

LO QUE USTED  
necesita saber sobre...



## POSTURAS EN EL TRABAJO

### ¿Cuál es la mejor postura si trabajo de pie?

- Lo más importante es mantener la espalda recta, sin flexionar el tronco. Así, el plano de trabajo no debe estar demasiado bajo y debe existir espacio para los pies.
- Hay que procurar que los movimientos se realicen con los brazos apoyados. Si no es posible, hay que dejarlos descansar de cuando en cuando sobre la mesa de trabajo.
- No debe mantenerse mucho rato la misma posición. Estar quieto de pie castiga la espalda más que andar. Conviene disponer de un reposapiés que permita elevar alternativamente los pies.
- Para alcanzar un objeto es mejor desplazarse que estirar el cuerpo.



## ¿Cómo debo sentarme para evitar problemas?

- La espalda nunca debe estar curvada, hundida o en tensión. Lo correcto es mantenerla en posición vertical y bien apoyada en el respaldo del asiento. Es necesario tener las rodillas flexionadas en ángulo recto, con los muslos horizontales y las piernas verticales. Los pies han de descansar cómodamente en el suelo, a poder ser sobre un reposapiés. Si se cruza una pierna sobre la otra, hay que alternar de pierna de vez en cuando.
- Al leer, es conveniente elevar el borde de los libros o documentos situados sobre la mesa (como un atril) para no tener que forzar las cervicales.
- Si se trabaja con un ordenador debe disponerse de apoyo para los antebrazos al manejar el teclado y mover el ratón. La pantalla del ordenador ha de estar a la altura de los ojos y centrada respecto al cuerpo.
- Al usar el teléfono debe evitarse la postura de sujetar el auricular con el cuello para tener las manos libres.
- No hay que mantener mucho rato la misma posición. Es conveniente levantarse, arquear ligeramente la espalda hacia atrás apoyando las manos en la zona lumbar y dar unos pasos cada 45-50 minutos.



## ¿Cómo puedo levantar peso sin riesgo?

- Siempre se deben buscar posiciones de equilibrio. Es importante que los centros de gravedad de la carga y del cuerpo estén lo más próximos posibles. Hay que agacharse doblando las rodillas y no el tronco, y levantarse aprovechando el impulso de las piernas (como en el deporte de levantar pesas). Los pies deben colocarse ligeramente separados adelantando uno respecto al otro.
- La carga tiene que sujetarse de forma segura. Los codos y antebrazos han de mantenerse pegados a la cara interna de las piernas, para descargar parte del peso sobre ellas. Si la carga se transporta a peso, hay que llevarla pegada al cuerpo para mantener el equilibrio sin forzar la columna. Los brazos tienen que permanecer estirados. De este modo no se fuerzan los bíceps ni los codos. No se debe flexionar el tronco ni realizar rotaciones.
- Siempre que se pueda, debe evitarse arrastrar y empujar objetos a fuerza de brazos. Para trasladar un objeto sin levantarlo hay que apoyar la espalda contra él y empujar con las piernas. De esta forma se aprovecha el peso del cuerpo para moverlo.

**¡ Ayúdenos a promover su salud laboral!**

