

RECOMENDACIONES POR ESTADO DE GESTACIÓN

RECOMENDACIONES

- PROCURE NO ESTAR DE PIE > 1 HORA SEGUIDA EN UNA POSICIÓN FIJA, SIN DESPLAZARSE.
- PROCURE NO ESTAR DE PIE > 4 HORAS/DÍA, EN UNA POSICIÓN FIJA O COMBINADA CON DESPLAZAMIENTOS.
- PROCURE NO REALIZAR FLEXIONES DE >20°, INCLINACIÓN HACIA UN LADO O GIRO PRONUNCIADO DEL TRONCO, DE MANERA SOSTENIDA (> 1 MINUTO SEGUIDO) O REPETIDA (>2 VECES/MINUTO).
- NO REALIZAR FLEXIONES DEL TRONCO DE >60°, CON UNA FRECUENCIA > 10 VECES/HORA.
- PROCURE NO ESTAR DE RODILLAS O EN CUCLILLAS.
- PROCURE NO PERMANECER SENTADA > 2 HORAS SEGUIDAS.
- SI ESTANDO SENTADA, LAS PIERNAS CUELGAN DEL ASIENTO Y LOS PIES NO TIENEN APOYO, SOLICITE UN REPOSAPIES.
- CUANDO ESTÉ SENTADA, APOYE EL TRONCO EN EL RESPALDO DEL ASIENTO.
- CUANDO ESTÉ SENTADA, DEBE TENER ESPACIO SUFICIENTE PARA MOVER CÓMODAMENTE LAS PIERNAS DEBAJO DE LA SUPERFICIE DE TRABAJO.
- PROCURE NO LEVANTAR PESOS.
- PROCURE NO REALIZAR FUERZAS DE EMPUJE O ARRASTRE.
- ESTANDO SENTADA, NO MANIPULE PESOS > 3 KG. O APLICAR UNA FUERZA CONSIDERABLE.
- NO REALICE TRABAJOS EN SUPERFICIES ELEVADAS (ESCALERA DE MANO, PLATAFORMAS, ETC).
- EVITE DESPLAZAMIENTOS SOBRE SUPERFICIES INESTABLES, IRREGULARES O RESBALADIZAS (SUELOS CON OBSTÁCULOS, ABERTURAS, DESLIZANTES, ETC.)
- EVITE SITUACIONES QUE PUEDAN PROVOCAR GOLPES O COMPRESIÓN DEL ABDOMEN (ESPACIOS MUY REDUCIDOS, OBJETOS O MÁQUINAS EN MOVIMIENTO, ARNESES DE SEGURIDAD CONSTRUCTIVOS, ARRANQUES Y PARADAS SÚBITAS DE VEHÍCULOS, ETC).
- A LO LARGO DE SU JORNADA LABORAL, PROCURE REALIZAR PAUSAS “AUTOSELECCIONADAS”.
- PRESTE ESPECIAL ATENCIÓN A LA DISPOSICIÓN DE LOS ELEMENTOS DE TRABAJO EN LA SUPERFICIE DE LA MESA Y COLOQUE CORRECTAMENTE LA PANTALLA DEL ORDENADOR.
- PRESTE ESPECIAL CUIDADO CON LOS TORNOS DE ACCESO AL CENTRO DE TRABAJO, ASCENSORES Y EN LOS DESPLAZAMIENTOS POR LAS ESCALERAS FIJAS.
- SI EN SU CENTRO DE TRABAJO EXISTE EQUIPO DE EMERGENCIAS, INFORME DE SU ESTADO Y SITUACIÓN A LOS MIEMBROS DEL MISMO, PARA EL CASO DE QUE SE PRODUZCA UNA EVACUACIÓN.
- SE RECOMIENDA A LA TRABAJADORA LA LECTURA DETALLADA DE LOS MANUALES:
 - MANUAL DE FORMACIÓN / INFORMACIÓN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.
 - GUÍA TÉCNICA DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS.
 - GUÍA TÉCNICA DE CARGA DE TRABAJO Y EMBARAZO.

PUEDEN ENCONTRARLOS EN LA SIGUIENTE DIRECCIÓN:

ESPACIO PERSONAL > PARA TI DRRHH > PROCESOS DE RRHH > INFORMACIÓN PERSONAL > SALUD LABORAL > TÉCNICAS DE PREVENCIÓN > NORMATIVAS Y GUÍAS TÉCNICAS.

