

POSTURAS ESTÁTICAS. RIESGOS Y SU PREVENCIÓN

Con la financiación de:



N.º de acción: DI-0003/2010



TIPOS DE POSTURAS ESTÁTICAS

De pie y sentado.

RIESGO QUE CONLLEVAN LAS POSTURAS ESTÁTICAS

Sobreesfuerzos

ORIGEN DEL RIESGO

SENTADO

EN CUELLO Y HOMBROS

- Sustener objetos con los brazos en alto.
- Giros e inclinaciones excesivas de cabeza.
- Trabajos con los brazos por detrás del cuerpo.

EN CODOS, MUÑECAS Y MANOS

- Giros e inclinaciones excesivas de cabeza.
- Giros hacia dentro o hacia fuera de muñecas.

DE PIE

EN CUELLO Y HOMBROS

- Posturas prolongadas en las que se soporta el peso de algunas partes del cuerpo.

EN TRONCO

- Inclinaciones y giros prolongados de espalda.
- Trabajos físico muy intensos o con manipulación de objetos pesados.

EN PIERNAS

- Posiciones en cuclillas o agachado.



MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

- Cuando sea posible, usa ayudas mecánicas (carros,...).
- Utiliza herramientas ergonómicas.
- Mantén los equipos y herramientas en buen estado.
- Evita trabajos prolongados por debajo de los codos o por encima de los hombros así como inclinar mucho el cuerpo hacia delante o atrás.
- No realices giros ni torsiones de cuello.
- Reduce la fuerza hecha con brazos o manos.
- Evita trabajos en cuclillas, arrodillado, encorvado, estirado.
- Realiza pausas y estiramientos musculares.
- Alterna la posición de pie con sentado.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA POSTURAS ESTÁTICAS SENTADO



- Mantén la espalda recta y apoyada al respaldo de la silla.
- Nivelas la mesa a la altura de los codos.
- Regula la altura de la silla al tipo de trabajo.
- Sitúa los elementos de trabajo a distancia adecuada

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA POSTURAS ESTÁTICAS DE PIE

- Adapta la altura del puesto al tipo de esfuerzo realizado.
- Cambia la posición de los pies y reparte el peso del cuerpo.
- Dispón de espacio suficiente para piernas y pies.
- Utiliza calzado cómodo.



