

RIESGOS ERGONÓMICOS: POSTURAS PARA PREVENIR DOLORES Y LESIONES

Durante el trabajo, estas son las posturas que debemos mantener para prevenir lesiones.



INCORRECTA

Esta imagen nos muestra una forma inadecuada de cortar caña. La espalda está mal alineada, no está recta lo que puede provocar dolor a corto plazo o una joroba a largo plazo.



CORRECTA

Esta imagen muestra a un cortador con una mejor postura. La espalda se ve más recta. La columna alineada adecuadamente evitando con ello lesiones a corto plazo.



Agarre incorrecto. El machete está mal sujetado, con este agarre la muñeca queda expuesta a lesiones por el golpeteo constante al momento del corte.



En esta imagen se muestra un agarre al machete más firme. Se observa a un cortador que mantiene una postura más adecuada dando más seguridad y firmeza a su cuerpo para evitar cualquier tipo de lesión.



POSTURA ADECUADA PARA REALIZAR EL CORTE DE CAÑA



INCORRECTA

Se observa a un cortador haciendo su trabajo con la espalda mal alineada y con las rodillas extendidas lo que puede provocar lesiones a corto plazo.



CORRECTA

Espacio de pies abierto adecuadamente, espalda recta, rodillas flexionadas.



POSTURA ADECUADA PARA LEVANTAR CARGAS EN CAÑA



INCORRECTA

La columna resentirá todo el peso que está levantando. No flexiona las rodillas correctamente al momento de levantar el peso y tampoco tiene un espacio correcto de pie a pie.



CORRECTA

Las piernas están correctamente flexionadas ayudando a que el peso se distribuya entre piernas y brazos y no únicamente para la espalda.



REALIZA RUTINAS PARA FORTACELER LOS MÚSCULOS DE LA COLUMNA



PRACTICA POSTURAS ADECUADAS PARA REALIZAR EL CORTE DE CAÑA



**¡CUIDA TU POSTURA PARA
EVITAR LESIONES!**

ruta de atención médica

Si usted presenta alguna lesión y/o enfermedad,
la sugerencia es:

- 1 Acudir con médico familiar (IMSS).



- 2 Acudir a las unidades de rehabilitación.



- 3 Volver a trabajar.



INSTITUCIONES Y PROGRAMAS DE APOYO EN CASO DE PRESENTAR LESIONES O ENFERMEDAD

PROGRAMA / INSTITUCIÓN	POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDO	TIPO DE APOYO	DATOS DE CONTACTO
Unidad Básica de Rehabilitación (UBR)	Trabajadores(as) agrícolas del cultivo de caña de azúcar que laboran con la CNC y CNPR en la cadena de suministro de Bellavista.	Atención médica a derecho habientes por alguna enfermedad o necesidad médica.	Unidad de Medicina Familiar Clínica IMSS No. 72 Domicilio: Dr. Elías Nandino No. 83, Colonia Centro C.P. 48500 Cocula, Jalisco. Teléfono. 377 7732497