Posturas correctas para trabajos prolongados de pie y de oficina y cumplimiento de señaléticas de seguridad

ODISEA
CORPORACIÓN

Posturas Correctas para Trabajos Prolongados de Pie

ODISEA
CORPORACIÓN

Riesgos de Trabajar de Pie Prolongadamente

- •Fatiga muscular en piernas, espalda y cuello.
- •Riesgo de varices y problemas circulatorios.
- •Dolor en articulaciones (caderas, rodillas, pies).
- •Trastornos musculoesqueléticos a largo plazo

ODISEA CORPORACIÓN

Recomendaciones Ergonómicas

•Alternar el peso entre ambos pies.

•Usar calzado cómodo, con soporte para el arco.

•Superficies antideslizantes y alfombras antifatiga.

•Reposapiés de 20 cm para aliviar la zona lumba

ODISEA
CORPORACIÓN

Equipamiento Recomendado

- •Mesas con altura regulable.
- •Asientos auxiliares para pausas activas.
- •Espacio suficiente para cambiar de postura.
- •Objetos de trabajo cerca del cuerpo para evitar torsiones

ODISEA
CORPORACIÓN

Posturas Correctas en Oficinas

ODISEA
CORPORACIÓN

Postura Ideal en Silla de Oficina

-Espalda recta y apoyada en el respaldo.

-Pies completamente apoyados en el suelo.

-Rodillas a 90°, al nivel o ligeramente por debajo de las caderas.

-Monitor a la altura de los ojos, a 50-70 cm de distancia.

ODISEA CORPORACIÓN

Consejos para Evitar Fatiga

- -Hacer pausas activas cada 60 minutos.
- -Estiramientos de cuello, hombros y espalda.
- -Ajustar la silla y escritorio a la altura adecuada.
- -Usar soporte lumbar si es necesario.

ODISEA
CORPORACIÓN

Cumplimiento de Señaléticas de Seguridad

ODISEA
CORPORACIÓN

Importancia de la Señalización

- -Previene accidentes y mejora la respuesta ante emergencias.
- -Informa sobre riesgos, salidas de emergencia, uso de EPP.
- -Es obligatoria según normativas de SST.

Tipos de Señaléticas

-Prohibición: fondo blanco con borde rojo (ej. “No fumar”).

-Obligación: fondo azul (ej. “Uso obligatorio de casco”).

-Advertencia: fondo amarillo (ej. “Piso resbaloso”).

-Emergencia: fondo verde (ej. “Salida de emergencia”).

ODISEA CORPORACIÓN

Buenas Prácticas

- •Colocar señaléticas visibles y a la altura de los ojos.
- •Mantenerlas limpias y en buen estado.
- •Capacitar al personal sobre su significado.
- •Revisar y actualizar según cambios en el entorno laboral.

ODISEA CORPORACIÓN

ODISEA