

Posturas de trabajo



Un **buen diseño del puesto de trabajo** permite realizar las tareas evitando la adopción de posturas forzadas

Posturas “neutras”:

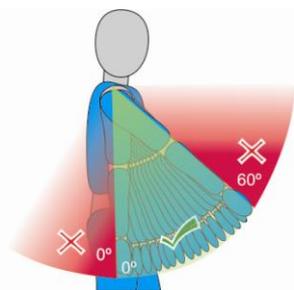
Cuando hablamos de posturas neutras no nos referimos sólo a una postura o una posición de una articulación, sino a un **rango de posturas donde los músculos trabajan adecuadamente y la articulación está bien alineada**. Generalmente, **las posiciones neutras coinciden con el punto medio del movimiento de la articulación**.

Beneficios de la adopción de posturas neutras de trabajo

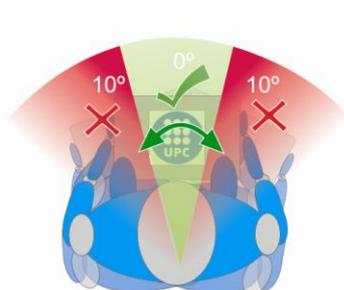
- Permiten realizar el trabajo **aumentando la eficiencia** (menos esfuerzo y más rendimiento).
- **Minimizan la tensión** de músculos, tendones, nervios y huesos.
- Permiten un **mayor control** sobre la tarea.

¿Posturas forzadas?

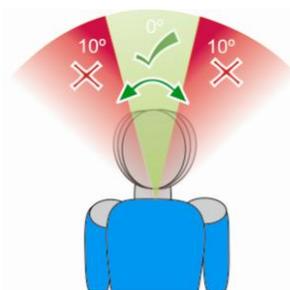
Las posturas forzadas se dan cuando las articulaciones no se encuentran en posiciones neutras. Si estas posturas **se mantienen durante un periodo continuado y sostenido en el tiempo**, pueden provocar lesiones musculoesqueléticas. En los siguientes **ejemplos** encontrarás en verde el rango postural neutro y en rojo las posturas que se consideran forzadas.



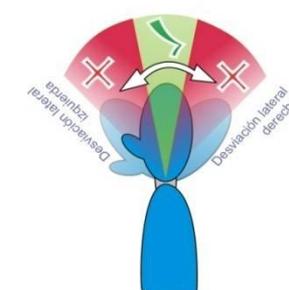
Flexión y extensión de brazo



Torsiones de tronco



Inclinaciones de cabeza



Desviaciones laterales de muñeca

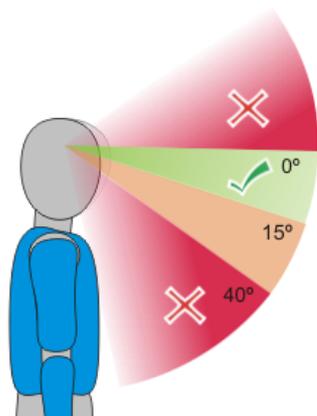


Posturas de trabajo



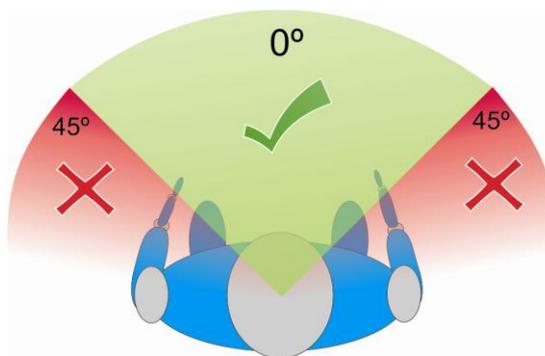
Siempre que sea posible, la **cabeza** y el **cuello** tienen que situarse **alineados con el tronco o dentro del rango** de movimientos aceptables

