

Adopta *posturas sanas* en el trabajo

Al estar de pie...

- Mantén la espalda recta.
- Aproxímate a la mesa de trabajo.
- Usa un asiento para apoyarte o un reposapiés para descansar un pie.
- Utiliza un calzado cómodo.



“Adopta una postura cómoda y cambia de posición”

“Regula tu silla en el lugar de trabajo”



Al estar sentado...

- Apoya la espalda.
- Trabaja con los codos a nivel de la mesa.
- Descansa los brazos sobre la mesa.
- Usa un reposapiés si es necesario.

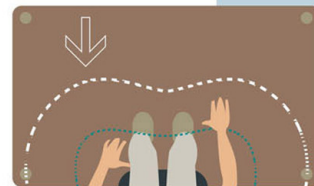
Al manipular cargas...

- Usa los equipos de ayuda disponibles.
- Mantén la carga próxima al cuerpo.
- Flexiona las rodillas, no dobles la espalda.
- Si es necesario, solicita la colaboración de un compañero.



“Protege tu espalda cuando muevas cargas”

zona de alcance máxima



zona de alcance óptima

“Cuida tu postura al realizar cualquier actividad”

En general...

- Evita inclinaciones y giros de espalda.
- Coloca los elementos de trabajo en tu zona de alcance.
- Trabaja con la muñeca recta.
- Mantén las herramientas en buen estado.

Y recuerda...

Cualquier posición mantenida de forma prolongada puede ser perjudicial:

- Cambia de postura durante el trabajo.
- Ejercita tu musculatura.