



SALUD LABORAL

Boletín de prevención, guía de prevención de riesgos laborales, legislación y jurisprudencia.



¡Sin duda!

PREVENCIÓN EN COMERCIO Y REPOSICIÓN

TRABAJAR DE PIE, REPONER Y MOVER MERCANCÍA TAMBIÉN GENERA RIESGOS



Atender al público, reponer, mover cajas o permanecer muchas horas de pie puede provocar fatiga, dolor y trastornos musculoesqueléticos.

¿QUÉ RIESGOS SON MÁS FRECUENTES?

- Permanecer mucho tiempo de pie.
- Manipular cajas y mercancías.
- Realizar movimientos repetitivos.
- Adoptar posturas forzadas.
- Sufrir caídas, golpes o cortes.
- Trabajar con ritmos elevados y poca recuperación.



¿CÓMO PREVENIRLOS?

- Alternar tareas y posiciones.
- Evitar posturas estáticas prolongadas.
- Utilizar carros, transpaletas y otros medios auxiliares.
- Mantener la carga cerca del cuerpo.
- Evitar giros y posturas forzadas.
- Mantener libres las zonas de paso.
- Utilizar medios seguros para acceder a productos en altura.
- Garantizar pausas y tiempos de recuperación adecuados.



IMPORTANTE



La técnica de levantamiento no sustituye las medidas preventivas.

La empresa debe evitar o reducir la manipulación manual de cargas mediante medidas técnicas, organizativas y medios adecuados.

EL RITMO DE TRABAJO TAMBIÉN IMPORTA



La frecuencia, la duración, el ritmo, las pausas y la recuperación influyen en el riesgo.

SI TIENES MOLESTIAS, NO LAS NORMALICES



Dolor de espalda, hombros o cuello, hormigueo, molestias en piernas o pies o fatiga excesiva pueden indicar que el puesto necesita revisión.

Comunícalo y solicita la revisión de las condiciones de trabajo.

PREVENCIÓN ES SALUD

El trabajo debe adaptarse a las personas.