FLEXIONES Y EXTENSIONES



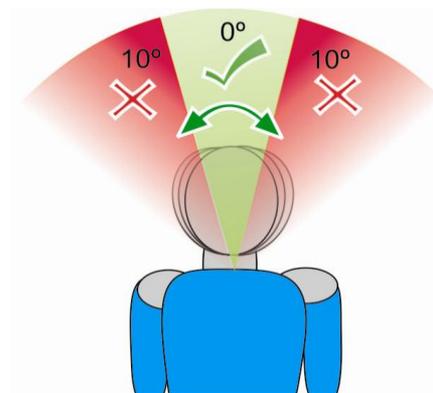
Flexión: inclinar la cabeza, hacia adelante
Extensión: inclinar la cabeza, hacia atrás

GIROS



En lugar de efectuar giros de cuello, mueve los pies en la dirección deseada o aprovecha el movimiento del cuerpo

INCLINACIONES



Procura ayudarte con el movimiento del cuerpo

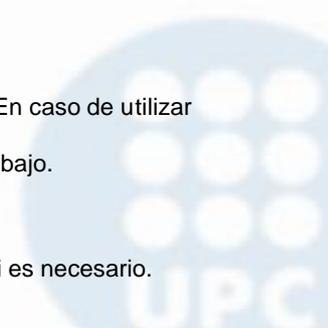


Si trabajas con el ordenador:

- Sitúa la parte más alta del monitor al nivel de los ojos para evitar tanto extensiones como flexiones de cuello. En caso de utilizar gafas progresivas, coloca la pantalla lo más baja posible.
- Coloca el monitor delante de ti para evitar giros de cuello. Si tienes que cambiar de tarea, orienta la silla de trabajo.

Si realizas otras actividades:

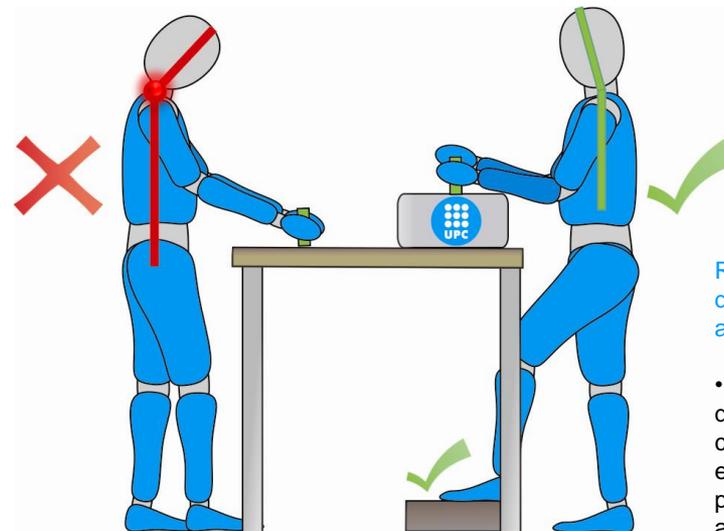
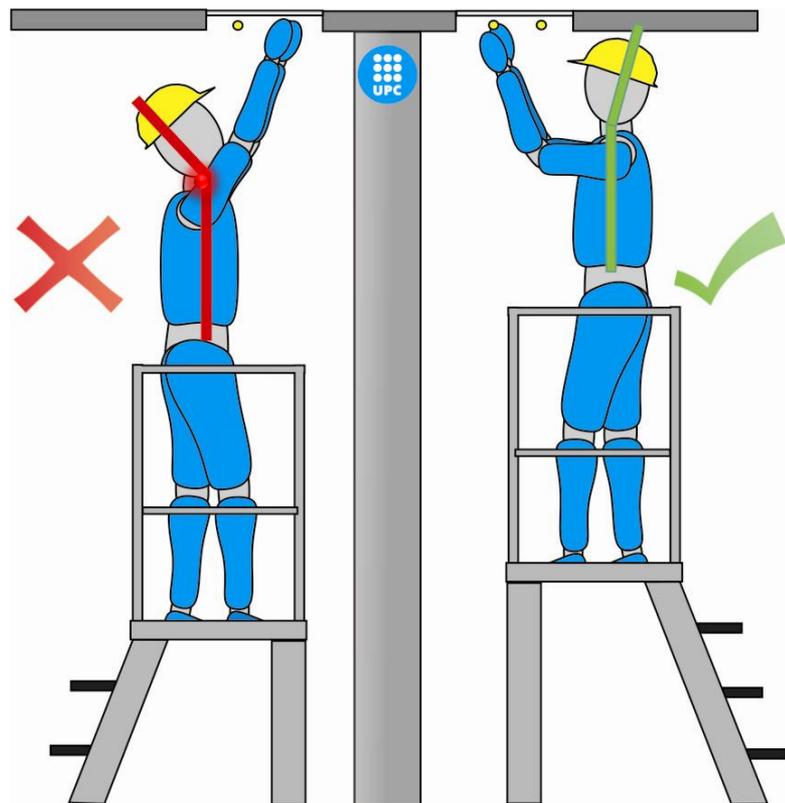
- Trabaja en alturas adecuadas para evitar las flexiones y extensiones de cuello. Utiliza elementos mecánicos si es necesario.
- Orienta el cuerpo hacia la tarea a realizar para evitar giros de cuello innecesarios.



Posturas de trabajo



Siempre que sea posible, **organiza** el puesto de trabajo para minimizar los riesgos

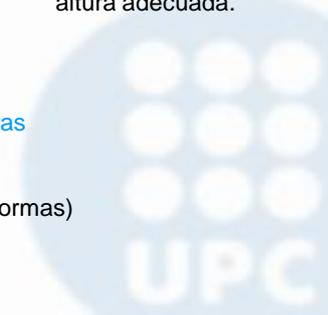


Reduce las flexiones de cuello trabajando a la altura correcta

- Si la altura del plano de trabajo es baja, coloca objetos estables que te permitan trabajar a la altura adecuada.

Trabajar a la altura correcta te ayudará a evitar las posturas forzadas

- Utiliza elementos mecánicos (escaleras de mano, plataformas) que faciliten la adopción de posturas neutras.

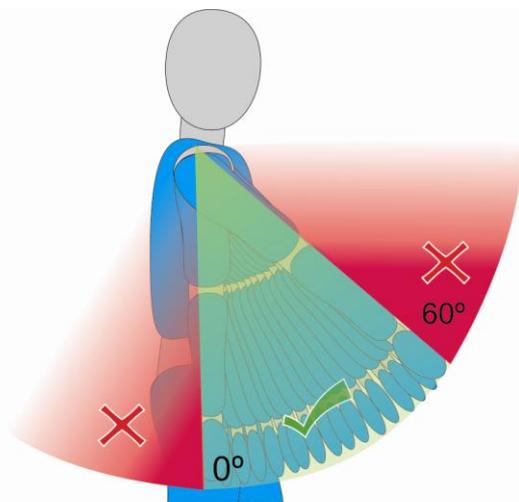


Posturas de trabajo

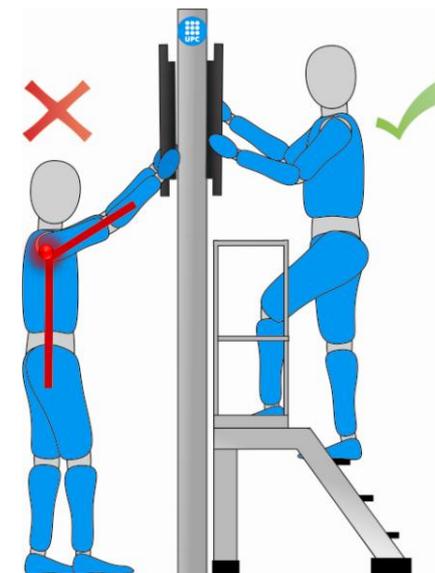
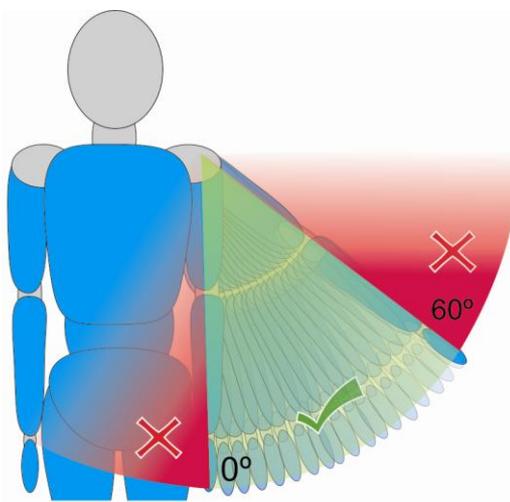


