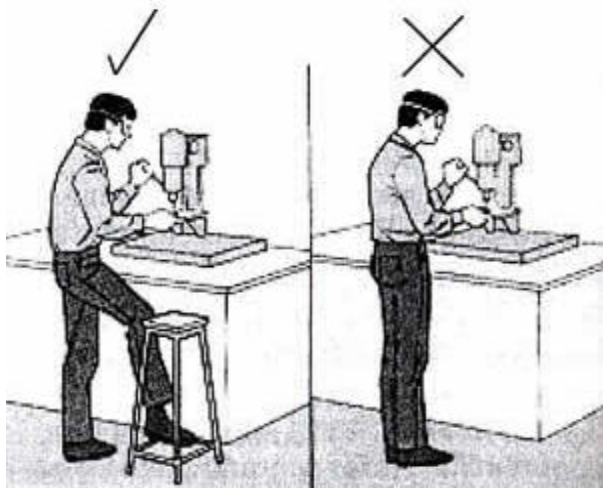


## POSTURA CORRECTA EN EL TRABAJO

Fuente: Vida Sana Guía de Autocuidado

Mantener la misma postura, sea de pie o sentado, durante un largo periodo de tiempo, puede causar molestias. Por ello, debe incorporarse algo de movimiento, siempre que sea posible, para prevenir la aparición de la fatiga y la incomodidad.



### DE PIE

El trabajador debe evitar los largos periodos de tiempo de pie.

La actividad de los músculos de las piernas actúa como una válvula y ayuda a las venas a devolver la sangre al corazón. Si se mantiene la misma posición por mucho tiempo esta acción se reduce, lo que provoca la hinchazón de las extremidades inferiores. Además, con el objeto de reducir curvaturas excesivas de la espalda y molestias en la zona lumbar se recomienda elevar levemente un pie apoyándolo en un pequeño cajón, y cambiar de pie cada cierto tiempo (ver figura).

### SENTADO

El diseño de la estación de trabajo es básico. Afecta a la postura, la circulación, el esfuerzo que se debe realizar mientras se trabaja para mantener una determinada posición y la cantidad de presión que se ejerce sobre la columna vertebral.

A continuación presentamos algunas recomendaciones:

- El sitio debe adaptarse al trabajador, y no al revés.
- El respaldo de la silla debe estar fabricado con un material que absorba la transpiración.
- La altura de la silla debe ajustarse de forma que transfiera el peso corporal a través de los glúteos y no de los muslos.
- Los respaldos deben ser ajustables de arriba abajo y de adelante hacia atrás o flexionarse con el movimiento corporal para que proporcionen un buen apoyo lumbar.
- Mantener la misma posición mucho tiempo causa fatiga. Sentarse correctamente es importante, pero también lo es moverse o levantarse cada cierto tiempo para evitar la fatiga.
- La pantalla del computador debe estar levemente más baja que la línea de los ojos.

- Los pies deben estar apoyados completamente en el suelo. Si no se llega a él se debe utilizar un apoyapies.
- Los objetos y herramientas de uso frecuente deben estar ubicados en la mesa de tal manera que se puedan alcanzar sin problemas. El diseño varía dependiendo de cada individuo.

### **Consejos para evitar accidentes con las sillas:**

- Las sillas giratorias sobre ruedas deben tener cinco patas y no cuatro.
- Además deben tener una cierta resistencia a la rodadura estando la silla vacía. La suficiente para imposibilitar un desplazamiento involuntario, sin que por ello disminuya la movilidad de la silla.
- No utilice las sillas giratorias o con ruedas para subirse y tratar de alcanzar algo en un estante o biblioteca.
- Nunca se recline en una silla giratoria sin antes probarla.
- Si la silla tiene ruedas y están flojas o sueltas retírelas inmediatamente hasta que sean reparadas.
- Antes de sentarse fíjese que la silla este en su lugar.