

# Posturas forzadas y manipulación de cargas ¿Lesiones? ¿Cómo evitarlas?

## Sector de actividades de construcción especializada

Usar andamios, plataformas, palos extensibles, etc. para trabajos en techos, para evitar posturas con el cuello hacia atrás.

Cambiar de postura y estirar las piernas. Usar rodilleras, si no hay otra solución.

Colocarse frente al trabajo a realizar. Mantener los brazos por debajo de la altura del hombro.



Alternar con otra tarea y realizar ejercicios para fortalecer músculos.

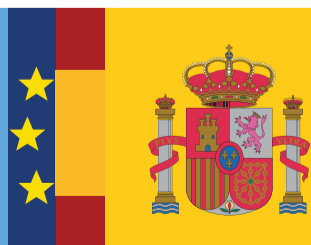
Usar herramientas ergonómicas y con mango de goma.

En trabajos repetidos y uso de brazo, realizar pequeñas pausas 5 minutos cada 2 horas.

Cuando se trabaja con cargas, usar medios auxiliares (grúa, carretilla,...) o ayuda de un compañero.

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN AS2017-0079



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

construcción y servicios