



OTRAS RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS:

Al levantar objetos del suelo

- No uses la musculatura de la espalda, sino la de las piernas.
- Flexiona las rodillas manteniendo cierta base de separación entre los pies.
- Coge el objeto y elévelo con ayuda de los miembros inferiores, estirando las rodillas.
- Mantén la espalda recta en todo momento y durante el tiempo que dure el movimiento.
- Acerca la carga al cuerpo: cuanto más separada esté, más presión habrá sobre la columna.

Al realizar movimientos repetitivos con la mano

- Mantén la muñeca en posición neutra (recta): evita mantenerla flexionada, extendida o torcida durante mucho tiempo.
- Ten cuidado al agarrar las cosas: tratar de alcanzar algo con los dedos pulgar e índice puede poner en tensión la muñeca. Siempre que te sea posible, evita sujetar un objeto en la misma posición durante mucho tiempo.
- Reduce velocidad y fuerza: dará tiempo para que se recupere tu muñeca. Descansa las manos de vez en cuando.
- Alterna tareas en la medida de lo posible.
- Puedes solicitar reposamuñecas específicos tanto para el trabajo con el teclado, como con el mouse.

Si tienes que disponer de material en estantería

- Pon los elementos más pesados en los cajones o estanterías intermedios.
- Ten al alcance de tu mano los objetos y documentación que uses más a menudo, de manera que no te veas forzado a agacharte o elevarte constantemente.
- Si tienes que subir a una escalera, no trates de alcanzar objetos alejados de ella. Baja de la escalera, desplázala y vuelve a subir.
- Asegúrate de que la escalera que usas está en buenas condiciones.
- No utilices sillas, mesas o papeleras como escaleras

Al hablar por teléfono fijo

- Usa las manos para mantener sujeto el auricular: utilizar el cuello te generará malestar, especialmente si lo hace a menudo.
- Si, por las características de la actividad que realizas, tienes que escribir en el computador mientras que atiendes al teléfono, solicita un auricular monoaural. Entre tanto, habla, deja el auricular, escribe, deje de escribir, toma el auricular y habla... ¡cuida tu cuello!