Siempre que sea posible, **los brazos se tienen que situar cercanos al cuerpo y los codos, por debajo de los hombros**

FLEXIONES Y EXTENSIONES



ABDUCCIONES



Procura usar los medios que te permitan trabajar a alturas adecuadas



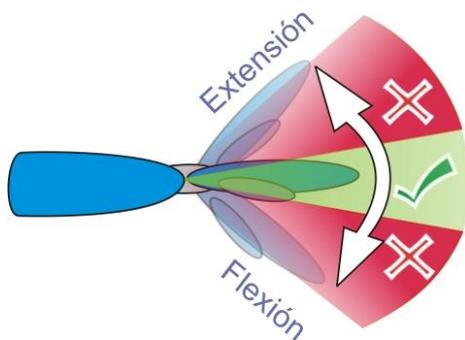
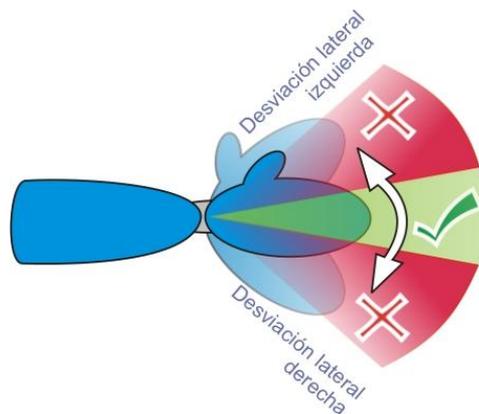
Cuando tengas que realizar tareas en altura:

- Usa elementos mecánicos (escaleras) que te permitan trabajar sin levantar los codos por encima de los hombros.
- Si no es posible, realiza pausas o cambios de actividad que te permitan relajar los grupos musculares que han estado en tensión.

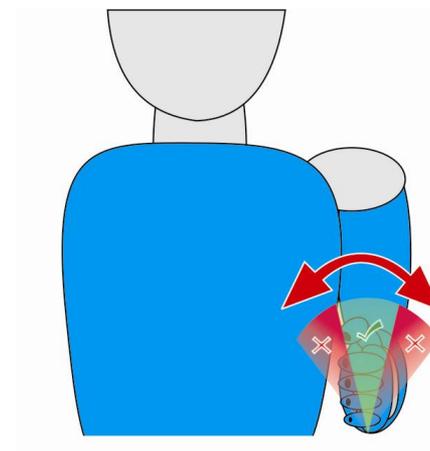
Posturas de trabajo



Siempre que sea posible, **el antebrazo, la muñeca y la mano** tienen que situarse **alineados**

FLEXIONES Y EXTENSIONES
DE MUÑECADESVIACIONES LATERALES
DE MUÑECA

ROTACIONES DEL ANTEBRAZO



Se recomienda el uso de herramientas portátiles eléctricas con el fin de evitar posturas forzadas

**Si trabajas con el ordenador:**

- No hagas uso de las pestañas posteriores del teclado para evitar la extensión de muñeca de forma continuada.
- Apoya el antebrazo y la muñeca en la mesa de trabajo para garantizar posturas neutras y relajadas.
- Minimiza el uso de ordenadores portátiles, ya que favorecen las desviaciones de la muñeca (el teclado es pequeño).

Si realizas otras actividades:

- Utiliza siempre que sea posible herramientas portátiles eléctricas.

