

Asmadera elabora un manual para evitar lesiones entre los profesionales de la madera y el mueble

La **Asociación Asturiana de Empresarios Forestales, de la Madera y el Mueble (ASMADERA)** ha publicado 5 infografías dedicadas a la prevención de lesiones y accidentes laborales entre los profesionales de la industria maderera. Se trata de **un documento, que se puede descargar pinchando aquí**, donde se analizan las tareas con mayor carga física y se ofrecen consejos para evitar sobreesfuerzos. Además, hay recomendaciones sobre ejercicios de estiramientos y movilidad que se pueden realizar tanto antes como después de la jornada de trabajo.

‘La prevención de tu lesión’ es la iniciativa que acaba de hacer pública ASMADERA a través de su página web y las redes sociales. Este nuevo proyecto de prevención de riesgos laborales pretende dar las claves para evitar lesiones osteomusculares en los trabajadores del sector maderero. La guía aborda los posibles problemas a los que se pueden enfrentar los oficiales de carpintería, los aserradores, los maquinistas, los motoserristas y los operarios de carretilla.

El objetivo de la campaña es **cuantificar la fatiga que se produce durante la jornada laboral** en los trabajadores de empresas del sector de la madera y el mueble mediante la tecnología EMG (electromiografía inercial) que permite **valorar la activación que tienen los músculos** durante la ejecución de un movimiento, y así determinar la **carga a la que se ve sometido el trabajador tanto en su musculatura como en el sistema nervioso central**.

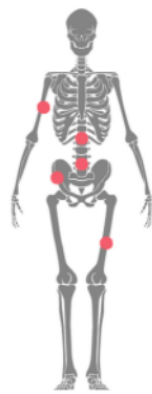


OFICIAL DE CARPINTERÍA

➔ TAREAS CON MAYOR CARGA FÍSICA

➔ RECUERDA

- Comprueba periódicamente el **estado de las herramientas** para el cortado de listones
- Adapta el puesto de trabajo para que la **distancia de alcance** sea óptima y realizar la tarea con comodidad
- Mantén la correcta **alineación** de las articulaciones y espalda
- No levantar pesos superiores a 25 kg. en jóvenes, mayores o mujeres no debe superar los 15 kg
- Pide **ayuda** si es necesario
- Para **agacharte**, mantén la espalda recta y levanta la carga con la fuerza de las piernas
- Manipula la **carga** tan cerca del cuerpo como sea posible
- Procura mantener una **postura equilibrada**
- Levanta la carga del suelo flexionando las rodillas y con la **espalda recta**
- Para transportar o mantener la carga **no realices giros** con la cintura o con la espalda
- No realices **movimientos bruscos**
- Evita las **posturas totalmente estáticas**, alternándolas moviéndote o cambiando la posición de los pies repartiendo el peso de la carga
- Evita las **torsiones y los giros** con el cuerpo
- Si puedes, utiliza los **medios mecánicos** para mover pesos excesivos
- Realiza pequeñas **pausas** de corta duración para favorecer la **recuperación muscular**
- Si fuera necesario, utilizar **ayudas externas** como medias de comprensión
- Utiliza **calzado ligero y flexible**
- No realices **sobreesfuerzos** en frío
- Utiliza **protección dorsolumbar** para esfuerzos intensos o para torsiones
- Realiza **pausas activas** donde se incluyan ejercicios de movilización y estiramientos



TRANSPORTE DE LISTONES

- Actividad isotónica dinámica del miembro inferior
- Actividad isométrica (contracción constante) de la zona lumbar y abdominal
- Actividad mixta (isotónica e isométrica) del miembro inferior

SERRADO DE LISTONES

- Actividad isométrica de miembro inferior y pelvis
- Actividad dinámica de miembros superiores

CEPILLADO DE LISTONES

- Actividad dinámica e isométrica de miembro superior
- Actividad isométrica de miembro inferior y pelvis

➔ EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

(Antes de la jornada)





Realizar 30 segundos (A cada lado en caso de ser bilateral)

➔ EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

(Tras la jornada)





Realizar 30 segundos (A cada lado en caso de ser bilateral)



asmadera
ASOCIACIÓN ASTURIANA DE
EMPRESARIOS FORTALES
DE LA MADERA Y EL MOBILIARIO



**INSTITUTO ASTURIANO DE
PREVENCIÓN**
DE RIESGOS LABORALES



Geseme
Medical experts,
Safety specialists.

En la imagen, se pueden apreciar 4 apartados bien diferenciados. A la izquierda, debajo de RECUERDA, se pueden leer **algunas recomendaciones y consejos previos** que se deben tener siempre en cuenta en el trabajo. En la parte superior derecha, se recogen algunas de **las tareas con mayor carga física**, señalizando aquellas partes del cuerpo que sufren más durante la actividad. Para prevenir lesiones, en la parte inferior derecha se muestran diversos **ejercicios de calentamiento y estiramiento**.

Los 5 perfiles que se analizan en el documento responden a un estudio médico que ha investigado el impacto sobre la salud de la carga física en el sector. **El informe, compuesto por 36 páginas, se puede consultar aquí.** En él, aparecen los **posibles trastornos musculoesqueléticos**, la **fisioterapia laboral** y la actividad física recomendada para evitar una futura lesión.

Esta actividad ha sido financiada por el **Instituto Asturiano**

de Prevención de Riesgos Laborales y en ella ha colaborado la consultoría de salud laboral **Geseme**.