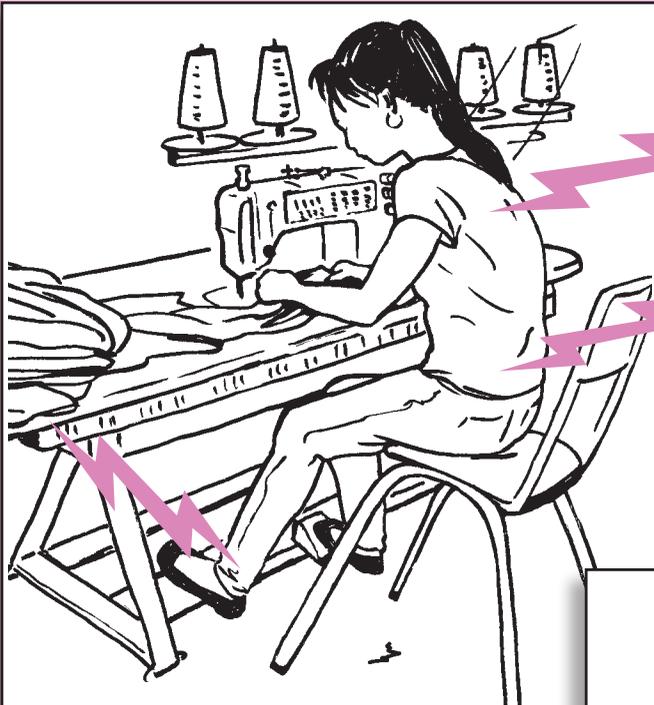


# Operadora y Operador de Máquinas de Coser

**¡Siéntase mejor!  
¡Trabaje mejor!**



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.**



Estos cambios pueden prevenir molestias

**Diciembre de 2009**

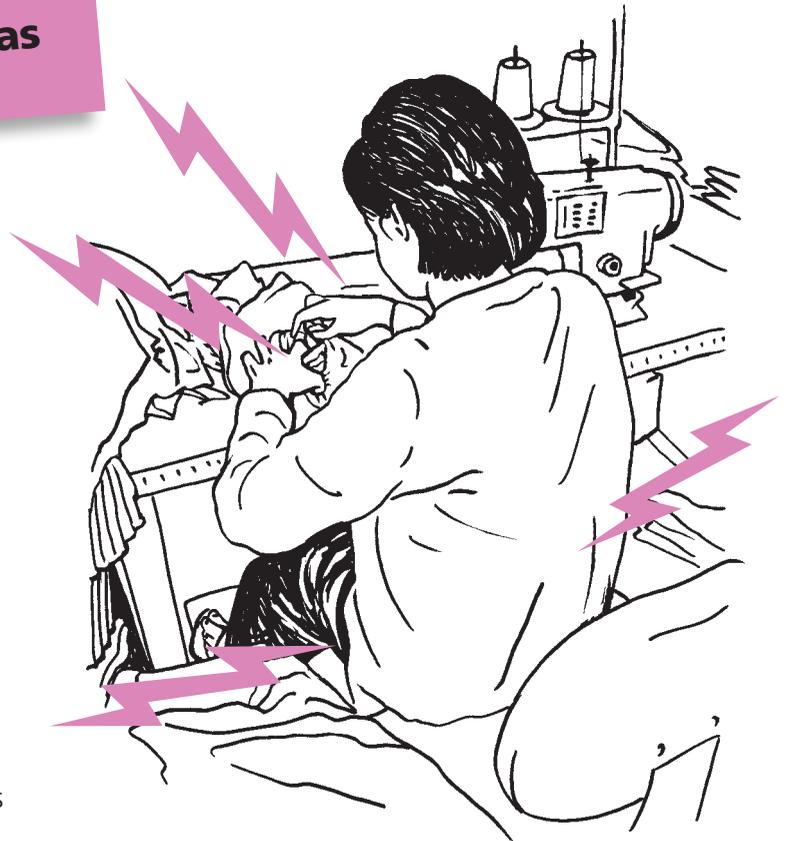
## ¿Le está causando molestias su trabajo?

- ▶ **Muchos operadores y operadoras** de máquinas de coser tienen molestias, dolor, adormecimiento o sensación de hormigueo en los hombros, cuello, espalda y manos. 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 volverse 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 actividades personales. Hasta pueden causar incapacidad permanente.



