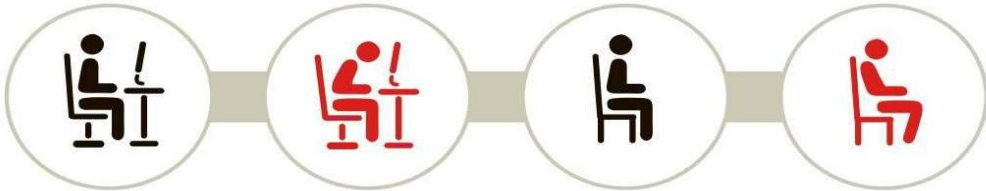


PREVENCIÓN
ASÍ SÍ Y ASÍ NO

● Así SÍ
● Así NO

1. Para sentarse

Es ideal usar una silla ergonómica con soporte lumbar para mantener la curvatura de la columna en forma adecuada. Es ideal el uso de un apoya pies. Las rodillas deben quedar haciendo un ángulo de 90 grados. Las manos a la altura de los codos y la silla cerca al escritorio para no inclinarse.



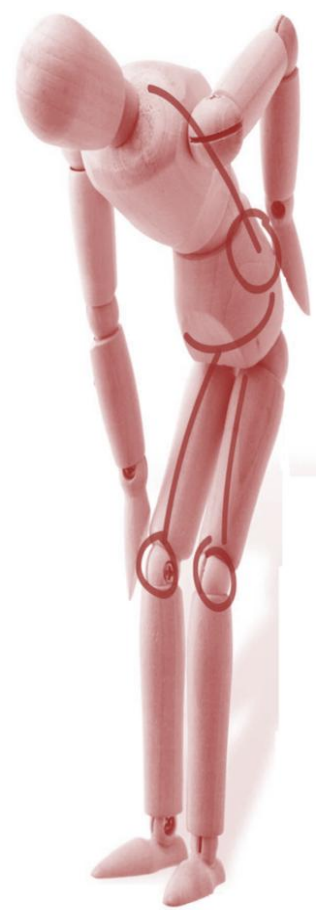
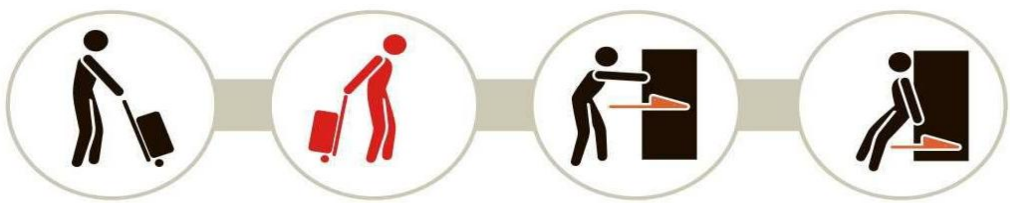
2. Para levantar objetos

Colocarse lo más cerca posible del objeto, flexionar las rodillas hasta la posición de cuclillas, asir y mantener el peso lo más cerca posible del cuerpo y levantarse extendiendo rodillas. El traslado de objetos pesados debe evitarse al máximo, como alternativas pueden emplearse carritos con ruedas, es mejor empujar que arrastrar.

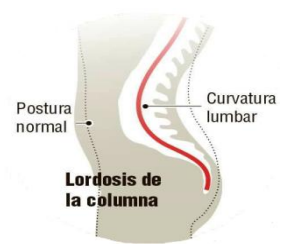
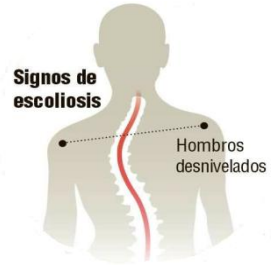
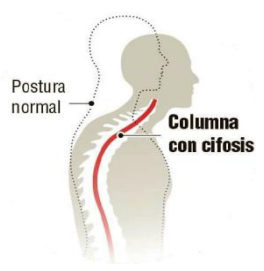


3. Trasladar objetos

Es mejor empujarlos aprovechando el propio peso del cuerpo. Es recomendable apoyarse de espaldas al objeto y empujar con las piernas, de manera que la columna intervenga poco.



Partes del cuerpo que más se ven afectadas por una mala postura.



Con la financiación:
 AE-063/2015

Solicitantes:

Ejecutante:

