

CATEGORIA 15 ERGONOMÍA/ERGONOMICS

ID. Number: 15-01
Title: *Ergonomía/Ergonomics*

Produced by: CAW/TCA
Publication date: n.d.
Format: Folleto/Blooket
Length: 1 p.
Distributor: CAW/TCA
Copyright: No/No
Literacy level: Nivel de baja a mediana alfabetización/Low to medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores en la línea de montaje/On line workers
Supervisores/Supervisors

Resumen: Este folleto explica qué es la ergonomía, los problemas que ciertos tipos de trabajo pueden ocasionar a la salud, y la frecuencia con que ocurren. Incluye recomendaciones para reducir los movimientos repetitivos, el sobre-estirarse y la rotación inadecuada del cuerpo. Contiene varias ilustraciones.

Summary: This pamphlet explains ergonomics, the kind of health problems that certain jobs might cause, and the frequency of occurrence. It includes recommendations to reduce repetitive movements, over stretching and inadequate body rotation. It contains various illustrations.

ID. Number: 15-02
Title: *Ergonomía: ¿Qué es?/Ergonomics: What is it?*

Produced by: Salud y Seguridad de IUE en California
Publication date: n.d.
Format: Hoja Informativa/Fact sheet
Length: 4 pp.
Distributor: Salud y Seguridad de IUE en California
Copyright: No/No
Literacy level: Nivel de baja alfabetización/Low literacy level
Appropriate for: Trabajadores en la línea de montaje/On line workers
Supervisores/Supervisors

Resumen: Esta hoja informativa da una breve descripción de lo que es ergonomía y explica que el utilizar maquinaria mal diseñada, puede producir daño al cuerpo. También indica cuáles son los factores de riesgos ergonómicos y cómo se producen los trastornos traumáticos acumulativos. Contiene varias ilustraciones.

Summary: This fact sheet explains ergonomics and how incorrectly designed machinery can produce damage to the body. It includes a short explanation of the different risk factors in ergonomics, and how they can produce cumulative traumatic disorders. It has several illustrations.

ID. Number: 15-03
Title: *Programas de Ergonomía: La manera de prevenir los desórdenes traumáticos acumulativos(DTAs) /Ergonomic Programs: The way to Prevent Cumulative Trauma Disorders (CTDs)*

Produced by: United Food and Commercial Workers International Union, AFL-CIO, CLC
Publication date: March 1996
Format: Folleto/Booklet
Length: 8 pp.
Distributor: United Food and Commercial Workers International Union, AFL-CIO, CLC
Copyright: No/No
Literacy level: Nivel de baja alfabetización/Low literacy level
Appropriate for: Trabajadores en la línea de montaje/On line workers
Supervisores/Supervisors

Resumen: Explica qué es la ergonomía y presenta los diferentes tipos de desórdenes traumáticos acumulativos y las actividades que pueden ocasionarlos; también indica cuál es el tratamiento y la atención médica necesaria. Incluye cómo empezar un programa ergonómico y sus beneficios.

Summary: This booklet explains ergonomics and presents different cumulative trauma disorders, the activities that produce them, and the proper medical treatment. It includes how to start an ergonomics program and its benefits.

ID. Number: 15-04
Title: *Esfuerzos Físicos y Posturas de Trabajo/Physical Efforts and Work Positions*

Produced by: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (Spain)
Publication date: n.d.
Format: Folleto/Booklet
Length: 62 pp.
Distributor: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo
Copyright: No/No
Literacy level: Nivel de mediana alfabetización/Medium literacy level

Appropriate for: Trabajadores en la línea de montaje/On line workers
Supervisores/Supervisors
Estudiantes de medicina, profesionales de salud pública/Public Health professionals, medical students.

Resumen: Describe varios aspectos de la ergonomía. Explica cómo se estudian los esfuerzos físicos y las posturas en los diferentes lugares de trabajo. Muestra varios dibujos que especifican las actividades correctas e incorrectas, indicando la manera de corregirlas.

Summary: This booklet describes several aspects of ergonomics. It explains how ergonomics study the physical effort and positions used by the workers on a job, in different situations and in several workplaces. The booklet has several illustrations showing the right and wrong positions with suggestions on how to correct them.

ID. Number: 15-05
Title: *El Trabajo Sedentario/Sedentary Work*

Produced by: Federación Internacional de Trabajadores de la Industria Metalúrgica (FITIM)
Publication date: n.d.
Format: Folleto/Booklet
Length: 6 pp.
Distributor: Federación Internacional de Trabajadores de la Industria Metalúrgica (FITIM)
Copyright: No/No
Literacy level: Nivel de baja a mediana alfabetización/Low to medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores en la línea de montaje/On line workers
Supervisores/Supervisors

Resumen: Este folleto explica lo que es el trabajo sedentario y los tipos de problemas que puede causar, también hace una descripción de los muebles adecuados para efectuar este tipo de trabajo. Presenta varias ilustraciones e incluye una lista de los problemas y síntomas que se pueden presentar, sus posibles causas y sugerencias para controlarlos.

