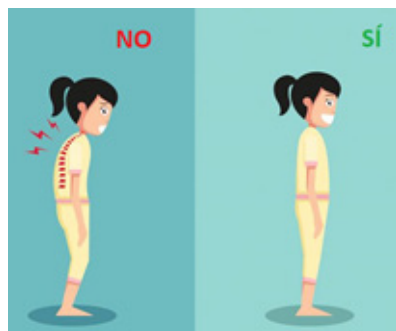
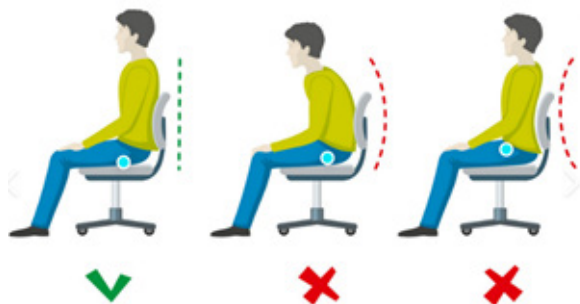


POSTURAS CORRECTAS EN EL ENTORNO DE TRABAJO



SERVICIO DE PREVENCIÓN
C/Era Honda, 16
28803 Alcalá de Henares
Tlf.: 91 888 33 00 – Ext. 8073-3279
Correo electrónico:
sprevencion@ayto-alcaladehenares.es

Área de Recursos Humanos
Servicio de Prevención

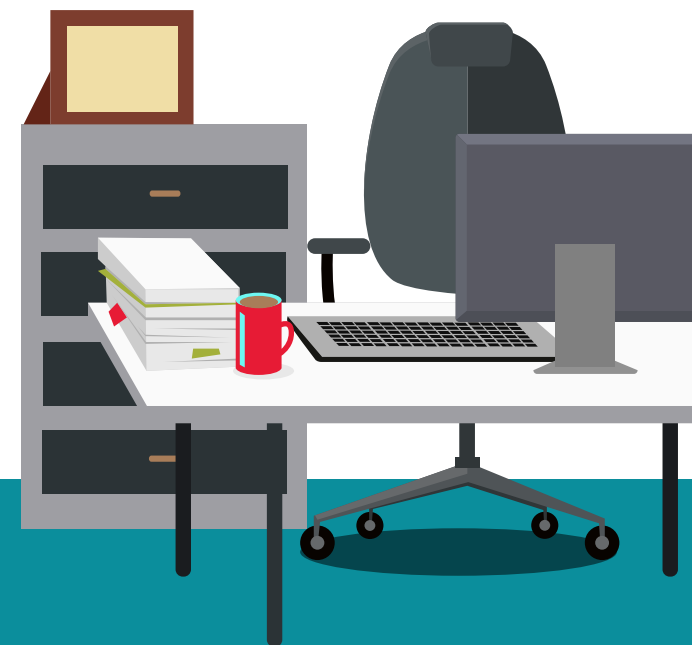
A ALCALÁ DE HENARES
AYUNTAMIENTO

www.ayto-alcaladehenares.es

COMUNICACIÓN

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO LABORAL

HÁBITOS SALUDABLES EN EL ENTORNO DE TRABAJO



Área de Recursos Humanos
Servicio de Prevención

A ALCALÁ DE HENARES
AYUNTAMIENTO

www.ayto-alcaladehenares.es

COMUNICACIÓN

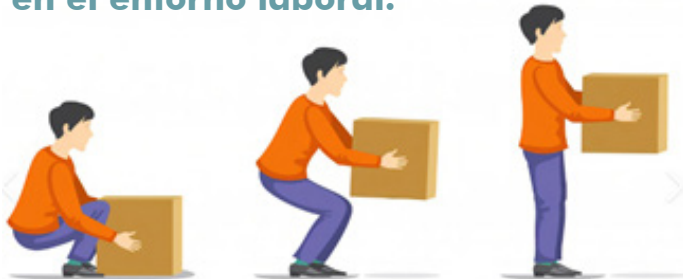
INTRODUCCIÓN

Unos buenos hábitos de trabajo son importantes para evitar lesiones en los diferentes componentes del aparato locomotor (músculos, huesos, tendones, articulaciones...) y nervioso.

El mantener posturas forzadas, el manejo incorrecto de cargas o el realizar movimientos repetitivos son algunos de los factores de riesgo de lesión que suceden en el entorno laboral.

Por ello es importante conocer qué debemos evitar y qué debemos hacer para que no se produzcan lesiones durante el desempeño de nuestro trabajo.

A continuación se le presentan una serie de consejos que es recomendable seguir para evitar lesiones en el entorno laboral.



COSAS A EVITAR DURANTE LA JORNADA LABORAL

- Mantener demasiado tiempo una misma postura.
- Realizar movimientos cortos y repetitivos que pongan en riesgo a articulaciones y huesos.
- Manejo de cargas excesivas y/o de forma incorrecta.
- Al manejar cargas, hacer giros de tronco. Esta acción pone en alto riesgo a la columna vertebral.
- Realizar movimientos que lleven las articulaciones al extremo poniendo en riesgo la integridad de las mismas.
- Mantener posturas incorrectas.
- Evite realizar esfuerzos innecesarios que pongan en riesgo su integridad.



¿QUÉ HACER PARA EVITAR LESIONES EN EL TRABAJO?

- Vigile su postura y corrija la si es necesario.
- Realice descansos y cambios de posición frecuentemente, estos le servirán para relajar los músculos y articulaciones que hayan estado actuando durante su trabajo y a activar a la musculatura que haya estado parada.
- Busque ayudas técnicas que le asistan en su labor en el trabajo.
- A la hora de realizar manejo y/o traslado de cargas, planifique cómo lo va a realizar eliminando todo obstáculo que se encuentre en su trayecto. Utilice siempre que pueda la ayuda de su cuerpo.
- En caso de manejar cargas excesivas, buscar siempre algún tipo de ayuda mecánica o humana.
- Realice ejercicios y estiramientos de la musculatura para favorecer su relajación y evitar lesiones durante la jornada laboral.