## ¿Por qué tienen estos problemas los operadores y 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. Esto puede causar molestias, dolor o lesiones.
- ▶ **Los movimientos repetitivos o en los que tiene que hacer fuerza,** como alcanzar, coser a mano, apretar con los dedos, jalar – cientos de veces al día – pueden causar lesiones pequeñas en los músculos y articulaciones.
- ▶ **Cuando trabaja muchas horas seguidas con pocos descansos,** hay menos tiempo para que sanen las lesiones en los músculos y articulaciones.
- ▶ **Bordes rígidos.** Si el borde de su silla, su mesa de trabajo o las patas de la mesa presionan su cuerpo durante mucho tiempo, pueden dañar los nervios y otras partes blandas del cuerpo.

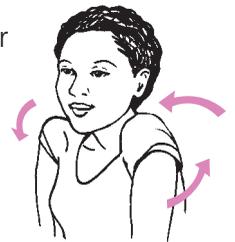


## ¿Cómo se pueden prevenir las lesiones?

**Por ley, su empleador tiene la responsabilidad de asegurar un ambiente de trabajo seguro y saludable.**

**A continuación hay una lista de cosas que usted y su empleador pueden hacer para prevenir lesiones:**

- ▶ **Platicar con otras personas en el trabajo.** ¿Los trabajadores y trabajadoras tienen síntomas o lesiones? ¿El empleador sabe qué hacer para prevenir lesiones?
- ▶ **Proveer sillas ajustables.** Los estudios de salud más recientes muestran que una buena silla puede reducir las molestias y prevenir lesiones. Una buena silla para operar una máquina de coser debe tener:
  - Base giratoria
  - Asientos acolchonados con soportes para la espalda acolchonados y ajustables
  - La posibilidad de ajustar la altura fácilmente
  - Cinco patas (no cuatro) sin ruedas
- ▶ **Usar soportes para los dos pies.**
- ▶ **Ajustar su equipo para que le quede bien a su cuerpo.**  
(Vea la página 5 - **Cómo ajustar su equipo de trabajo para que le quede mejor**)
- ▶ **Mejorar la iluminación.** La iluminación inadecuada y las sombras pueden hacer que se incline en una posición incómoda. Si esto ocurre, su empleador debe darle una lámpara flexible, de preferencia con tubo fluorescente porque este tipo de lámpara produce menos calor. Es posible que los trabajadores y trabajadoras de edad más avanzada necesiten luz más brillante. Evite usar extensiones porque se puede tropezar con ellas y además aumentan el riesgo de incendio.
- ▶ **Examinarse la vista.** Si ve borrosa la tela o aguja aún cuando está sentado en una posición cómoda, es posible que necesite anteojos recetados por el oculista, lentes de contacto o anteojos para leer baratos, de los que se consiguen en la farmacia sin receta. El empleador puede ayudar dándole seguro médico que cubra servicios para la vista.
- ▶ **Hacer que le quede más fácil alcanzar las cosas que necesita.**
  - Evite torcer la espalda. Si usa una silla con base giratoria, gire todo el cuerpo al mismo tiempo, no solo la espalda.
  - Acerque las cosas que tiene que alcanzar. Ponga la tela y las piezas terminadas más cerca de su cuerpo.
  - Ponga las cajas, recipientes y carritos lo más cerca posible.
- ▶ **Proveer capacitación.** Un asesor o entrenador puede ayudar y enseñar a cada operador a ajustar su área de trabajo, incluyendo la silla, la altura de la mesa y los soportes para los pies. El asesor o asesora puede entrenar a algunos de los operadores u operadoras para que sepan cómo ayudar a sus compañeros. Todos los operadores deben saber cómo reconocer los síntomas iniciales de lesiones.
- ▶ **Tomar descansos breves** por algunos minutos cada hora durante el día de trabajo para poder pararse, estirarse y caminar un poco. Los descansos breves ayudan a su cuerpo a recuperarse del estrés del trabajo y pueden prevenir que se desarrollen lesiones serias. Seguramente verá que si descansa unos minutos podrá trabajar más eficientemente y se sentirá mejor.\*
- ▶ **Recibir servicios médicos cuando tiene síntomas.** Vea un médico si tiene síntomas como dolor, adormecimiento, sensación de hormigueo o si está hinchado o tiene la piel roja.  
(Vea la página 2 - **¿Su trabajo le está causando dolor?**)



