

Operadoras de Máquinas de Coser



Posición que puede causar molestias

- ▶ **Cómo prevenir las molestias relacionadas con el trabajo**
- ▶ **Cómo ajustar su silla y otro equipo a su cuerpo**

Hay muchas maneras de hacer que su área de trabajo sea más cómoda.



Posición que puede ser más cómoda

DICIEMBRE de 2001

¿Le está causando molestias su trabajo?

- ▶ **Molestia o dolor, adormecimiento u hormigueo en los hombros, cuello, espalda y manos** afecta a muchas operadoras de máquinas de coser. Estos síntomas pueden estar relacionados con su trabajo.
- ▶ **Los síntomas pueden empezar gradualmente.** Mucha gente trata de no prestarles atención al principio. Pero si hace esto, los síntomas pueden empeorar y ser más difíciles de tratar. Si tiene síntomas dígaselo a su empleador y obtenga atención médica inmediatamente.
- ▶ **Estos síntomas pueden indicar una lesión seria** que puede interferir con su trabajo y sus actividades personales. Hasta pueden conducir a una incapacidad permanente.



¿Por qué tienen estos problemas las operadoras de máquinas de coser?

- ▶ **Una posición de trabajo incómoda.** El trabajo de costura hace que tenga que mantener el cuerpo en una misma posición durante mucho tiempo. Si es una posición incómoda puede resultar en molestias y lesiones. Su posición está determinada por la manera en que le acomodan la silla y los controles de pie, su necesidad de ver el trabajo y de sostener o mantener telas en su lugar.
- ▶ **Movimientos repetidos o vigorosos.** Alcanzar, respunpear, apretar con los dedos, jalar...cientos de veces al día. Cada movimiento puede causar pequeñas lesiones a los músculos y coyunturas.
- ▶ **Largas horas de trabajo y pocos descansos** significan menos tiempo para que las lesiones en los músculos y las articulaciones puedan sanar.
- ▶ **Bordos duros.** Si el borde de su silla, mesa de trabajo o las patas de la mesa ejercen presión sobre su cuerpo durante mucho tiempo, pueden dañar los nervios y otras partes blandas del cuerpo.

¿Cómo se pueden prevenir las lesiones?

Por ley, su empleador es responsable de brindar un lugar de trabajo seguro y saludable. A continuación, algunas cosas que pueden hacer usted y su empleador para prevenir lesiones son:

- ▶ **Hablar con otras en el trabajo.** ¿Tienen síntomas las demás operadoras? ¿Están presentes las causas de las lesiones? ¿Sabe el empleador cuales medidas preventivas puede tomar?
- ▶ **Usar sillas ajustables.** Los empleadores deben tener sillas industriales duraderas con lo siguiente:
 - altura ajustable del asiento
 - asientos acolchonados
 - bases giratorias de cinco patas, no de cuatro
 - soportes para la espalda ajustables y acolchadosEvalúe cuidadosamente las sillas con soportes para los pies y brazos incorporados, para verificar que les queden bien a las operadoras y que se adapten a los movimientos que hacen. Si estas partes no les queden bien, ajústelas.
- ▶ **Usar soportes para los pies.** Los soportes para los pies son importantes cuando se trabaja sentado. Es posible que los empleadores necesiten un mecánico para que ajuste, instale o corrija los soportes para los pies de manera que estén en la posición correcta para cada operadora (estatura, adelante/atrás y derecha/izquierda).
- ▶ **Ajustar su equipo para que le quede bien a su cuerpo.** *(Vea la casilla en la solapa.)*
- ▶ **Mejorar la iluminación.** Los empleadores deben proveer lámparas con soporte flexible (además de la iluminación general de la habitación) para cada máquina de coser, si es posible. No use extensiones, porque lo pueden hacer tropezar o ser un riesgo de incendio. Las personas de mayor edad necesitan luz más brillante. Dirija la luz de manera tal que no haya sombras donde se cose o se prepara el trabajo.
- ▶ **Hacerse examinar la vista.** Los anteojos o lentes de contacto recetados por el oculista lo pueden ayudar en el trabajo. Los empleadores pueden ayudar dándole tiempo libre y un seguro de atención de la vista.
- ▶ **Hacer que le quede más fácil alcanzar.** Evite torcer la espalda o alcanzar muy lejos.
 - Ponga sus telas y piezas terminadas cerca de usted.
 - Ponga las cajas y los carritos lo más cerca posible.
 - Si es necesario, instale estantes o cajones para poner herramientas en un lugar de fácil acceso
- ▶ **Proveer capacitación (entrenamiento).** Un consultor o entrenador deberá ayudar a cada operadora a modificar su área de trabajo, incluyendo su silla y soportes para los pies. Las operadoras tienen que aprender cómo funcionan las sillas y cómo hacer los ajustes indicados. El consultor también deberá entrenar a unas cuantas operadoras para ayudar a sus compañeros. Cada operadora deberá conocer los síntomas iniciales de lesiones.
- ▶ **Tomar descansos muy cortos.** Tome descansos frecuentes de cinco segundos. Simplemente reclínesse, estírese y respire profundamente al menos cada 15 minutos. Además, levántese y camine aproximadamente cada media hora. Seguramente verá que logre más y se siente mejor.
- ▶ **Obtener atención médica para los síntomas.**