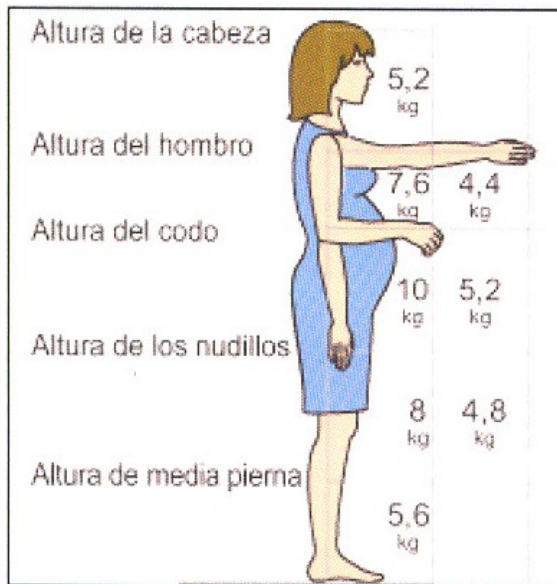
LA DISPOSICIÓN DE LOS ELEMENTOS DE TRABAJO SOBRE LA SUPERFICIE DE LA MESA DEBE ATENDER A LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

COLOQUE EL MONITOR EN UNA ZONA DE LA MESA DE MANERA QUE PUEDA ESTAR SENTADA, DE FRENTE A ELLA, EVITANDO GIROS DEL TRONCO, CUELLO (ÁNGULO DE GIRO INFERIOR A 35°) O POSTURAS FORZADAS. RETRASE LA PANTALLA TODO LO QUE PUEDA. LA DISTANCIA MÍNIMA ENTRE LOS OJOS Y LA PANTALLA DEBE SER DE 55 CM. UNA VEZ AJUSTADA LA ALTURA DE LA MESA, DEBE COMPROBAR QUE EL BORDE SUPERIOR DE LA PANTALLA QUEDA A LA ALTURA DE SUS OJOS O ALGO POR DEBAJO. SI QUITA LA CPU COLÓQUELA EN OTRO SITIO (EN EL SUELO DE LADO, O EN UNA ZONA DE LA MESA DE DIFÍCIL ACCESO) DONDE NO ESTORBE. ELIMINE ELEMENTOS, ACCESORIOS O DOCUMENTOS QUE NO ESTÉ UTILIZANDO, DEJANDO UNA ZONA DE TRABAJO DESPEJADA. COLOQUE EL TECLADO DE FORMA QUE NO ESTÉ JUSTO EN EL BORDE DE LA MESA. ENTRE EL TECLADO Y EL BORDE DE LA MESA DEBE QUEDAR UN ESPACIO DE AL MENOS 10 CM, PARA QUE PUEDA APOYAR LAS MUÑECAS CON COMODIDAD.

- ASIMISMO, PODRÁ ENCONTRAR EN EL MISMO PORTAL DE SALUD LABORAL (ÁREA MEDICINA DEL TRABAJO) INFORMACIÓN, RECOMENDACIONES Y LEGISLACIÓN SOBRE EL EMBARAZO.

EJEMPLO DE MANIPULACIÓN DE CARGAS

CARGAS MÁXIMAS RECOMENDADAS EN FUNCIÓN DE LA ZONA DE MANIPULACIÓN, CONSIDERANDO QUE EL AGARRE DE LA CARGA SEA BUENO Y NO EXISTA GIRO DE TRONCO AL MISMO TIEMPO.



PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS

DOLOR CERVICAL

- Para evitar flexionar del cuello, colóquese de manera que sus ojos queden en línea recta con la parte superior de la pantalla.

FATIGA VISUAL

- Evite la aparición de reflejos en la pantalla. Procure no tener delante, ni detrás ventanas o luces.
- La iluminación debe ser con fluorescentes y difusores y cortinas graduables en las ventanas.

DOLOR MUSCULAR EN HOMBROS Y BRAZOS

- Regular la altura de la silla hasta que al doblar los brazos en ángulo recto queden las manos unos 5 cm. por encima de la mesa.
- Apoye los brazos.
- Sitúe la pantalla enfrente.

DOLOR EN LAS MUÑECAS

- Trabaje descansando los antebrazos sobre la mesa y las muñecas siempre en posición recta sobre el teclado o el ratón.

DOLOR LUMBAR

- Utilice una silla de altura regulable con apoyo lumbar y que se pueda inclinar ligeramente hacia atrás.

FALTA DE MOVILIDAD

- Levántese periódicamente para activar la circulación de las piernas.

PIES COLGANDO

- Utilice un reposapiés cuando los pies no le lleguen al suelo.

