

# REDUCIENDO LA FATIGA DEL OPERADOR DE MÁQUINAS

un folleto de entrenamiento para Operadores de Máquinas

Gracias a la Logging Industry Research Organization, Human Factors Group, de Nueva Zelanda, por permitir que FRA se aproveche del contenido de su informe.

## REDUCIENDO LA FATIGA DEL OPERADOR DE MÁQUINAS

- Mantenga una buena posición del cuerpo en su máquina.
- Tome pequeños periodos de descanso para relajar los músculos.
- Haga recesos durante su día de trabajo.
- Haga ejercicios de estiramiento varias veces al día.



### 1) POSTURA DE TRABAJO

Es importante mantener una buena posición del cuerpo mientras esté en la máquina. Ajuste el asiento, los descansos para los brazos y los controles, para que le acomoden a usted. Algunos consejos básicos sobre la posición del cuerpo para los operadores de máquinas son:

- Mantenga sus hombros y brazos tan rectos y relajados como sea posible.
- Mantenga su muñeca recta cuando sea posible.
- Evite el estar inclinado hacia adelante o de lado en su asiento por largos periodos de tiempo.
- Siéntese hacia atrás en su asiento para que así su espalda baja y los muslos estén apoyados. Los pies deberán de estar planos en el piso sin ningún punto de presión en la parte inferior de muslos y pantorrillas.

### 2. RELAJAMIENTO DE MÚSCULOS

Relaje sus brazos y manos unos cuantos segundos cada pocos minutos para aliviar la tensión muscular.

### 3. DESCANSOS

Tome pequeños descansos durante su día de trabajo. Salga de la máquina y muévase alrededor—no solamente se siente! Esté activo realizando otros trabajos.

### 4. ESTIRAMIENTOS

Los siguientes estiramientos pueden usarse para aliviar la fatiga muscular. Descanse en los estiramientos.

Estiramiento 1:

#### MUÑECAS Y ANTEBRAZOS

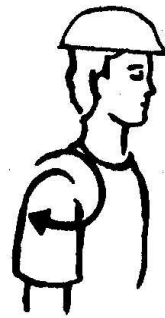
Levante sus brazos frente a usted. Mantenga los brazos derechos, moviendo sus manos en círculos, primero en una dirección luego en la otra. Esto es bueno para muñecas y antebrazos.

Repita de 5 a 15 veces en cada dirección.

Estiramiento 2:

#### HOMBROS

Gire su hombro derecho hacia adelante, arriba y hacia atrás y luego en la dirección contraria. Repita esto con su hombro izquierdo. Mantenga su espalda derecha y tenga cuidado de no mover su pecho hacia adelante. Este es un buen ejercicio de estiramiento para los hombros.



Repita de 5 a 15 veces para cada lado.

Estiramiento 3:

#### BRAZOS Y HOMBROS

De pie o sentado con un codo doblado a la altura del pecho, con la palma de la mano en su pecho.

- a. Extienda su otro brazo al frente a la altura de su hombro con su mano doblada con la palma hacia afuera.



- b. Ahora lentamente cambie los brazos—con una mano jalando hacia usted y la otra empujando.

Esto es bueno para sus brazos y hombros.

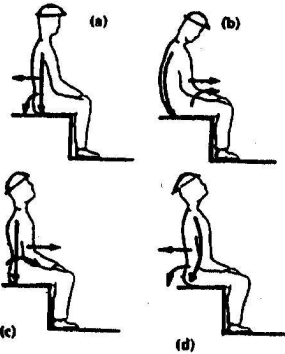
Repita lentamente entre 5 y 15 veces.



*Estiramiento 4:*

**ESPALDA BAJA**

- a. Siéntese derecho y mire directamente hacia adelante.
- b. Exhale mientras mueve su pelvis hacia atrás y se inclina para mirar ombligo.
- c. Después mientras inhala, enderece moviendo su pelvis hacia arriba y levante su cabeza. Al hacer esto, su cabeza y su pelvis se deberán de mover juntas. Mientras mira hacia arriba, exhale totalmente por su boca. Sus rodillas deberán de separarse y sus homoplatos deberán de juntarse en su espalda y sup echo deberá de expanderse.



- d. Inhale mientras regresa a la posición inicial. No se mueva hacia adelante o atrás –solamente hacia arriba y abajo

Este es un buen ejercicio de estiramiento para la espalda.

*Repita 5 veces.*

*Estiramiento 5:*

**HOMBROS Y BRAZOS**

Por atrás de su espalda, agarre una mano con la otra (con las palmas hacia arriba). Lentamente gire sus codos mientras estira sus brazos (jalando los homoplatos para que se junten).

Este es un excelente ejercicio para hombros y brazos.



*Mantenga entre 5 y 15 segundos, repita dos veces.*



*Estiramiento 6:*

**BRAZOS Y ESPALDA ALTA**

Sosteniendo una mano con la otra, estire sus brazos frente a usted. Sus palmas deberán de estar hacia el frente de usted mientras hace este estiramiento. (No permita que sus hombros vayan hacia delante.)



Sienta el estiramiento en sus brazos y la parte alta de su espalda.

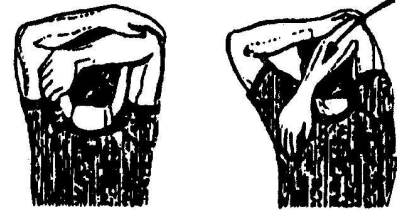
*Mantenga por 20 segundos, repita al menos dos veces.*

*Estiramiento 7:*

**PARTE ALTA DEL BRAZO Y HOMBRO**

Con los brazos sobre la cabeza, mantenga el codo de un brazo con la mano del otro.

Gentilmente jale el codo hacia atrás de su cabeza, creando un estiramiento. Hágalo lentamente; mantengalo por 15 segundos. Repita por el otro lado.



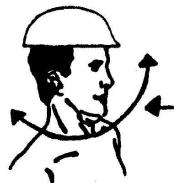
Este es un estiramiento sencillo para sus triceps y la parte alta de sus hombros.

*Repita 3 veces para cada lado.*

*Estiramiento 8:*

**CUELLO Y ESPALDA ALTA**

Mirando hacia el frente, incline la quijada formando una doble papada y gentilmente gírela hacia la izquierda y luego hacia la derecha. Deberá de sentir el estiramiento en los lados de su cuello. Jale sus hombros hacia abajo suavemente para incrementar la efectividad del estiramiento. Esto estirará su cuello y la parte alta de la espalda.



*Repita de 2 a 3 veces.*



Southwide Safety Committee  
**Forest Resources Association Inc.**

600 Jefferson Plaza, Suite 350, Rockville, Maryland 20852  
301/838-9385