

Company Name: _____ Dept: _____ Location: _____ Date: _____

#16

Previendo CDT's

Trastorno acumulativo de trauma (CTD). Cualquier trastorno físico que se desarrolla o se agrava por la aplicación acumulativa de Estrés biomecánico para los tejidos y las articulaciones, que incluyen, pero no se limitan a, bursitis, esguinces de ligamentos, tensiones musculares (por ejemplo, necktension síndrome), atrapamiento del nervio (por ejemplo, síndrome del túnel carpiano), tenosinovitis estenosante (por ejemplo, dedo en gatillo), relacionado con el tendón trastornos (por ejemplo, de Quervain) y síndrome de vibración mano-brazo.

Riesgo de CTD La presencia de uno o más de los siguientes factores en la actividad laboral de tal manera y en tal medida que CTD es sustancialmente probable que resulte:

- (A) Frecuencia, es decir, la velocidad a la que se repiten los movimientos físicos específicos o los esfuerzos;
- (B) Fuerza, es decir, esfuerzo físico o presión aplicada a cualquier parte del cuerpo;
- (C) Duración, es decir, la duración de cualquier período de actividad laboral que presenta un riesgo de CTD;
- (D) Postura, es decir, la posición de una parte del cuerpo durante la actividad laboral;
- (E) Exposición a vibraciones localizadas o de todo el cuerpo; y
- (F) Exposición de manos y pies a temperaturas frías extremas que causan incomodidad.

Alterne sus actividades de trabajo y posturas a lo largo del día. Las tareas rotatorias pueden parecer ineficientes, pero el resto y el uso de diferentes grupos musculares aumentan la energía y mantienen la productividad.

El mantenimiento de la salud general reduce el riesgo de lesiones. Duerma bien por la noche para descansar y mantener el estado de alerta. Comer alimentos saludables y líquidos de bebidas para aumentar la energía y mantenerse hidratado. El ejercicio aeróbico y el entrenamiento con pesas aumentan la fuerza y vitalidad. El estiramiento, el yoga y el pilates mejoran la flexibilidad y fortalecen el cuerpo central.

Meeting Conducted By:

Meeting Attended By:

Print Name

Signature

Document Filing Reference

Notes & Suggestions

Filing Instructions: Copies of this "Tailgate Talk" should be filed in employer's safety training records and cross-referenced in each employee safety-training file. This is intended as a guide only- all rights reserved.