Summary: This booklet explains sedentary work and what kind of problems can be related to it. Also, it describes the furniture appropriate for this kind of work. It has several illustrations and includes a list of the problems and symptoms, their causes, and some recommendations to prevent such problems.

ID. Number: 15-06
Title: *El Buen Uso de la Mecánica Corporal/Good Use of Body Mechanics*

Produced by: Consejo Colombiano de Salud (Colombia)
Publication date: 1985
Format: Hoja Informativa/Fact sheet
Length: 1 p.
Distributor: Consejo Colombiano de Salud (CCS)
Copyright: No/No
Literacy level: Nivel de baja a mediana alfabetización/Low to medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores en la línea de montaje/On line workers
Supervisores/Supervisors
Público en general/General public

Resumen: Describe un programa de ejercicios físicos para mejorar el uso de la mecánica corporal. Incluye ejercicios para la region lumbar, las piernas y el abdomen. Da recomendaciones para caminar, sentarse, acostarse y pararse. Contiene varios diagramas.

Summary: This fact sheet describes an exercise program to improve body mechanics. It includes different sets of exercises for the back, legs, and abdominal region. It gives some recommendations about posture when people walk, sit down, sleep and stand up. It contains several diagrams.

ID. Number: 15-07
Title: *Equipo de Elevación/Elevating Equipment*

Produced by: Federación Internacional de Trabajadores de las Industrias Metalúrgicas (FITIM)
Publication date: 1987
Format: Folleto/Blooket
Length: 6 pp.
Distributor: Federación Internacional de Trabajadores de las Industrias Metalúrgicas (FITIM)
Copyright: Si/Yes
Literacy level: Nivel de baja a mediana alfabetización/Low to medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores en la línea de montaje/On line workers
Supervisores/Supervisors

Resumen: Describe los equipos de elevación que se utilizan para mover cargas muy pesadas o de tamaño muy grande. Explica cómo operar este equipo y el tipo de accidentes que pueden ocurrir si no se opera apropiadamente. También explica cómo realizar un levantamiento de manera segura y da recomendaciones del equipo de protección personal que se debe usar para prevenir accidentes. Contiene varias ilustraciones.

Summary: This booklet describes lifting equipment to move or lift heavy cargo. It explains how the equipment operates and the accidents that might occur if they are not operated safely. It also explains lift and proper personal protective equipment. It has several illustrations.

ID. Number: 15-08
Title: *Los Desórdenes Traumáticos Acumulativos/Cumulative Traumatic Disorders*

Produced by: United Food and Commercial Workers International Union AFL-CIO, CLC
Publication date: March 1996
Format: Folleto/Blooket
Length: 8 pp.
Distributor: United Food and Commercial Workers International Union AFL-CIO, CLC
Copyright: No/No
Literacy level: Nivel de baja a mediana alfabetización/Low to medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores en la línea de montaje/On line workers
Supervisores/Supervisors

Resumen: Este folleto explica cómo las tareas que se realizan en el trabajo pueden ocasionar desórdenes traumáticos acumulativos, tales como el síndrome del túnel carpal, tendinitis y el mal DeQuervain. Presenta los síntomas principales de estos problemas, y da ejemplos de tareas repetitivas que los pueden causar; incluye una lista de recomendaciones para controlar y prevenirlos. También presenta un pequeño cuestionario para evaluar el lugar de trabajo y saber si existen riesgos.

Summary: This booklet explains in detail, how the tasks at work can cause cumulative trauma disorders, such as Carpal Tunnel Syndrome or De Quervain Syndrome. It describes how repetitive tasks on the job can produce these disorders and their symptoms. It contains a short questionnaire to evaluate risks at the workplace.

ID. Number: 15-09
Title: *El Síndrome del Tunel Carpiano/Carpal Tunnel Syndrome*

Produced by: ILGWU Health & Safety Department
Publication date: n.d.
Format: Hoja Informativa/Fact sheet
Length: 2 pp.
Distributor: ILGWU Health & Safety Department
Copyright: No/No
Literacy level: Nivel de baja a mediana alfabetización/Low to medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores en la línea de montaje/On line workers
Supervisores/Supervisors

Resumen: Esta hoja describe brevemente los síntomas del síndrome del túnel carpiano, cómo se produce y en qué tipo de trabajo es más frecuente. Indica el tratamiento y la manera de prevenirlo, incluyendo unos diagramas para ilustrar la explicación.

Summary: This fact sheet describes briefly Carpal Tunnel Syndrome, the more common tasks and types of jobs that can cause it. The booklet presents the treatment and preventive measures, including several diagrams to illustrate.

ID. Number: 15-10
Title: *¡ Haga que su silla y mesa trabajen para usted! / Make your chair and your table work for you!*

Produced by: ILGWU
Publication date: n.d.
Format: Hoja Informativa/Fact sheet
Length: 1 p.
Distributor: ILGWU
Copyright: No/No
Literacy level: Nivel de baja a mediana alfabetización/Low to medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores en la línea de montaje/On line workers
Supervisores/Supervisors
Diseñadores de Muebles/Furniture designers

Resumen: Esta hoja de información explica de manera breve los problemas ergonómicos y sus causas, así como los factores de riesgo. Muestra el diseño de la silla y la mesa adecuadas para los trabajadores de la costura.