Posturas de trabajo

- 1**



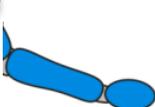
Introducción
- 2**



Cabeza y cuello
- 3**



Hombro y brazo
- 4**



Antebrazo, muñeca y mano
- 5**



Tronco
- 6**



Otras posturas
- 7**



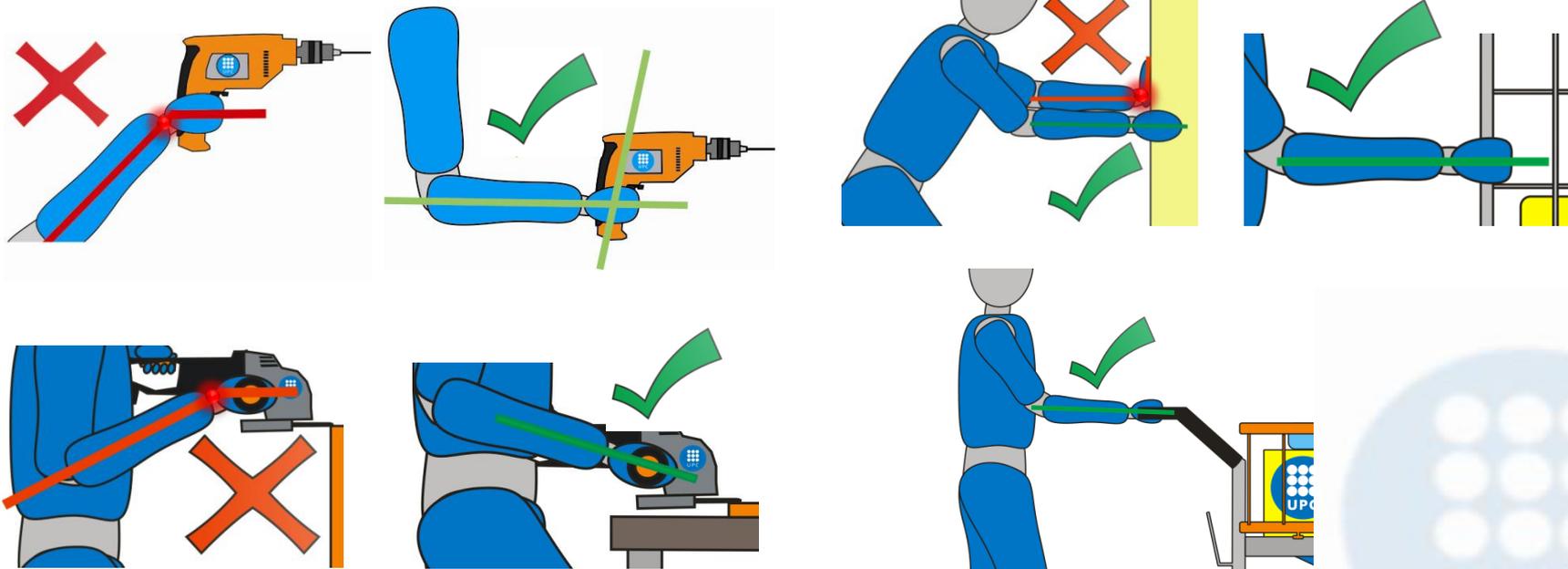
Recomendaciones

Alineando el antebrazo, la muñeca y la mano **reducirás el esfuerzo muscular**

Siempre que sea posible, procura utilizar herramientas portátiles con el objetivo de minimizar las posturas forzadas y el esfuerzo realizado

El antebrazo, la muñeca y la mano tienen que estar alineados

Al empujar o arrastrar una carga, hazlo a la altura correcta. De esta manera, evitarás la adopción de posturas forzadas

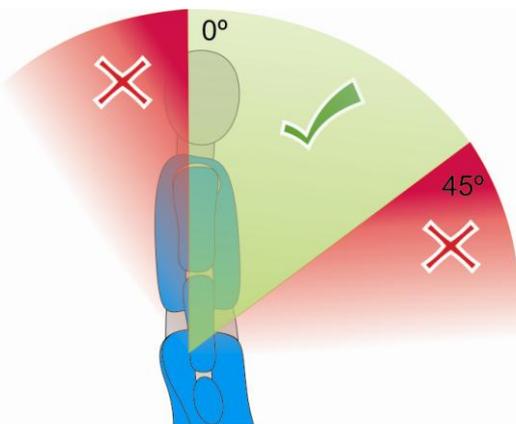


Posturas de trabajo



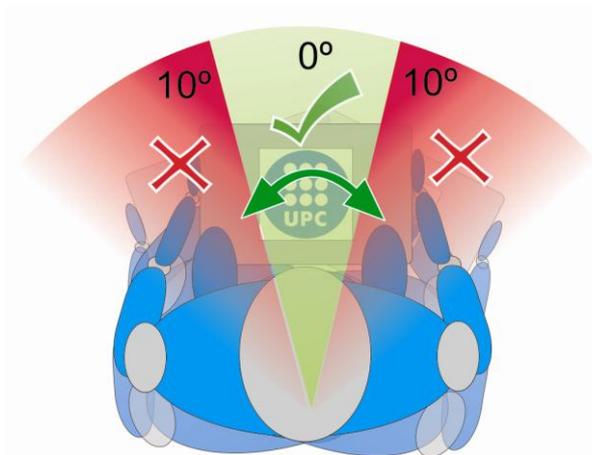
Siempre que sea posible, **evita las flexiones, las rotaciones y las inclinaciones excesivas**