\* En California, si trabaja un mínimo de cuatro horas por día, su empleador debe permitir que tome un descanso pagado de diez minutos por cada cuatro horas de trabajo. Vea la página electrónica del Departamento de Relaciones Industriales de California: [www.dir.ca.gov/dlse/FAQ\\_RestPeriods.htm](http://www.dir.ca.gov/dlse/FAQ_RestPeriods.htm)

## Acción para prevenir lesiones

- ▶ **Trabajadores y gerentes pueden formar un comité de seguridad.** Para que un comité sea efectivo, debe contar con el apoyo del empleador. Un asesor ergonómico con experiencia puede brindar apoyo técnico. Un comité de seguridad puede hacer lo siguiente:
  - Hablar con los operadores y operadoras sobre su trabajo e inspeccionar el equipo para identificar condiciones que pueden causar molestias o lesiones.
  - Reunirse regularmente para discutir problemas y encontrar soluciones.
  - Crear soluciones prácticas y probarlas para ver si funcionan.
  - Sugerir a los trabajadores que informen a su supervisor o supervisora cuando tienen lesiones relacionadas con el trabajo.

## ¿Quién establece los reglamentos que protegen la salud y seguridad de los trabajadores?

Los empleadores deben seguir las normas de seguridad establecidas por una agencia gubernamental llamada la División de Salud y Seguridad Ocupacional de California (Cal/OSHA, sus siglas en inglés). Estas normas o reglamentos protegen a los trabajadores de riesgos, enfermedades y lesiones en el trabajo. Algunos de los reglamentos de seguridad importantes para los operadores de máquinas de coser se refieren a las lesiones causadas por movimientos repetitivos\*, la sanidad y los planes para prevenir incendios. Si el empleador no cumple con estos reglamentos, el trabajador o la trabajadora puede presentar un reclamo con Cal/OSHA. Los reclamos se pueden hacer de forma anónima. Cal/OSHA puede investigar para ver si se está cumpliendo con los reglamentos de seguridad en el trabajo.

Cal/OSHA también responde a preguntas sobre los reglamentos de salud y seguridad en el trabajo. El número telefónico se encuentra en las páginas azules dedicadas a agencias gubernamentales cerca del principio de la guía telefónica. Busque bajo: State of California, Industrial Relations, Division of Occupational Safety and Health, Compliance or Enforcement, o vea la página electrónica [www.dir.ca.gov/DOSH/districtoffices.htm](http://www.dir.ca.gov/DOSH/districtoffices.htm).

Cal/OSHA también tiene un servicio de consulta para empleadores: (1-800-963-9424). Esta división de Cal/OSHA explica los reglamentos de salud y seguridad y ayuda a los patrones a cumplirlos. No dan infracciones ni imponen multas.



\* El texto del reglamento sobre las lesiones causadas por movimientos repetitivos (Título 8, Sección 5110) está disponible en la página [www.dir.ca.gov/title8/5110.html](http://www.dir.ca.gov/title8/5110.html); El texto del reglamento sobre la sanidad (Título 8, Sección 3362) está disponible en la página [www.dir.ca.gov/title8/3362.html](http://www.dir.ca.gov/title8/3362.html); El texto del reglamento sobre los planes para prevenir incendios (Título 8, Sección 3221) está disponible en la página [www.dir.ca.gov/title8/3221.html](http://www.dir.ca.gov/title8/3221.html)

# Cómo ajustar su equipo para que le quede mejor

- ▶ **Su silla y los controles de los pies deben dar soporte adecuado a su cuerpo.**

Puede evitar lesiones si ajusta su equipo para que pueda trabajar en una posición más cómoda.

- ▶ **En algunos casos, es necesario que un mecánico ajuste la altura de la mesa** para que le quede mejor.

- ▶ **Colabore con un compañero.** Ayúdense a ajustar las sillas y cualquier otro equipo que usen. ¡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 plano o inclinado hacia el frente (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.

- Relaje los hombros
- Mantenga los codos cerca de su cuerpo
- Siéntese derecho, de forma que su cabeza, cuello y espalda no se inclinen hacia el frente

## 3 Al sentarse, mueva las caderas hasta la parte atrás de la silla

## 4 Ajuste el respaldo para que tenga soporte en la parte baja de la espalda.

## 5 Apoye bien sus pies para que estén cómodas sus piernas y su espalda.

## 6 Ajuste el control de rodillas.



## Para más información

▶ **HESIS (Sistema de Evaluación de Riesgos y Servicio de Información):**

**Para más información sobre los riesgos en el trabajo, llame al (866) 282-5516** (llamada gratis dentro California). Por favor deje un mensaje y le contestarán.