Summary: This fact sheet gives a short explanation of ergonomics and the risk factors related to ergonomic problems. It shows the design of an adequate chair and table for garment industry workers.

ID. Number: 15-11
Title: *¿Le lastima su Trabajo?/Is Your Work Hurting You?*

Produced by: UFCW (International Union)
Publication date: n.d.
Format: Panfleto/Pamphlet
Length: 6 pp.
Distributor: UFCW (International Union)
Copyright: No/No
Literacy level: Nivel de baja alfabetización/Low literacy level
Appropriate for: Trabajadores en la línea de montaje/On line workers
Supervisores/Supervisors

Resumen: Por medio de una fotonovela se explican los desórdenes traumáticos acumulativos, cómo se producen y cómo se pueden tratar. Incluye recomendaciones para su prevención y lo que el patrón debe hacer para ayudar en la solución de estos problemas.

Summary: This is a fotonovela which explains the cumulative trauma disorders and their causes. It describes treatment and prevention. It also recommends several things employers should do to provide solutions.

ID. Number: 15-12
Title: *¡Ergonomía!¿ Qué es eso?/Ergonomics! What is that?*

Produced by: UCLA-LOSH
Publication date: N/D
Format: Hoja Informativa
Length: 1 p.
Distributor: UCLA-LOSH
copyright: No/No
Literacy level: Nivel de mediana alfabetización/Medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores en general/Workers in general

Resumen: Esta hoja de datos da información sobre cómo identificar problemas de ergonomía.

Summary: This factsheet gives information on how to identify ergonomic-related problems.

ID. Number: 15-13
Title: *Levantamiento y Porte Adecuados/Lifting and Adequate Posture*

Produced by: Federación Internacional de Trabajadores de las Industrias Metalúrgicas (FITIM)
Publication date: n.d.
Format: Folleto/Blooket
Length: 5 pp.
Distributor: Federación Internacional de Trabajadores de las Industrias Metalúrgicas FITIM
Copyright: Si/Yes
Literacy level: Nivel de mediana alfabetización/ Medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores en la línea de montaje/On line workers
Supervisores/supervisors

Resumen: Este folleto explica los problemas que se pueden ocasionar, al levantar o desplazar de manera inadecuada un objeto pesado. Con ilustraciones indica las posiciones adecuadas del cuerpo, las piernas y los brazos para levantar, mover o desplazar un objeto pesado. Incluye recomendaciones de equipo auxiliar para realizar estas tareas.

Summary: This booklet explains the problems that can occur if workers lift or move a heavy object in a wrong way. It presents several illustrations with recommended positions for the body, legs and arms. It includes some recommendations about auxiliary equipment that can assist with these tasks.

ID. Number: 15-14
Title: *Síndrome del Túnel Carpiano Enfermedad Ocupacional de la Muñeca/Carpal Tunnel Syndrome Illness of the Wrist*

Produced by: Retail, Wholesale and Department Store Union (RWDSU), AFL-CIO, CLC Health and Safety Dept.

Publication date: n.d.
Format: Hoja Informativa/Fact sheet
Length: 2 pp. (fotocopia/photocopy)
Distributor: (RWDSU)
Copyright: No/No
Literacy level: Nivel de mediana alfabetización/ Medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores en la línea de montaje/On line workers
Supervisores/Supervisors

Resumen: Esta hoja informativa habla acerca del túnel carpiano y su relación con el trabajo. Explica las actividades que están relacionadas con este problema, quiénes pueden presentar estos síntomas e indica cómo los trabajadores pueden evitar el síndrome. También describe el tratamiento médico y medidas para evitar que evolucione y cómo curarlo. Se presenta un cuestionario corto para que los trabajadores averigüen si tienen esta enfermedad.

Summary: This fact sheet gives information about Carpal Tunnel Syndrome as an occupational disorder. It explains what this syndrome is, who is affected and what activities or tasks are related to the problem. It explains the symptoms and how workers can avoid them. It also says what the union and the employer should do to take care of the problem, there is a short questionnaire for workers to see if they have this problem.

ID. Number: 15-15
Title: *Los Desórdenes Musculares Acumulativos/Cumulative Trauma Disorders CTDs*

Produced by: ILGWU Health & Safety Department
Publication date: n.d.
Format: Folleto/Blooket
Length: 6 pp.
Distributor: ILGWU
Copyright: No/No
Literacy level: Nivel de baja a mediana alfabetización/Low to medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores en la línea de montaje/On line workers
Supervisores/Supervisors

Resumen: Este folleto explica los desórdenes acumulativos y las actividades del trabajo relacionadas con el problema. Tiene ilustraciones de cada uno de estos trastornos, mostrando los síntomas que se pueden presentar y las partes afectadas del cuerpo. Indica el tratamiento y una serie de recomendaciones para los trabajadores que sufren de estos trastornos con el fin de prevenirlos.

