

Al emplear los útiles de trabajo...

- Antes de empezar a trabajar, coloque todos los útiles de trabajo dentro de su zona de alcance.
- Cuando tenga que agacharse para coger un objeto flexione las rodillas. Si tiene que girar hágalo con los pies en lugar de girar la espalda.
- Procure trabajar manteniendo la muñeca recta, seleccionando herramientas con mango adecuado.
- Mantenga las herramientas de trabajo en buen estado: engrasadas, bordes de corte afilados..., para evitar esfuerzos innecesarios.

zona de alcance máxima



Y siempre que pueda...

- Evite levantar cargas o realizar esfuerzos importantes sin calentar antes su musculatura.
- Evite las posturas fijas o estáticas, cambiando de posición tan frecuentemente como le sea posible.
- Si permanece sentado durante mucho rato: levántese de vez en cuando, haga estiramientos o camine.
- Si ha de permanecer de pie: agáchese de vez en cuando, cambie el peso de un pie a otro o camine.

Y le recordamos que...

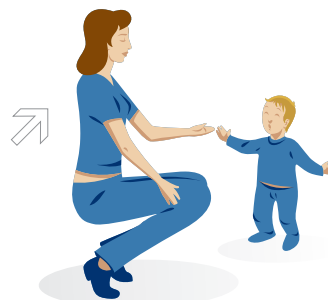
En su vida cotidiana...

También es importante cuidar su postura durante las actividades de la vida cotidiana:

- Al conducir acerque el asiento al volante, para no tener que estirarse, y apoye la espalda en el respaldo.
- Al hacer la cama, coger a un niño o limpiar debajo de los muebles, agáchese doblando las rodillas.
- Al barrer o fregar el suelo, utilice escobas y fregonas con mando telescópico para adaptarlos a su altura.
- Al llevar la compra, reparta el peso entre los dos brazos y utilice un carro si debe transportar mucho peso.
- Duerma boca arriba o de costado con las rodillas dobladas, y sobre un colchón firme.
- Evite el exceso de peso.

Siga estos consejos prácticos a diario y realice ejercicio físico con regularidad para fortalecer la musculatura:

SU CUERPO SE LO AGRADECERÁ



www.mc-mutual.com



CONOZCAMOS...

Ergonomía y

Psicosociología Aplicada:

LAS POSTURAS EN EL TRABAJO



Los siguientes consejos pueden ayudarle a adoptar posturas sanas en el trabajo para prevenir el cansancio muscular y las lesiones

Los malos hábitos posturales adquiridos a lo largo de nuestra vida, o el no saber utilizar de forma adecuada los recursos de los que disponemos en nuestro puesto de trabajo, contribuyen a la realización de posturas forzadas o insanas que pueden causar fatiga, molestias o dolor muscular, e incluso degenerar en lesiones serias. Son posturas incorrectas tanto las posiciones extremas de las diferentes partes del cuerpo (brazos elevados o completamente estirados, espalda inclinada o girada...), como las posturas que se mantienen de forma prolongada (estar mucho tiempo de pie o sentado sin moverse).

Al estar sentado...

- Siéntese en la silla con la espalda bien apoyada en el respaldo, y no en el borde del asiento.
- Aproxímese con la silla a la mesa de trabajo.
- Regule la altura de la silla hasta que sus codos queden aproximadamente al mismo nivel de la mesa de trabajo.
- Si después de ajustar la altura de la silla no llega con los pies al suelo utilice un reposapiés.
- Si es posible utilice sillas giratorias y con ruedas, de esta forma podrá girar o desplazarse moviendo la silla en lugar de forzar su cuerpo.
- Al teclear en el ordenador, o si está realizando una tarea de precisión, apoye los antebrazos sobre la mesa.
- Evite levantar cargas o realizar fuerzas elevadas desde la posición sentada.

Al manipular cargas...

- Utilice los equipos de ayuda disponibles (carros, transpaletas...) para minimizar esfuerzos.
- Al desplazar un carro o carretilla es mejor empujar que estirar.
- Al levantar o depositar una carga en el suelo, doble las rodillas, no la espalda.
- Al transportar una carga manténgala próxima al cuerpo.
- No gire la espalda mientras está levantando o transportando una carga.
- Siempre que lo necesite pida ayuda, especialmente para manipular objetos muy pesados o voluminosos.



Al estar de pie...

- Mantenga la espalda recta conservando las curvaturas naturales de la columna.
- Utilice calzado cómodo. Evite los zapatos de tacón alto y los completamente planos.
- Si debe permanecer mucho rato de pie utilice un taburete donde poder apoyarse, o coloque una banqueta baja para mantener un pie más elevado.