**Guide to Getting Medical Care for Job-Related Pain That Won't Go Away.** Es una guía escrita en inglés que ayuda a los trabajadores a reconocer los síntomas que requieren tratamiento médico, a elegir un médico y a comunicarse mejor con profesionales de la salud, empleadores y el sistema de compensación al trabajador: [www.cdph.ca.gov/programs/hesis/Documents/jobpain.pdf](http://www.cdph.ca.gov/programs/hesis/Documents/jobpain.pdf)

▶ **Compensación al Trabajador.** Si se lesiona en el trabajo o si el trabajo empeora una lesión o condición médica que tenía anteriormente, posiblemente tenga el derecho de recibir beneficios como atención médica, compensación por el sueldo no ganado y capacitación para hacer otro tipo de trabajo (si tiene que cambiar de trabajo). Estos beneficios están disponibles para todos los trabajadores incluyendo los inmigrantes, los que trabajan tiempo parcial o por temporadas y los que trabajan por pieza. **Guía para los Trabajadores Lesionados:** [www.lohp.org/graphics/pdf/WC06-07\\_spanfullguide.pdf](http://www.lohp.org/graphics/pdf/WC06-07_spanfullguide.pdf)

▶ **La División de Compensación al Trabajador, Información y Asistencia** es un servicio gratis del estado de California para los trabajadores lesionados que no tienen abogado. Un representante de la División puede ayudarlo si tiene un caso legal simple. Para encontrar la oficina más cercana, hable al servicio telefónico automático **(800) 736-7401** o vea [www.dir.ca.gov/dwc/ianda.html](http://www.dir.ca.gov/dwc/ianda.html).

▶ **El 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**

▶ **Otros recursos de salud y seguridad en español:**  
[www.cdph.ca.gov/HealthInfo/workplace/pages/SpanishLinks.aspx](http://www.cdph.ca.gov/HealthInfo/workplace/pages/SpanishLinks.aspx)  
[www.losh.ucla.edu/espanol](http://www.losh.ucla.edu/espanol)

▶ **Recursos en Los Angeles** que hablan español:

**Cal/OSHA Los Angeles (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de California).** Provee información sobre cómo presentar una queja sobre peligros de seguridad o salud en su trabajo: **(213) 576-7451**

**El Centro de Trabajadores de Costura en Los Angeles (Garment Worker Center): (213) 748-5866**

**SOBRE ESTA HOJA INFORMATIVA** Esta publicación fue producida por el Sistema de Evaluación de Riesgos y Servicio de Información (HESIS), el Programa de Vigilancia y Evaluación de Salud Ocupacional (OHSEP), el Programa de Salud y Seguridad Ocupacional de la Universidad de California en Los Angeles (UCLA-LOSH) y el Programa de Salud Ocupacional Laboral en Berkeley (LOHP). Agradecemos la asistencia técnica del Programa de Ergonomía de la Universidad de California en San Francisco y en Berkeley. También agradecemos la ayuda de Los Defensores de Mujeres Asiáticas Inmigrantes (Asian Immigrant Women Advocates) en Oakland y el Centro de Trabajadores de Costura (Garment Worker Center) en Los Angeles.

Las recomendaciones en esta hoja informativa están basadas en estudios de investigación y en información publicada, así como en principios ergonómicos generales. Es posible que las recomendaciones no sean apropiadas para todos los operadores de máquina de coser o para todos los trabajadores y trabajadoras.

Se puede copiar esta publicación en su totalidad para uso educativo. Para pedir una copia de este documento en un formato diferente, llame al (510) 620-5757. El proceso para coordinar estos servicios toma por lo menos dos semanas.

Teletexto en español (800) 855-3000 o 711.

# HESIS

## HAZARD EVALUATION SYSTEM & INFORMATION SERVICE

California Department of Public Health  
Occupational Health Branch  
850 Marina Bay Parkway  
Building P, 3rd Floor, Richmond, CA 94804  
(510) 620-5757  
[www.cdph.ca.gov/programs/OHB](http://www.cdph.ca.gov/programs/OHB)

Arnold Schwarzenegger, Gobernador  
del Estado de California  
Kim Belshé, Secretaria de la Agencia de Salud  
y Servicios Humanos de California  
Victoria L. Bradshaw, Secretaria de la Agencia  
de Desarrollo Laboral  
Mark B Horton, MD, MSPH, Director  
del Departamento de Salud Pública  
John Duncan, Director del  
Departamento de Relaciones Industriales