Summary: This booklet explains Cumulative Trauma Disorders and the activities that can cause them. It contains illustrations explaining these disorders, the symptoms and parts of the body that are affected, and treatment. The booklet includes several recommendations for workers with this kind of problem and how they can prevent CTD's.

ID. Number: 15-16
Title: *Síndrome del Túnel Carpal -Consejero de Bolsillo/Cumulative Trauma Disorders -Packet Adviser*

Produced by: United Food & Commercial Workers International Union (UFCW)
Publication date: n.d.
Format: Folleto/Pamphlet
Length: 1 p.
Distributor: (UFCW)
Copyright: No/No
Literacy level: Nivel de mediana alfabetización/Medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores en la línea de montaje/On line workers

Resumen: Este folleto explica que el síndrome del túnel carpal es debido a movimiento repetitivo de la mano, describe el problema y sus síntomas e indica cómo prevenir este síndrome.

Summary: This pamphlet describes Carpal Tunnel Syndrome as a problem caused by repetitive movements. It also describes the symptoms and how CT's can be prevented.

ID. Number: 15-17
Title: *Sus Manos y Muñecas en Acción/Your Hands & Wrists At Work*

Produced by: Programa de Salud Ocupacional del Estado de California
Publication date: December 1994
Format: Folleto/Blooket (English/Spanish)
Length: 9 pp.
Distributor: Programa de Salud Ocupacional del Estado de California
Copyright: No/No
Literacy level: Nivel de mediana alfabetización/ Medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores en la línea de montaje/On line workers
Supervisores/Supervisors
Estudiantes de medicina, profesionales de salud pública/Medical students,
Public health professionals

Resumen: Este folleto describe los trastornos traumáticos acumulativos y específicamente el síndrome del túnel carpiano. Presenta los factores de riesgos en el trabajo; los síntomas, el tratamiento y las medidas preventivas. Contiene diagramas anatómicos e ilustraciones con las herramientas diseñadas para evitar este problema. Contiene un cuestionario para evaluar los factores de riesgo.

Summary: This booklet describes Cumulative Trauma Disorders, focusing on Carpal Tunnel Syndrome (CTS). It presents risk factors, Syndrome symptoms and how workers with this Syndrome should be treated. It also explains preventive actions to take. The booklet contains anatomical diagrams as well as some illustrations of well- designed tools. There is a short questionnaire to evaluate risk factors.

ID. Number: 15-18
Title: *Cómo Levantar / How to Lift*

Produced by: State of California, Department of Industrial Relations (USA)
Publication date: 1985
Format: Cartel/Poster
Length: 1 p.
Distributor: California Occupational Safety and Health Administration (Cal/OSHA)
Copyright: No/No
Literacy level: Nivel de baja alfabetización/Low literacy level
Appropriate for: Para todos los trabajadores/All workers

Resumen: Un cartel sencillo ideal para comunicar la prevención de lesiones de la espalda. Contiene algunas fotos.

Summary: This is a small straight-forward poster which is ideal for communicating back injury prevention quickly. It contains some photos.

ID. Number: 15-19
Title: *Cómo Prevenir Lesiones de la Espalda / How to Prevent Back Injuries*

Produced by: California Occupational Safety and Health Administration (USA)
Publication date: 1983
Format: Folleto/Booklet
Length: 10 pp.
Distributor: Labor Occupational Safety and Health Program - (LOSH)
Copyright: Sí/Yes
Literacy level: Nivel de mediana alfabetización/ Medium literacy level
Appropriate for: Para todos los trabajadores/All workers

Resumen: Una publicación eficaz y con buenas ilustraciones mostrando cómo levantar con seguridad; incluye una lista de verificación de riesgos para el lugar de trabajo.

Summary: This booklet contains concise instructions on how to lift safely. It has a handy work place checklist. There are good illustrations

ID. Number: 15-20
Title: *Esfuerzos Físicos y Posturas de Trabajo / Physical Labor and Work Postures*

Produced by: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (España)
Publication date: 1988
Format: Folleto/Booklet
Length: 62 pp.
Distributor: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)
Copyright: Sí/Yes

Literacy level: Nivel de mediana alfabetización/ Medium literacy level
Appropriate for: Para todos los trabajadores/All workers

Resumen: Este folleto discute el trabajo físico y manual, la fisiología y la capacidad física del trabajador, la energía, los riesgos y posturas correctas. Contiene algunas ilustraciones.

Summary: This booklet contains sections on physical labor, physiology, physical capacity, energy, hazards, and proper work postures. It contains some illustrations.

ID. Number: 15-21
Title: *Está Ud. Perdiendo sus Fuerzas? La Prevención de Desórdenes por Traumas Cumulativos / Losing your Grip? Prevention of Cumulative Trauma Disorders*

Produced by: Massachusetts Coalition for Occupational Safety and Health
Publication date: n.d.
Format: Hoja Informativa/Fact sheet
Length: 2 pp.
Distributor: Massachusetts Coalition for Occupational Safety and Health (MASSCOSH)
Copyright: Sí/Yes
Literacy level: Nivel de mediana alfabetización/ Medium literacy level
Appropriate for: Para todos los trabajadores/All workers

Resumen: Esta hoja de información describe los desórdenes traumáticos acumulativos. Discute los síntomas y algunas de las causas, habla de las medidas de prevención y tratamiento. Contiene algunos gráficos.