Acción para prevenir lesiones

- ▶ **Forme un comité de seguridad.** Puede ser muy útil para ayudar a que su lugar de trabajo siga siendo un lugar seguro. Que participen personas clave laborales y administrativas. Para que un comité sea eficaz debe contar con el firme apoyo de los empleadores. Un asesor ergonómico con experiencia puede brindar apoyo técnico. Un comité de seguridad puede hacer lo siguiente:
 - Hablar con las operadoras e inspeccionar los diferentes trabajos para ver si hay condiciones que pueden causar lesiones.
 - Estimular a las operadoras que informen a su supervisor las lesiones y síntomas relacionados con el trabajo.
 - Identificar trabajos que hayan causado lesiones.
 - Determinar la manera en que trabajos específicos pueden estar causando lesiones.
 - Elaborar soluciones prácticas y recomendar que la administración las ponga a prueba en unos cuantos individuos.
 - Verificar si los cambios son efectivos antes de recomendarlos a todos los trabajos afectados.
 - Supervisar a los empleados que usen equipos nuevos y/o que hagan otros cambios en su trabajo.

¿Qué dice la ley?

- ▶ **Es posible que su empleador tenga que cumplir con una norma de California sobre el trabajo repetitivo. Averigüe lo siguiente:**
 - ¿Resultaron lesionadas dos o más operadoras en los últimos 12 meses? Las operadoras lesionadas tenían que haber hecho el mismo tipo de trabajo.
 - ¿Informó un médico que cada lesión fue causada principalmente por el trabajo? Cada operadora puede tener un diagnóstico diferente, siempre y cuando esté relacionado al mismo tipo de trabajo repetitivo.

- ▶ **Si la respuesta a ambas preguntas es “Sí,” el empleador debe cambiar el trabajo o el equipo para prevenir lesiones.** También se requiere capacitación de los empleados.

Esta norma se conoce como Lesiones Por Movimientos Repetitivos (Orden General de Seguridad Industrial 5110). Su cumplimiento está a cargo de Cal/OSHA.

¿Qué es Cal/OSHA? Es la División de Seguridad y Salud Ocupacional de California. Este organismo gubernamental investiga las quejas de las operadoras y responde a preguntas sobre las reglas de seguridad del lugar de trabajo. Las quejas son confidenciales. El número de teléfono se encuentra en las páginas azules de Gobierno cerca del frente de la guía telefónica. Busque bajo: *State of California, Industrial Relations, Division of Occupational Safety and Health. Compliance or Enforcement.*

Para los empleadores, California ofrece el Servicio de Consultas (1-800-963-9424). Este organismo explica las reglamentaciones industriales de salud y seguridad y ayuda a los empleadores a cumplirlas. No emite citaciones ni impone multas.

Cómo ajustar su equipo para que “le quede” mejor

- ▶ **Haga que su silla y controles de pie brinden soporte a su cuerpo.** Si puede ajustar su equipo a una posición cómoda, podrá evitar muchas lesiones.
- ▶ **Para hacer esto correctamente es necesario contar con sillas ajustables.** Pero si su silla no es ajustable, puede intentar hacer alguno de estos cambios.
- ▶ **Coopere con una compañera.** Ayúdense a ajustar las sillas y cualquier otro equipo. ¡Es fácil ver la postura de otra persona, pero difícil ver la propia!

1 Mire la inclinación de la silla. El asiento de la silla debe estar derecho o inclinado hacia adelante (más alto atrás) si usted lo prefiere.

2 Ajuste la altura de la silla de manera tal que sus muñecas, brazos, cuello y hombros se sientan cómodos.

- Las muñecas deben estar derechas
- Los codos cerca del cuerpo
- Los hombros relajados
- La cabeza no muy doblada

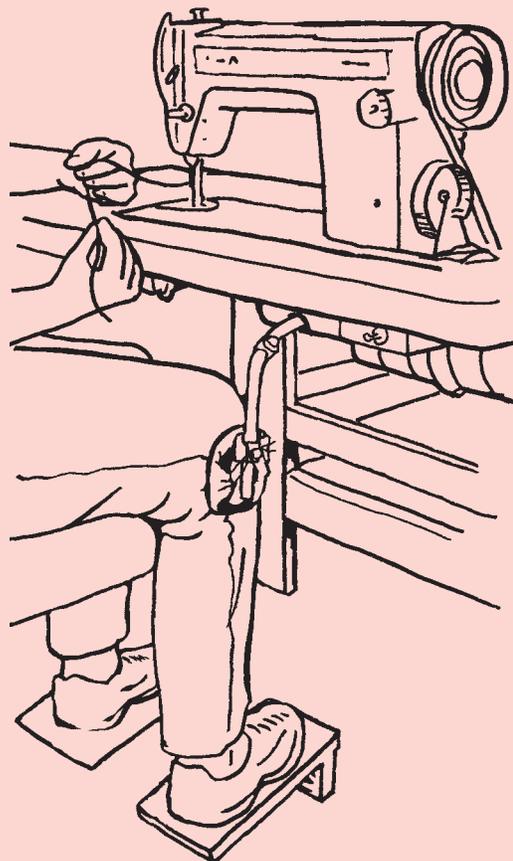
3 Después, dé soporte a sus pies para comodidad de sus piernas y de su espalda.

