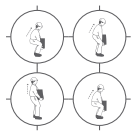


# Ergonomía en el sector de la construcción

## Paleta

Herramienta manual diseñada para construir paredes: colocar material y ladrillos



### Problema ergonómico



Tipo de material y mal estado del mango.



Elevada repetitividad.



Peso.

### Recomendaciones de mejora



Cambio de mangos deteriorados y de distintos materiales.



Pausas y alternancia de tareas.

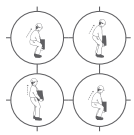
Ejercicios de manos.



Nuevos diseños de paletas con el mango más cercano a la lámina.

Menor tamaño de la lámina.

Reducir el peso a manejar.



### Problema ergonómico



Flexión-extensión de brazos, extensión de cuello y giros de muñeca al trabajar a la altura de los hombros.



Flexión de espalda y flexión-extensión de brazos al trabajar a nivel del suelo.

### Recomendaciones de mejora

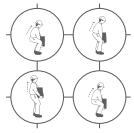


Regular la altura de trabajo mediante plataformas.

Colocar los materiales a la altura de las caderas.



Mantener la espalda recta. Colocar los elementos adecuados para sentarse.



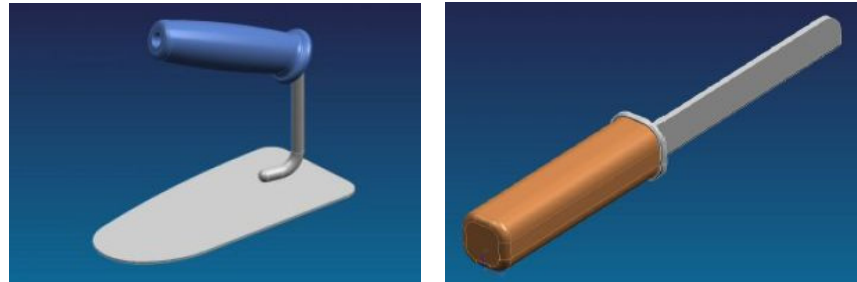
### Problema ergonómico



Diseños obsoletos.

Uso inadecuado (partir ladrillos).

### Recomendaciones de mejora



Uso de diseños innovadores más ergonómicos.

Sustituir las paletas por una herramienta cuyo fin es partir ladrillos.