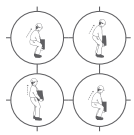


# Ergonomía en el sector de la construcción

## Yesista

Trabajador encargado de realizar los guarnecidos, enlucidos y revocos de paredes o techos con yeso



### Problema ergonómico



Flexión elevada de brazos y extensión del cuello al trabajar en altura.



Posturas forzadas y repetitividad en muñecas debido al enlucido de techos.



### Recomendaciones de mejora



Usar plataformas regulables o de alturas diferentes en función de la zona de trabajo.

Reducir el ritmo de trabajo, hacer pausas y estiramientos.

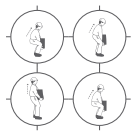


Realizar movimientos lineales.

Adaptar el ritmo de trabajo.

Realizar pausas, estiramientos y rotaciones de tareas.





### Problema ergonómico



Giro e inclinación lateral de tronco y de cuello.

Movimientos repetitivos asimétricos.



Elevada repetitividad, aplicación de fuerza al enlucir paredes.

Extensión de brazos y cuello en la zona alta de la pared.

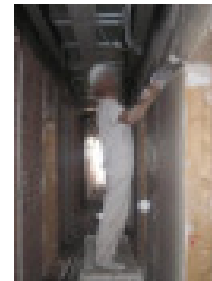
Flexión de tronco y brazos en la zona baja de la pared y en la colocación del yeso en la talocha o en la llana.

### Recomendaciones de mejora

Planificar los movimientos a realizar.

Situar los elementos de trabajo cerca del cuerpo.

Ubicarse enfrente del plano de trabajo.

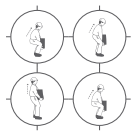


Zona alta de la pared:

\* Usar una plataforma o andamio portátil.

Zona baja de la pared:

\* Alternar entre las posturas de sentado (en un taburete o similar) y de rodillas o en cuclillas (utilizando rodilleras).

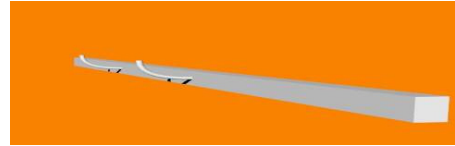


### Problema ergonómico



Fuerzas elevadas al manejar herramientas manuales y al realizar las mezclas.

### Recomendaciones de mejora



Elegir la herramienta que provoque menor esfuerzo y una postura más cómoda de la mano.



Colocar dos mangos en la regla de alisar.

Colocar los recipientes para hacer la mezcla sobre plataformas adecuadas a la altura de la cadera y utilizar mezcladores eléctricos.