- Los controles de los pies deben estar a una altura y distancia cómoda. Pida que se los ajusten o corrijan.
- Los pies que no estén sobre un control de los pies se pueden elevar empleando algún soporte.

4 Mueva las caderas bien atrás en la silla.

5 Ajuste el respaldo para que le apoye la parte baja de la espalda.

6 Ajuste o acolchone el control de la rodilla.



Para más información

- ▶ **HESIS (Sistema de Evaluación de Riesgos y Servicio de Información) www.dhs.ca.gov/ohb**
HESIS contesta preguntas sobre los riesgos en el lugar de trabajo y tiene muchas publicaciones gratuitas disponibles.

Para información sobre los riesgos en el lugar de trabajo llame al: (510) 622-4317. Deje un mensaje en inglés y le hablarán.

Para publicaciones de HESIS llame al: (510) 622-4328

Guide to Getting Medical Care for Job Related Pain That Won't Go Away. Ayuda a los trabajadores a reconocer los síntomas que requieren tratamiento, a elegir a un médico y a trabajar con profesionales de salud, empleadores y el sistema de indemnización del trabajador.

Lista de publicaciones de HESIS: Folletos y hojas de datos sobre los riesgos en el lugar de trabajo, incluyendo agentes químicos, movimientos repetitivos y enfermedades infecciosas. Para obtener la lista visite nuestro sitio web, llámenos o escribanos. También hay disponible una guía de profesionales de la salud que tratan trastornos musculares y del esqueleto relacionados con el trabajo.

- ▶ **Otros recursos para la seguridad en la industria de ropa**

Centro de Solidaridad de Trabajadores de Costura, (213) 748-5866. Pida hablar con alguien que hable español.

Basta de Dolores! Guía Sindical de Diseño del Trabajo, \$1.00 de UNITE! (212) 691-1691.
275 Seventh Avenue, 6th Floor, New York, NY 10001

Peligros de Incendios y Seguridad Contra Incendios en las Fábricas de Ropa, \$1.00 de UNITE!

Guía Al Diseño Del Trabajo Para El Trabajador y Fuego!, hojas de datos gratuitas de UNITE!

Improving Working Conditions and Productivity in the Garment Industry (ISBN No. 922-110-849 X), de la Oficina Internacional Laboral (301) 638-3152. \$19.95, más \$4.50 de gastos de envío.

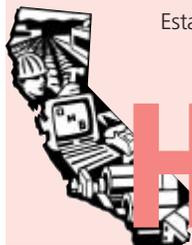
- ▶ **Compensación del trabajador lesionado** Si se lesiona en el trabajo, o si el trabajo empeora una lesión que tenía anteriormente, es posible que tenga derecho a recibir beneficios tales como atención médica, reemplazo de sueldo y nueva capacitación (si es necesario que cambie de trabajo). Los beneficios se hallan disponibles para todos los trabajadores, incluyendo inmigrantes, a tiempo parcial, por pieza y temporales. Llame al 1-800-736-7401 para más información y publicaciones gratuitas en inglés y en español.

- ▶ **Servicio de consulta de Cal/OSHA** Ayuda a los empleadores a mejorar las condiciones de salud y seguridad sin generar inspecciones de cumplimiento. Llame al 1-800-963-9424 para solicitar ayuda o pedir el folleto *Easy Ergonomics o Fitting the Task to the Person: Ergonomics for Very Small Businesses.*

- ▶ **SOBRE ESTA HOJA DE DATOS** Esta publicación fue producida por HESIS, el Sistema de Evaluación de Riesgos y Servicio de Información, Departamento de Servicios de Salud y Departamento de Relaciones Industriales, Estado de California. Los servicios de instrucción sobre la salud fueron provistos por el Programa de Salud Ocupacional Laboral, de la Universidad de California en Berkeley. Agradecemos la ayuda de los Defensores de Mujeres Asiáticas Inmigrantes.

Las recomendaciones en esta hoja de datos fueron elaboradas por HESIS basándose en su evaluación de estudios de investigación y en información publicada, así como en principios ergonómicos generales. Es posible que dichas recomendaciones no sean apropiadas para todos los talleres de costura o trabajadores individuales.

Esta publicación puede ser copiada en su totalidad para uso educativo.



HESIS

**HAZARD EVALUATION SYSTEM
& INFORMATION SERVICE**

California Department of Health Services
Occupational Health Branch
1515 Clay Street, Suite 1901, Oakland, CA 94612
510-622-4300 • www.dhs.ca.gov/ohb

Gray Davis, Gobernador
Estado de California
Grantland Johnson, Secretario
Organismo de Salud y Servicios
Humanos
Diana M. Bontá, R.N., Dr.P.H.
Directora del Departamento de
Servicios de Salud
Steve Smith, Director del
Departamento de Relaciones
Industriales