Summary: This fact sheet describes cumulative trauma disorders: symptoms, causes, treatment, and prevention. With few graphics.

ID. Number: 15-22
Title: *Guía al Diseño del Trabajo para el Trabajador / Workers' Guide to Work Place Design*

Produced by: Amalgamated Clothing and Textile Workers Union (USA)
Publication date: n.d.
Format: Folleto/Pamphlet
Length: 25 pp.
Distributor: Amalgamated Clothing and Textile Workers Union (ACTWU)
Copyright: Sí/Yes
Literacy level: Nivel de mediana alfabetización/ Medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores de la industria textil/Workers of the textile industry

Resumen: Este folleto discute la ergonomía para trabajadores de la industria textil y de la ropa. Incluye secciones sobre lesiones, las partes del cuerpo que afecta y ejercicios que ayudan a disminuir los problemas. Contiene programas sindicales y algunas ilustraciones y fotografías de trabajadores dentro del medio ambiente del trabajo.

Summary: This pamphlet offers an attractively-presented discussion of ergonomics for clothing and textile workers, with sections on injuries, affected parts of the body, chairs, exercises, and union programs. There are sketches and photos of people at work.

ID. Number: 15-23
Title: *Huesos y Músculos / Bones and Muscles*

Produced by: Child Care Employee Project; translated by Alice Hamilton Occupational Health Center (USA)

Publication date: 1990

Format: Hoja Informativa/Fact sheet

Length: 1 p.

Distributor: Alice Hamilton Occupational Health Center

Copyright: Sí/Yes

Literacy level: Nivel de mediana alfabetización/ Medium literacy level

Appropriate for: Trabajadores de guarderías de niños/Child care workers
Trabajadores de hoteles y restaurantes/Hotel and restaurants workers

Resumen: Traducción de una hoja preparada por el Proyecto de Empleados de Cuidado de Niños en California. Contiene una tabla de problemas y sus posibles causas. Está incluida en un paquete educativo para trabajadores de hoteles, restaurantes, empleados domésticos, de mantenimiento y limpieza. Esta hoja de información puede ser utilizada para diferentes ocupaciones.

Summary: Translated from an earlier fact sheet by the Child Care Employee Project in California. It contains a table of musculo-skeletal problems and possible causes. This is included in an educational packet for hotel and restaurant workers, building maintenance and cleaning staff, domestic and child care workers, although it would be useful for workers in a multitude of occupations.

ID. Number: 15-24
Title: *Lesiones y Dolores de Espalda: Cómo Levantar Objetos Pesados / Back Pain and Injuries: How to Lift Heavy Objects*

Produced by: Food and Allied Service Trades (FAST)
Publication date: 1990
Format: Hoja Informativa/Fact sheet
Length: 1 p.
Distributor: Alice Hamilton Occupational Health Center
Copyright: Sí/Yes
Literacy level: Nivel de mediana alfabetización/ Medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores de guarderías de niños/Child-care workers
Trabajadores de hoteles y restaurantes/Hotel and restaurant workers

Resumen: Traducción de una hoja informativa preparada por Food and Allied Service Trades. Provee instrucciones básicas para levantar objetos pesados. La hoja está incluida en un paquete educacional para trabajadores de hoteles y restaurantes, empleados domésticos y de guarderías, para jardineros y trabajadores de la construcción. Es útil para otras ocupaciones.

Summary: This is a translation of an earlier fact sheet by FAST. It gives basic lifting instructions. It is included in an educational packet for hotel and restaurant workers, domestic and child-care workers, gardeners and landscape workers, and construction workers, although useful for many other occupations.

ID. Number: 15-25
Title: *Problemas de Salud de Levantar y Cargar / Health Problems from Lifting and Carrying*

Produced by: Local 1199 and National Union of Hospital and Health Care Employees (USA)
Publication date: n.d.
Format: Hoja Informativa/Fact sheet
Length: 6 pp.
Distributor: Local 1199, Service Employees International Union (1199/SEIU)
Copyright: Sí/Yes
Literacy level: Nivel de mediana alfabetización/ Medium literacy level
Appropriate for: Para todos los trabajadores/All workers

Resumen: Para trabajadores que cargan o levantan objetos pesados. Explica los problemas de hernias y de la espalda; habla de su prevención, ejercicios y tratamiento. Es una introducción básica al cuidado de la espalda. Tiene ilustraciones útiles.

Summary: This fact sheet is for workers doing strenuous lifting and pulling. It contains explanations of hernias, back problems, treatment, prevention, and exercises. It has useful illustrations.

