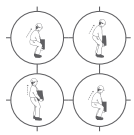


# Ergonomía en el sector de la construcción

## Ferrallista

Trabajador encargado de colocar, alinear y atar la ferralla correspondiente a los encofrados en general



### Problema ergonómico



#### Manejo manual de cargas:

- \* Levantamiento desde el suelo y transporte de barras de metal en los hombros.



#### Trabajo habitual sobre superficies inestables.

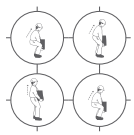
### Recomendaciones de mejora



- \* Usar ayudas mecánicas como grúas o carretillas elevadoras.
- \* Levantamiento y transporte de barras entre dos personas.
- \* Reducir el número de barras a levantar.
- \* Planificar el levantamiento.
- \* Almacenar las barras en estantes a la altura de la cintura.



- \* Usar botas cómodas y de la talla adecuada.
- \* Adaptar el ritmo de trabajo a la habilidad propia y a la situación.
- \* Rotar tareas y mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado.



### Problema ergonómico



- \* Flexión elevada de espalda y de brazos debido a que el plano normal de trabajo se encuentra a ras de suelo o al atado de la ferralla.



- \* Flexión elevada de brazos y extensión de cuello al realizar tareas por encima de los hombros.

### Recomendaciones de mejora

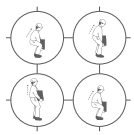


- \* Uso de plataformas de apoyo para el atado de las columnas.
- \* Uso de herramientas eléctricas para el atado de las barras, incluso con un mango adaptado.



- \* Utilizar plataformas adecuadas para no trabajar con los brazos por encima de los hombros.





### Problema ergonómico



- \* Posturas forzadas de muñeca, repetitividad y realización de fuerza asociado al manejo de herramientas manuales.



- \* Posturas forzadas al trabajar de rodillas o en cuclillas.

### Recomendaciones de mejora



- \* Uso de guantes acolchados.
- \* Uso de las herramientas adecuadas.



- \* Usar rodilleras y cuñas.
- \* Tomar descansos cada 20 minutos de trabajo arrodillado.
- \* Mantener una buena forma física.