Back to Basics: Ergonomics for Warehouse, Office and Field Staff Picture This – Spanish





En la imagen, el trabajador se inclina hacia delante con la columna vertebral curvada y se apoya en una caja en un ángulo incómodo, lo que ejerce una gran tensión en la zona lumbar. Su postura muestra que ya está experimentando molestias, probablemente por levantar, girar o inclinarse repetidamente sin utilizar técnicas ergonómicas adecuadas. La caja está colocada demasiado baja, lo que le obliga a adoptar una postura incorrecta en lugar de permitirle mantener una postura neutra y erguida. Este tipo de esfuerzo repetitivo es precisamente lo que provoca lesiones musculoesqueléticas crónicas en los entornos de almacén.

Los trabajadores deben ajustar su espacio de trabajo elevando las cargas a la altura de la cintura, utilizando mesas elevadoras o elevadores de palés para evitar inclinarse constantemente. Mantener la columna vertebral en una posición neutra, mantener los objetos cerca del cuerpo y utilizar carros o ayudas mecánicas ayuda a reducir la tensión. Las microdescansos regulares, los estiramientos y la rotación de tareas evitan que se acumule la fatiga en un grupo muscular. Seguir los principios ergonómicos básicos mantiene a los trabajadores cómodos, reduce las lesiones y favorece la salud física a largo plazo en todos los entornos de trabajo.