ID. Number: 15 (44)-26
Title: *El Síndrome del Canal Carpiano / Carpal Tunnel Syndrome*

Produced by: Food And Allied Service Trades Department; translated by the International Ladies' Garment Workers' Union (USA)

Publication date: n.d.
Format: Hoja Informativa/Fact sheet
Length: 4 pp.
Distributor: International Ladies' Garment Workers' Union (ILGWU)
Copyright: Sí/Yes
Literacy level: Nivel de mediana alfabetización/ Medium literacy level
Appropriate for: Para todos los trabajadores/All workers

Resumen: Un repaso básico sobre el Síndrome del Canal Carpiano. Explica quiénes son las personas afectadas, cuáles son los síntomas, la prevención y el tratamiento. Contiene buena información y algunos gráficos.

Summary: This fact sheet gives basic review of information on what Carpal Tunnel Syndrome is, who is affected, its symptoms, prevention, and what can be done. With a few graphics.

ID. Number: 15-27
Title: *Síndrome del Túnel Carpal / Carpal Tunnel Syndrome*

Produced by: United Food and Commercial Workers International Union
Publication date: n.d.
Format: Panfleto/Pamphlet
Length: 1p.
Distributor: United Food and Commercial Workers International Union (UFCW) & Labor Occupational Safety and Health Program - (LOSH)
Copyright: No/No
Literacy level: Nivel de mediana alfabetización/ Medium literacy level
Appropriate for: Para todos los trabajadores que trabajan haciendo movimientos repetitivos/ For all workers whose work requires repetitive movements.

Resumen: Este panfleto presenta en forma de preguntas y respuestas las causas y soluciones sobre el síndrome del túnel carpal. Tiene un dibujo que muestra los músculos, tendones y nervios afectados por este síndrome.

Summary: This pamphlet describes the Carpal Tunnel Syndrome, and shows an anatomical description of the carpal tunnel. There is a brief description of the problem, an explanation of the populations in which it is common, and several common questions are being asked and answered.

ID. Number: 15-28
Title: *Trabajar sin Dolor/Work Without Pain*

Produced by: United Paperworkers International Union / Health & Safety Dept. Region II
Publication date: 1992
Format: Folleto/Booklet
Length: 29 pp.
Distributor: United Paperworkers International Union / Health & Safety Dept. Region II

Copyright: Sí/Yes
Literacy level: Nivel de mediana alfabetización/Medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores en la línea de montaje/On line workers
Supervisores/Supervisors

Resumen: Explica cuáles son los trastornos traumáticos acumulativos describiendo algunos casos de estos problemas; los síntomas que se pueden presentar y las actividades relacionadas con ellos, también habla del tratamiento y las medidas preventivas adecuadas. Incluye instrucciones para elaborar un programa ergonómico funcional y algunos cuestionarios para evaluar este tipo de problemas.

Summary: This booklet explains cumulative traumatic disorders, by describing several cases, showing the symptoms and work activities related to these problems. It also discusses treatment and preventive measures. It includes instructions to develop an ergonomics program and some questionnaires to evaluate these kinds of problems.

ID. Number: 15-29
Title: *Lista de Comprobación Ergonómica*

Produced by: Organización Internacional del Trabajo
Publication date: 2000
Format: Libro/Book
Length: 275 pp.
Distributor: Organización Internacional del Trabajo
Copyright: Sí/Yes
Literacy level: Nivel de mediana a alta alfabetización/Medium to high literacy level
Appropriate for: Trabajadores en general/Workers in general

Resumen: Este libro ofrece ideas para encontrar soluciones prácticas para los problemas ergonómicos en el trabajo, y cubre los principales factores ergonómicos del lugar de trabajo: el almacenamiento y manipulación de los materiales, las herramientas manuales, la seguridad de la maquinaria de producción, el diseño de los puestos de trabajo, la iluminación, los locales de trabajo, el control de sustancias y agentes peligrosos, los locales descanso e instalaciones de servicios higiénicos, y la organización del trabajo.

Summary: This book offers ideas to find practical solutions to ergonomic problems at work. It covers the main ergonomic factors in the workplace: storage and manipulation of materials, hand tools, safety of the machinery used in production, workplace design, lighting, work stations, control of hazardous substances and agents, break rooms and bathrooms, and organization of the job.

ID. Number: 15-30
Title: *Lesiones de la espalda: Sólo tiene una espalda. Protéjala!/Back Injuries : You only have one back. Protect it!*

Produced by: CAW Health and Safety Department
Publication date: 2000
Format: Folleto/Pamphlet
Length: 6 pp.
Distributor: CAW Health and Safety Department
Copyright: No/No
Literacy level: Nivel de baja alfabetización/Low literacy level
Appropriate for: Trabajadores en General/Workers in General

Resumen: Este folleto explica cómo funciona la espalda, cómo se puede lesionar, qué hacer en caso de lesión y cómo prevenir las lesiones.

Summary: This pamphlet explains how the back works, how can it get hurt, what to do in case of an injury and how to prevent back injuries.

