

## Repetitividad

La repetitividad caracteriza a muchas de las tareas que se realizan en construcción y principalmente está asociada al uso de herramientas manuales. Tareas como picar, abrir zanjas, extender cemento, etc., llevan asociadas una elevada repetitividad de miembros superiores (brazos y manos principalmente).

Las recomendaciones para disminuir la repetitividad suelen ser complejas y normalmente van encaminadas a:

- Establecer rotaciones a otras tareas que no supongan el empleo de los mismos grupos musculares.
- Realizar pausas adecuadas antes de que sobrevenga la fatiga, normalmente cortas y frecuentes.
- Usar herramientas eléctricas o mecánicas siempre que sea posible.

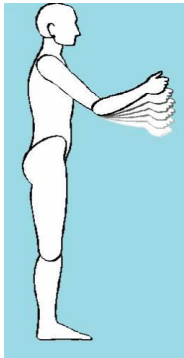


Figura: Tareas repetitivas en el sector de la construcción