FLEXIONES Y EXTENSIONES



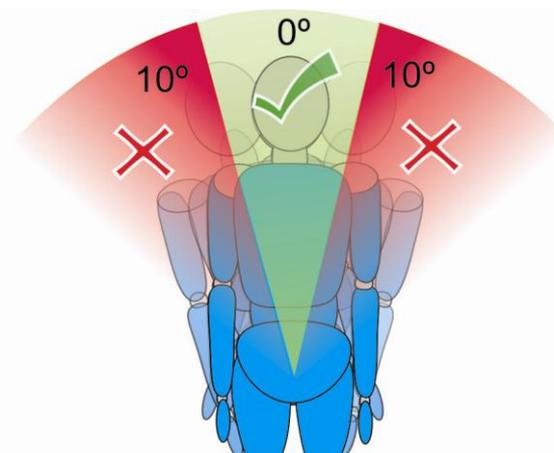
Flexiona las piernas cuando tengas que flexionar la espalda

ROTACIONES



Si tienes que girar, mueve el cuerpo entero y orienta los pies hacia el lugar donde se tenga que realizar la tarea

INCLINACIONES



Aprovecha los movimientos del cuerpo para evitar las inclinaciones



Si trabajas con el ordenador:

- Apoya la espalda adecuadamente en el respaldo de la silla.
- Evita las rotaciones de tronco aprovechando que la silla tiene capacidad para girar.
- No te inclines para coger materiales que se encuentran lejos de ti. Acércate a ellos con la silla (aprovecha que tiene ruedas).



