

# RECOMENDACIONES LABORALES



## Escuela de Espalda

### CONSEJOS GENERALES

- En general, la altura del plano de trabajo debe situarse a nivel de los codos. Sin embargo, cuando se requiera una especial precisión deberá ser ligeramente más elevada y, cuando se tenga que aplicar cierta fuerza (como al pulir o cortar) se recomienda que esté ligeramente por debajo del nivel de los codos.
- Evitar posiciones fijas o mantenidas intentando cambiar de postura cada cierto tiempo.
- Garantizar la recuperación muscular cuando se realiza un trabajo repetitivo o donde se aplica fuerza, estableciendo pausas adecuadas, por ejemplo 5 minutos cada hora u hora y media, o mediante la alternancia de tareas.
- Adaptar, siempre que se pueda, el puesto de trabajo a nuestras características y/o necesidades (regular la silla, distribuir las herramientas o útiles que utilizamos, etc.).
- Utilizar la vestimenta y el calzado adecuados.
- Evitar, en general, las posturas forzadas de espalda (giros, flexiones e inclinaciones de espalda) y los movimientos bruscos.

A continuación te mostramos la  
FORMA DE ADOPTAR UNOS HÁBITOS  
POSTURALES CORRECTOS AL REALIZAR  
LAS ACTIVIDADES LABORALES  
más frecuentes.

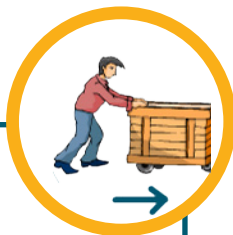
### AL INCLINARSE O AGACHARSE

- Acércate lo máximo posible al punto de trabajo para evitar inclinaciones de espalda.
- Al agacharte para coger un objeto flexiona las rodillas.
- Si tienes que girar, hazlo moviendo los pies en lugar de girar la espalda.
- Si aun así es necesario inclinarse hacia delante, apoya una mano en una superficie estable para descansar el peso del cuerpo.



### AL EMPUJAR Y ARRASTRAR CARROS/ CARRETIILLAS

- Colócate detrás de la carga y cerca de la misma.
- Si es necesario aplicar fuerza, flexiona ligeramente las rodillas manteniendo la espalda recta y los músculos del abdomen contraídos.
- Utiliza ambos brazos para empujar o estirar de la carga.
- Aprovecha el peso del cuerpo.



### AL TRANSPORTAR CARGAS

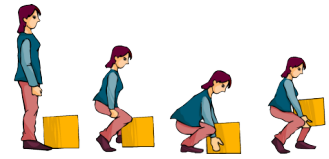
- Transporta la carga frontalmente y lo más cerca posible del cuerpo, repartiendo simétricamente el peso entre ambos brazos.
- Agarra correctamente la carga y con firmeza.
- Sujeta la carga con los brazos en ángulo recto y pegados al cuerpo.
- Si el peso de la carga es considerable, flexiona ligeramente las rodillas para transferir el esfuerzo a las piernas.





## AL LEVANTAR Y MANIPULAR CARGAS

- Aproxímate a la carga, separa ligeramente los pies y flexiona las rodillas.
- Inclina ligeramente la espalda hacia delante manteniendo la columna alineada.
- Recoge la carga lo más cerca posible del cuerpo y vuelve a la posición derecha estirando las piernas y manteniendo la columna recta.



## MANIPULAR BIDONES U OBJETOS CILÍNDRICOS

- Acércate al objeto, coloca un pie ligeramente atrasado y flexiona las rodillas.
- Sujeta el borde del objeto con ambas manos y elévalo.
- Coloca el objeto en posición vertical estirando las piernas.
- Transporta el objeto haciendo rodar el borde inferior.



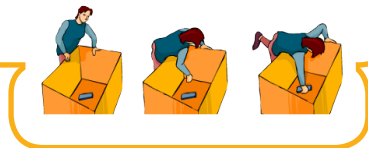
## MANIPULAR PIEZAS LARGAS

- Acércate al objeto, coloca un pie ligeramente atrasado y flexiona las rodillas.
- Eleva el extremo del objeto y deslízalo sobre el hombro. Levántate estirando las piernas.



## MANIPULAR OBJETOS DESDE CONTENEDORES

- Inclínate manteniendo la espalda recta.
- Apóyate con una mano sobre el contenedor u otra superficie estable.
- Levanta una pierna para reducir la presión a nivel lumbar.



## MANIPULAR BOLSAS GRANDES O SACOS

- Acércate al saco, separa ligeramente los pies y flexiona las rodillas.
- Sujeta el saco colocando las manos en vértices opuestos y levántate estirando las piernas.
- Transporta el saco delante del cuerpo y, si no es posible, encima del hombro.



## MANIPULAR CARGAS EN PALÉS

- Rodea el palé para aproximarte a la carga, en lugar de estirarte para cogerla.
- Si no es posible, aplica el método piramidal para cargar y descargar el palé, de forma que podamos acercarnos paulatinamente a las pilas más alejadas.





## AL ESTAR SENTADO

- Siéntate en la silla con la espalda bien apoyada en el respaldo, y no en el borde del asiento.
- Aproxímate con la silla a la mesa o superficie de trabajo. Por debajo de la mesa debe haber suficiente espacio para entrar las piernas y poder estirarlas.
- Regula la altura de la silla hasta que tus codos queden a la altura de trabajo adecuada. En casa, utiliza sillas donde puedas apoyar ambos pies en el suelo.
- Si después de ajustar la altura de la silla no llegas con los pies al suelo utiliza un reposapiés.
- Regula el respaldo de la silla de forma que se acomode a las curvaturas de tu columna y sujete, especialmente, el arco lumbar.
- Si es posible, utiliza sillas giratorias y con ruedas, de esta forma podrás girar o desplazarte moviendo la silla en lugar de forzar el cuerpo.
- Evita levantar cargas o realizar fuerzas elevadas desde la posición sentada.



## AL LEVANTARSE Y SENTARSE

- **Al levantarse:** apóyate en el reposabrazos de la silla o, en su ausencia, en los muslos de las piernas manteniendo la espalda recta. Luego, retrocede ligeramente un pie y posteriormente levántate haciendo fuerza con las piernas y con los brazos.
- **Al sentarte:** apóyate en el reposabrazos o en otra superficie estable. Siéntate lo más atrás posible para poder apoyar la espalda en el respaldo.

## AL ESTAR DE PIE

- Cambia de postura. Camina o mueve los pies tan frecuentemente como puedas.
- Trabaja a una altura adecuada de forma que mantengas la columna recta.
- Utiliza calzado cómodo, evitando los zapatos de tacón alto y los completamente planos. Se recomienda un tacón ancho de 1,5 a 3 cm.
- Si debes permanecer mucho rato de pie, utiliza un taburete o un reposapiés para apoyar un pie (alterna frecuentemente de pie).



## AL USAR EL ORDENADOR

- Regula la altura de la silla de forma que los codos queden aproximadamente al mismo nivel que la mesa de trabajo.
- Si es posible, regula la profundidad del asiento de forma que no presione la parte posterior de las rodillas.
- Deja un espacio libre (10 cm como mínimo) delante del teclado para apoyar los brazos en la mesa, de esta forma se reduce la tensión en los hombros y la espalda.
- Sitúa la pantalla del ordenador frente a ti y a una distancia de como mínimo 40 cm.
- La parte superior de la pantalla debe quedar a la altura de los ojos, o ligeramente por debajo, para evitar inclinaciones de cuello.
- Inclina la parte inferior de la pantalla hacia ti para facilitar la lectura.

