

POSTURAS INADECUADAS

POSTURAS CORRECTAS PARA UNA BUENA SALUD POSTURAL



El **80% de la población** padecerá algún trastorno de columna a lo largo de su vida

EVITA LAS LESIONES



Corrige posturas incorrectas



Realiza estiramientos y pausas periódicas

Los trabajos repetitivos, sobreesfuerzos y/o posturas forzadas pueden producir lesiones temporales o permanentes de músculos, nervios, ligamentos y tendones.



<p>sí</p>	<p>no</p>
<p>sí</p>	<p>no</p>
<p>Alfombrilla ergonómica</p>	<p>Reposa muñecas</p>

Trastornos musculoesqueléticos

menos fuerza + buena postura + menos repetición = reducción de riesgos

Fuerza



Utilización de ayuda mecánica



Facilitar el agarre adecuado



Adoptar la postura de levantamiento

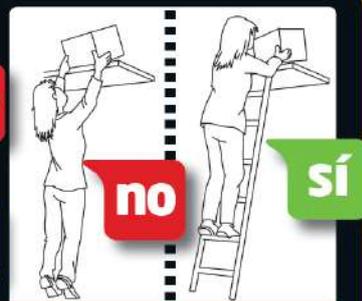
Postura



Evitar posturas forzadas



Atención a las normas ergonómicas

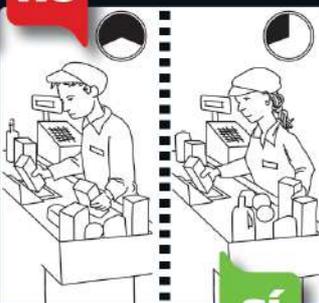


Evitar estiramientos forzados

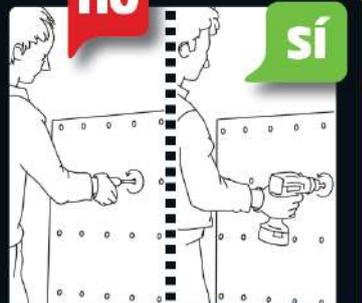
Trabajos repetitivos



Introducir pausas de descanso



Organización de turnos



Uso de herramientas mecánicas