

LO QUE USTED
necesita saber sobre...

LAS VIBRACIONES



Las máquinas, tanto herramientas como vehículos, pueden provocar vibraciones y estas vibraciones pueden representar un riesgo para la salud.

¿Qué **lesiones** pueden provocar las vibraciones?

- La llamada enfermedad de los dedos blancos por lesión de arterias y nervios de las manos.
- Lesiones osteomusculares como las tendinitis, lumbalgias, necrosis de los pequeños huesos de la muñeca.
- Lesiones nerviosas con alteración de la visión, vómitos, mareos, etc.



¿Qué **medidas** se pueden tomar para reducir las vibraciones de herramientas y vehículos?

- Sobre las herramientas vibrátiles:
 - Reducir su uso al mínimo necesario.
 - Usar elementos antivibración (muñequeras especiales, etc.).
 - Evitar sostener la máquina mientras vibra.
 - Conocer las lesiones y consultar al médico ante la menor duda.
 - Evitar el consumo de tabaco que agrava estas lesiones.
- Sobre los vehículos:
 - Adaptar el asiento al conductor con buena ergonomía.
 - Hacer un buen mantenimiento con buena amortiguación, presión de ruedas, etc.
 - Usar vehículos antivibración que llevan la cabina aislada.
 - Evitar carreteras con mal firme, en especial en montes y minas al aire libre.

¡ Ayúdenos a promover su salud laboral!