Posturas de trabajo



Introducción



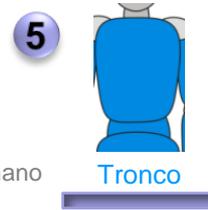
Cabeza y cuello



Hombro y brazo



Antebrazo, muñeca y mano



Tronco

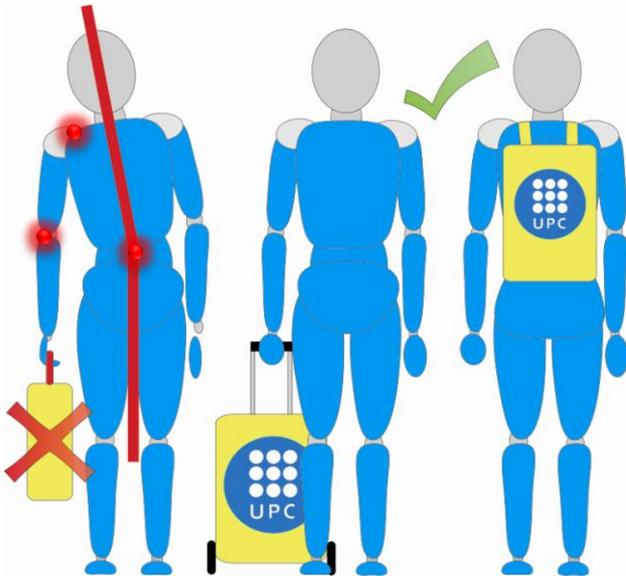


Otras posturas

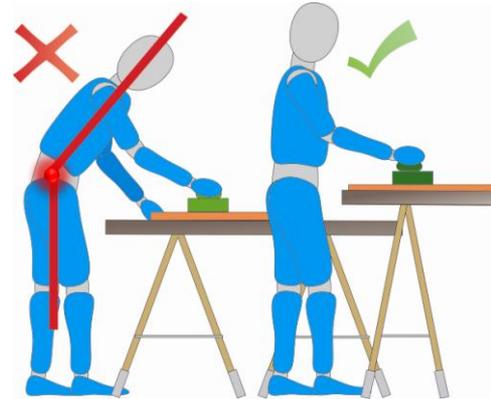


Recomendaciones

Equilibra el tronco y trabaja a la altura adecuada

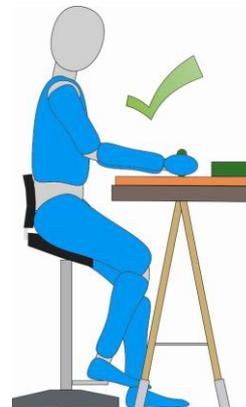


Procura no manipular cargas con un brazo.
Si es posible, utiliza medios mecánicos con ruedas



Recuerda que debes regular la altura del plano de trabajo

Trabajando en alturas adecuadas evitarás la flexión del tronco y, así, la sobrecarga de la zona lumbar



La postura de pie-sentado/a permite la alternancia de posturas



Posturas de trabajo

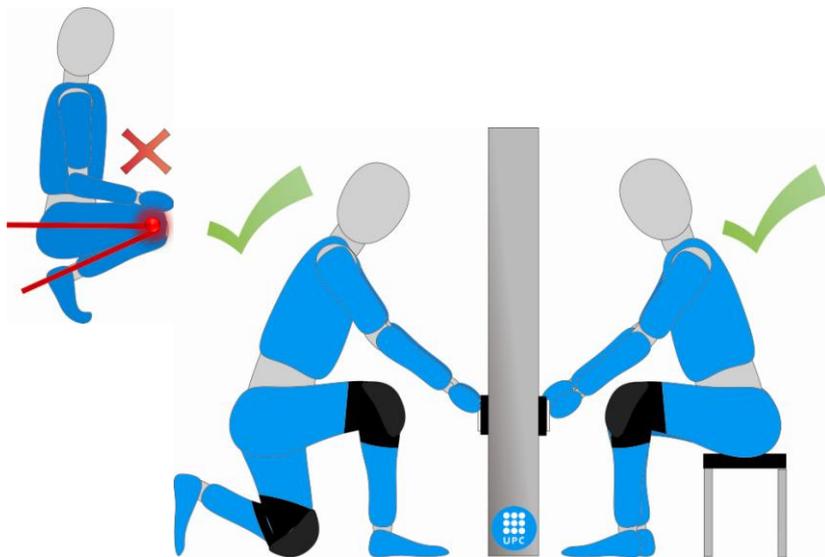


Otras posturas que pueden causar lesiones musculoesqueléticas

Trabajos en posición agachado/a

Cuando las tareas requieran la realización de trabajos en posición agachado/a:

- Usa **rodilleras** o **alfombras**.
- **Alterna la pierna de apoyo**.
- Usa **medios (banquetas)** que te permitan no tener que arrodillarte.



Utiliza sistemas que te permitan realizar el trabajo con comodidad

Trabajos en posición estática

Cuando realices trabajos en posición estática:

- Procura tener una pierna adelantada respecto a la otra y ve alternando el pie adelantado.
- Si es posible, apoya el pie en una superficie elevada.

Alterna los trabajos que requieren posiciones estáticas con tareas dinámicas o tareas que permitan relajar los músculos que han estado en tensión.



Realización de trabajo estático en la mesa de trabajo

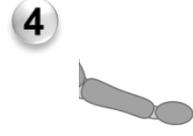


Posturas de trabajo

- 

1
Introducción
- 

2
Cabeza y cuello
- 

3
Hombro y brazo
- 

4
Antebrazo, muñeca y mano
- 

5
Tronco
- 

6
Otras posturas
- 

7
[Recomendaciones](#)

Organización de las tareas y pausas de trabajo

RECOMENDACIONES GENERALES



Realizar pausas: En caso de que la tarea a realizar conlleve un tiempo de trabajo considerable, procura establecer pausas de trabajo que te ayuden a recuperar el grupo muscular expuesto. A veces estas pausas se pueden realizar combinando estas tareas con otras que te permitan recuperar los grupos musculares.

ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS

Los trabajos deberán ser planificados de manera que se puedan alternar posturas y en consecuencia hacer trabajar grupos musculares diferentes.

TAREA 1
.....

TAREA 2
.....

TAREA 3
.....

