturas fijas _____ Levantar carga pesada _____ Descansos insuficientes _____ Otro _____	
¿Se ven los trabajadores agotados con frecuencia al final del día?	Sí___ No___

Soluciones

¿Qué trabajos en la obra son los más peligrosos para las lesiones musculoesqueletales?

Los trabajos más peligrosos para lesiones musculoesqueletales

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

¿Qué se ha hecho para recoger las ideas de los trabajadores que ayuden a reducir las lesiones musculoesqueletales en el trabajo?

¿Qué se puede hacer trabajando juntos para reducir esas lesiones?

¿Qué se puede hacer para reducir los peligros o hacer los trabajos más fáciles?

Soluciones propuestas

Más eficientes

Más fáciles de realizar

Menos caras

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Menos eficientes

Más difíciles de realizar

Más caras

© 2004, Todos los derechos reservados. The Center to Protect Workers' Rights (CPWR). La producción de este documento fue financiada por la subvención CCU312014 del National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). El contenido del documento es responsabilidad exclusiva de sus autores y no representa necesariamente el criterio oficial de NIOSH. CPWR es una entidad de investigación, desarrollo y capacitación del Building and Construction Trades Department, AFL-CIO: CPWR, 8484 Georgia Ave, Suite 1000, Silver Spring, MD 20910, tel. 301-578-8500.