



# FICHA INFORMATIVA

## POSTURAS FORZADAS

**Las posturas:** Equipos mal diseñados, superficies y sillas inadecuadas, excesivo tiempo de pie o sentado, alcanzar objetos alejados, provocan a la larga daños a la salud.

### Medidas Preventivas

1.- Planifica las necesidades de la tarea:

Adapta el puesto, busca medios auxiliares, elige las herramientas adecuadas, etc.

2.- Adapta la altura del puesto de trabajo.

3.- Evita el trabajo por debajo de los codos o por encima de los hombros.

4.- Adapta las distancias a herramientas y mandos.

5.- Busca el equilibrio entre las exigencias de la tarea y una postura correcta.

### Consejos Útiles

Alternar, actividades, tareas y posturas.

Establecer pausas de descanso.

Los objetos habituales de trabajo deberán estar al alcance.

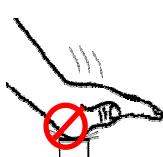
La altura de la mesa o área de trabajo debe estar a la altura de codos, antebrazos y manos. Con las muñecas en la posición más recta posible.

Realiza estiramientos para evitar lesiones.

### y... y... recuerda:

Invierte unos minutos en tu salud

¡¡EVITA ESTAS POSTURAS!!



**mutualia**

Mutua de Accidentes de Trabajo y  
Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social nº 2

Departamento de Prevención

Ribera de Axpe, 28 ■ 48950 Erandio ■ T. 944 042 105 ■ F. 944 042 103  
Henao, 26 ■ 48009 Bilbao ■ T. 944 252 519 ■ F. 944 242 441  
Dr. Camino, 1 ■ 20034 Donostia ■ T. 943 440 526 ■ F. 943 430 153  
Avda. de los Olmos, 1 ■ 01013 Gasteiz ■ T. 945 009 077 ■ F. 945 009 091  
prevencion@mutualia.es