



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. **Planificar las necesidades de la tarea:** Adaptar el puesto, buscar medios auxiliares, elegir las herramientas adecuadas, etc.
2. **Adaptar la altura del puesto** de trabajo.
3. Evitar el trabajo por **debajo de los codos o por encima de los hombros**.
4. **Adaptar 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.
- **Realizar estiramientos** para evitar lesiones.



Y...recuerda

**Invierte unos minutos en tu salud
¡EVITA ESTAS POSTURAS!**