

# On-Site Solutions

Ergonomía y Estiramientos

REFERENCIA RÁPIDA SOBRE MECÁNICA CORPORAL



OSSPT

## CUANDO SEA POSIBLE, TRABAJA EN LA ZONA DE PODER

Trabajar en la Zona de Poder y mantener la carga cerca de tu cuerpo te ayuda a levantar más peso de manera segura, con menos estrés/tensión en tu espalda y hombros.



## CUANDO SEA POSIBLE, EMPUJA EN LUGAR DE JALAR



Empujar requiere menos esfuerzo de los músculos en la parte baja de tu espalda. Asegúrate de usar una fuerza gradual para iniciar/detener la carga; no hagas movimientos bruscos ni fuerces el movimiento.

## PASA O GIRA

Mantén los dedos de los pies apuntando en la misma dirección que tu nariz al pasar o girar. Esto ayuda a prevenir torsiones, que pueden aumentar el estrés y la tensión en la parte baja de la espalda, las caderas y las rodillas.



[OnSiteSolutionsPT.com](https://www.onsitesolutionspt.com)

# On-Site Solutions

Ergonomía y Estiramientos

REFERENCIA RÁPIDA SOBRE MECÁNICA CORPORAL



OSSPT

## RELAJA TU AGARRE

Usa solo la fuerza necesaria para realizar el trabajo de manera segura. Cuando puedas, alterna tus manos y mantén las muñecas rectas. Tu mano no es una herramienta; no uses tu mano para golpear materiales.



## ADOPTAR POSTURAS INCÓMODAS



Aplica una buena mecánica corporal tanto como puedas y usa EPP para reducir el estrés en el cuerpo. Tus músculos pueden cansarse más rápido al trabajar en posiciones incómodas; **TOMA UN DESCANSO CORTO/MICRO DESCANSO, CAMBIA DE POSICIÓN y ESTIRA** con frecuencia.

## RECORDATORIOS PARA LEVANTAR:

- Planea con anticipación, despeja tu camino y usa equipo cuando sea posible/disponible.
- Píde ayuda y comunícate.
- Usa una buena mecánica corporal y mantén la carga cerca de tu cuerpo/en tu zona de poder.
- Usa una base de apoyo amplia y empuja tus pies hacia el suelo para levantarte.
- Levanta de manera suave; no hagas movimientos bruscos ni apresurados.



¿Preguntas sobre fisioterapia? Contáctanos.