ID. Number: 15-31
Title: *Levantamiento y Porte Adecuados/ Proper Lifting and Carrying*

Produced by: Federación Internacional de Trabajadores de las Industria Metalúrgicas
Publication date: 1985
Format: Folleto/Pamphlet
Length: 5 pp.
Distributor: Federación Internacional de Trabajadores de las Industria Metalúrgicas
Publication date: 1985
Copyright: No/No
Literacy level: Nivel Mediana alfabetización/Mediun literacy level
Appropriate for: Trabajadores en general/Workers in general

Resumen: Este folleto trata sobre las posiciones adecuadas al levantar y portar para evitar lesiones de la espalda y del cuerpo.

Summary: This pamphlet deals with proper positions when lifting and carrying, in order to avoid back and body injuries.

ID. Number: 15-32
Title: *Manual Acerca de la Espalda/Manual About the Back*

Produced by: Krames Communications
Publication date: 1985
Format: Folleto/Pamphlet
Length: 15 pp.
Distributor: Krames Communications
Copyright: Sí/Yes
Literacy level: Nivel de mediana alfabetización/Medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores en General/Workers in General

Resumen: Con caricaturas amenas este folleto explica cómo funciona la espalda, las diferentes las causas de los dolores de espalda, cómo mantener buenos hábitos para evitar problemas en la espalda y sugiere algunos ejercicios para ayudar a mantener una espalda saludable.

Summary: With nice cartoons, this pamphlet explains how the back works, what can cause back pain, how to maintain good habits in order to avoid back pain and it also suggests some exercises that could help keep a healthy back.

ID. Number: 15-33
Title: *Espalda en Forma/Back in Shape*

Produced by: Employers Insurance of WAUSAU
Publication date: 1996
Format: Folleto/Pamphlet
Length: 4 pp.
Distributor: Employers Insurance of WAUSAU
Copyright: Sí/Yes
Literacy level: Nivel de mediana alfabetización/Medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores en general/Workers in general

Resumen: Este folleto ofrece ejercicios para fortalecer los músculos de la espalda y así evitar lesiones. Contiene fotos de los diferentes ejercicios.

Summary: This pamphlet offers different exercises to strengthen the back muscles and, in this way, to avoid injuries. It contains photos of the different exercises.

ID. Number: 15-34
Title: *Evitando Lesiones de Espalda/Avoiding Back Injures*

Produced by: State of California Department of Industrial Relations
Publication date: 1979
Format: Folleto/Pamphlet
Length: 6 pp.
Distributor: State of California Department of Industrial Relations
Copyright: Sí/Yes
Literacy level: Nivel de baja alfabetización/Low literacy level
Appropriate for: Trabajadores en general/Workers in general

Resumen: Este folleto se centra en el problema que representan las lesiones de la espalda. Se dan consejos de cómo organizar el sitio trabajo de tal manera que no se tengan que levantar o manejar objetos pesados repetidamente y también se presentan técnicas para levantar de manera correcta y sin dañar la espalda.

Summary: This pamphlet concentrates on the problem of back injuries. It gives advice on how to organize the workplace in order to avoid lifting or handling heavy objects repeatedly. It also presents safe lifting techniques.

ID. Number: 15-35
Title: *Consejos para levantar objetos en forma sana/Tips on how to lift objects in a safe way*

Produced by: WAUSAU Insurance Companies
Publication date: 1994
Format: Folleto/Pamphlet
Length: 3pp.
Distributor: WAUSAU Insurance Companies
Copyright: Sí/Yes
Literacy level: Nivel de baja alfabetización/Low literacy level
Appropriate for: Trabajadores en General/Workers in General

Resumen: Este folleto da consejos sobre cómo levantar de manera correcta para evitar lesiones de la espalda. Tiene dibujos que ilustran las explicaciones.

Summary: This pamphlet gives advice on how to lift safely in order to avoid back injuries. Drawings illustrate the explanations.

ID. Number: 15-36
Title: *Al Levantar/When Lifting*

Produced by: WAUSAU Insurance Companies
Publication date: n.d.
Format: Folleto/Pamphlet
Length: 1 p.
Distributor: WAUSAU Insurance Companies
Copyright: Sí/Yes
Literacy level: Nivel de baja alfabetización/Low literacy level
Appropriate for: Trabajadores en general/Workers in general

Resumen: Este folleto bilingüe da consejos de cómo levantar de una manera segura.

Summary: This bilingual pamphlet gives advice on how to lift safely.

ID. Number: 15-37
Title: *Prevención de Lesión de Espalda/Back Injury Prevention*

Produced by: Texas Workers Compensation Commission
Publication date: 2001
Format: Folleto/Pamphlet
Length: 7 pp.
Distributor: Texas Workers Compensation Commission
Copyright: Sí/Yes
Literacy level: Nivel de mediana a baja alfabetización/Medium to low literacy level
Appropriate for: Trabajadores en general/Workers in general

Resumen: Este folleto se centra en la prevención de lesiones de la espalda. Da consejos tales como: fortalecer la espalda, mantener una buena postura, bajar de peso, levantar objetos pesados adecuadamente, etc.

Summary: This pamphlet concentrates on the back injury prevention. It gives advice, such as: strengthen your back, maintain a good posture, loose weight, lift heavy objects in a safe manner, etc.

