

Hoy hablemos de
ERGONOMIA EN EL TRABAJO

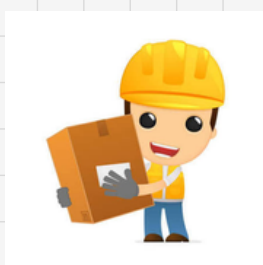
Cual es su objetivo?

EVITAR LESIONES RELACIONADAS CON LAS TAREAS LABORALES

Algunos consejos:

AL MANIPULAR CARGAS

Verifica el peso a manipular. Si vas a levantarla desde el piso, agachate con la espalda recta

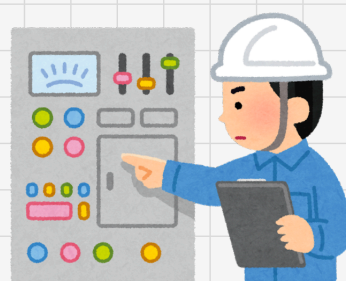


TENE LOS OBJETOS AL ALCANCE

Los objetos que tomes deben estar a la altura de tu torso (entre los hombros y las caderas)

CUIDA TU COLUMNA

Evita posturas forzadas como flexion extrema y rotaciones bruscas



CUANDO TRASLADES CARGAS

Hacelo manteniendo la carga sujeta con ambas manos y lo mas cerca posible de tu ombligo



ELONGÁ

Previamente a iniciar tu jornada y al finalizarla. Si, como cuando haces ejercicio!

SI TRABAJAS EN OFICINA

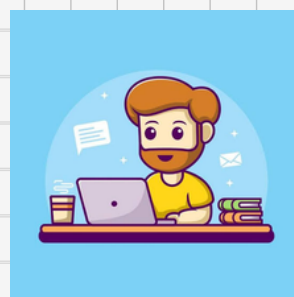
Tambien debes tomar precauciones

ELEVA EL MONITOR

La pantalla debe quedar a la altura de tus ojos, esto evitara movimientos del cuello

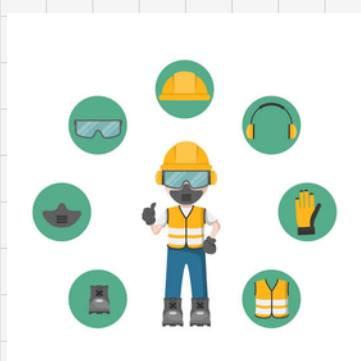
PROCURA UNA POSTURA COMODA

El asiento debe permitir que ambos pies esten apoyados en el suelo y que puedas aplicar tu espalda contra el respaldo



CUIDA LA VISTA

Toma pausas y aparta la vista de la pantalla. Realiza movimientos activos de los ojos en todas direcciones



**SIEMPRE UTILIZA
LOS EPP RECOMENDADOS PARA
TU PUESTO DE TRABAJO**

Dra. Lorena Bodo - Medica del Trabajo