



ERGONOMÍA: APRENDE A PROTEGER TU ESPALDA

La columna vertebral forma el pilar central del tronco que soporta la cabeza, brazos y todas las partes del cuerpo ubicadas sobre las caderas. esta carga, junto a una malpostura o movimientos incorrectos, pueden generar molestias a largo y corto plazo. A continuación te presentamos:

POSTURAS CORRECTAS PARA CUIDAR TU ESPALDA



INCORRECTO

AL TRABAJAR DE PIE POR LARGOS PERIODOS

Debes contar con un apoyo para pies (de unos 10 cms.) en el que puedas descansar un pie a la vez e ir alternando para proteger la columna lumbar.



CORRECTA



INCORRECTO

AL TRABAJAR SENTADO POR LARGOS PERIODOS

Mantén la espalda completamente adosada al respaldo para evitar la fatiga muscular.



CORRECTA



INCORRECTO

AL TRABAJAR LEVANTANDO PESO

Agáchate siempre con la espalda recta y levántate de la misma forma. El esfuerzo deben hacerlo tus piernas, no tu espalda.



CORRECTA

FUENTE: MINTRA