



# Carga mental

Fichas y normas básicas de seguridad y salud

● **Definición:** Es el resultado del conjunto de requerimientos físicos a loEsfuerzo al que sometemos los mecanismos de percepción y atención, en la realización de un trabajo.

## Medidas preventivas

### DE CARÁCTER GENERAL

Diseñar la tarea de tal forma que se asegure que la información se percibe claramente, se entiende y se interpreta de manera que facilite la respuesta del trabajador.

### DE CARÁCTER ESPECÍFICO

- Correcto diseño del puesto de trabajo
- Alternancia de tareas
- Establecimiento de pausas
- Correcto diseño de señales ( tamaño , forma, disposición) y adecuación de los mandos.