ID. Number: 15(43)-38
Title: *Operadoras de Máquinas de Coser - ¡Siéntase Mejor! ¡Trabaje Mejor!/Sewing Machine Operators - Feel better! Work Better!*

Produced by: California Department of Health Services, California Department of Industrial Relations

Publication date: 2001
Format: Folleto/Pamphlet
Length: 16 pp.
Distributor: California Department of Health Services, California Department of Industrial Relations

Copyright: No/No
Literacy level: Nivel de mediana a baja alfabetización/Medium to low literacy level
Appropriate for: Trabajadores en general/Workers in general

Resumen: Este folleto examina los problemas que afectan a las operadoras de máquinas de coser al trabajar por muchas horas con pocos descansos y en posiciones incómodas. Da consejos sobre cómo prevenir las lesiones y explica lo que la norma “Lesiones por Movimientos Repetitivos” de California provee para proteger al trabajador.

Summary: This pamphlet examines the problems that sewing machine operators face when they work long hours with few breaks and in uncomfortable postures. It gives advice on how to prevent injuries and explains how the California norm on Repetitive Motion Injuries protects the worker.

ID. Number: 15-39
Title: *Lesiones de movimientos repetitivos/Repetitive motion injures*

Produced by: Adventist Health Doctors
Publication date: 2001
Format: Folleto/Pamphlet
Length: 7 pp.
Distributor: Adventist Health Doctors
Copyright: No/No
Literacy level: Nivel de mediana a baja alfabetización/Medium to low literacy level
Appropriate for: Trabajadores en general/Workers in general

Resumen: Este folleto bilingüe trata sobre las lesiones que pueden causar los movimientos repetitivos, tales como postura incorrecta, fuerza excesiva, alto nivel de tensión, mantener una misma posición, y da consejos de cómo prevenir estos males.

Summary: This bilingual pamphlet explains the injuries that repetitive motions, such as awkward postures, excessive force, high level of stress, holding one position, etc. can cause, and it gives advice on how to prevent these injuries.

ID. Number: 15-40
Title: *¡Maquinaria sin cubiertas protectoras?/ Machinery without protective covers?*

Produced by: WAUSAU Insurance Companies
Publication date: 1996
Format: Poster/Poster
Length: 1 p.
Distributor: WAUSAU Insurance Companies
Copyright: No/No
Literacy level: Nivel de baja alfabetización/ Low literacy level
Appropriate for: Trabajadores en general/Workers in general

Resumen: Con dibujos y un lenguaje sencillo presenta el peligro de dejar la maquinaria sin cubierta protectora.

Summary: With drawings and a simple language it explains the danger of leaving machinery without protective covers.

ID. Number: 15-41
Title: *Un enfoque ergonómico para evitar lesiones en el lugar de trabajo/An ergonomical approach to avoid workplace injuries*

Produced by: American Industrial Hygiene Association
Publication date: 1995
Format: Folleto/Pamphlet
Length: 16 pp.
Distributor: American Industrial Hygiene Association
copyright: No/No
Literacy level: Nivel de mediana alfabetización/Medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores en general/Workers in general

Resumen: Este folleto explica cómo las condiciones adversas en el lugar de trabajo pueden causar lesiones a corto o largo plazo. Se examinan los problemas más comunes, tales como acciones repetidas y prolongadas, acciones que requieren fuerza (levantar, cargar, etc.), esfuerzos al manejar herramientas, vibraciones, mala postura, etc., y se ofrecen soluciones ergonómicas.

Summary: This pamphlet explains how poor workplace conditions can lead to short or long term injuries. It examines the most common problems, such as repetitive motion, activities that require force (lifting, carrying, handling tools, etc.), vibration, awkward posture, etc., and it offers ergonomic solutions.

ID. Number: 15-42
Title: *¡Ideas que funcionan! Cómo solucionar problemas ergonómicos/Ideas that Work! How to solve ergonomic problems*

Produced by: UCLA-LOSH
Publication date: n.d.
Format: Hoja Informativa
Length: 1 p.
Distributor: UCLA-LOSH
copyright: No/No
Literacy level: Nivel de baja a mediana alfabetización/Low to medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores en general/Workers in general

Resumen: Esta hoja de datos da información sobre cómo el diseño ergonómico de los lugares de trabajo puede ayudar a evitar lesiones y facilitar el trabajo.

Summary: This factsheet gives information about how the ergonomic design of the workplace can help prevent injuries and make work flow more easily.

ID. Number: 15-43
Title: *¿Existen riesgos en su trabajo?/Check Your Job For "Risk Factors"*

Produced by: UCLA-LOSH
Publication date: N/D
Format: Hoja Informativa
Length: 1 p.
Distributor: UCLA-LOSH
copyright: No/No
Literacy level: Nivel de mediana alfabetización/Medium literacy level
Appropriate for: Trabajadores en general/Workers in general

Resumen: Esta hoja informativa presenta una lista de actividades y movimientos que pueden causar traumas acumulativos si el trabajador las realiza en forma repetitiva.

Summary: This factsheet presents a list of activities and motions that can cause a cumulative trauma disorder, if the worker performs them over and over again.