

2.23.23

## CONCIENTIZACIÓN SOBRE LESIONES DE TEJIDOS BLANDOS

### CONOZCA LOS RIESGOS.

Las lesiones de tejidos blandos (Soft Tissue Injury, STI) son lesiones corporales que afectan los ligamentos, tendones, músculos y nervios. Estas pueden ocurrir durante actividades domésticas habituales, actividades recreativas o en el trabajo. La capacitación y la educación son primordiales para ayudar a todos los empleados-propietarios a comprender los factores de riesgo asociados a las STI y cómo controlarlos o minimizarlos en el lugar de trabajo.



## HAGA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y FLEXIÓN ANTES DE TRABAJAR

Se recomienda enfáticamente estirar el cuerpo antes de los turnos.

### FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES

Supervisión del proyecto

- Dar a los empleados-propietarios la capacitación correcta e informarles de las expectativas adecuadas para la prevención de lesiones de los tejidos blandos.
- Animar a los empleados-propietarios que puedan estar doloridos o con rigidez por jornadas de trabajo anteriores o por esfuerzo físico a que hagan ejercicios de estiramiento antes de cada turno de trabajo.
- Ofrecer a la supervisión del proyecto cualquier recomendación de mejora para eliminar la posibilidad de sufrir lesiones de los tejidos blandos.

### PROCEDIMIENTOS

Requisitos generales

- Dado que levantar peso manualmente es una fuente potencial de lesiones graves, se instruirá a los empleados-propietarios para que dimensionen el trabajo teniendo en cuenta el peso, el tamaño, la forma y el estado del objeto que se levantará. Deben explorar las opciones para levantar peso, como pedir ayuda a un compañero de trabajo o utilizar asistencia mecánica.
- Se instruirá a los empleados-propietarios para que obtengan ayuda con cualquier levantamiento de peso que exceda sus capacidades para levantar peso. Si el peso que hay que levantar supera las 50 libras, se recomienda utilizar medios mecánicos o pedir ayuda a un compañero de trabajo. Cuando se levanta peso con otra persona, el peso debe distribuirse uniformemente y los movimientos deben coordinarse.

### CAPACITACIÓN

Empleados-propietarios en el campo de trabajo

- Reuniones de seguridad laboral en la pestaña "Toolbox Talks" (Reuniones de seguridad laboral) del sistema de gestión de la seguridad de la compañía o que se ofrecen electrónicamente para programas de énfasis especial.

Supervisión del proyecto

- La supervisión debe entender los factores de riesgo de las STI y facilitar la eliminación de estos factores de riesgo del trabajo de sus empleados.