



Lembra! A túa saúde é o máis importante. Practica boas posturas no traballo para garantir unha vida máis saudable

# Posturas no traballo

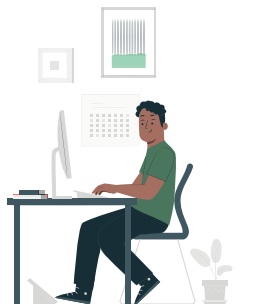
Consellos prácticos para manter  
posturas saudables no traballo

Co financiamento de:

## Posturas no traballo

A adopción de **posturas correctas no traballo** é esencial para **evitar lesións e manter o benestar físico**. Xa sexa traballando sentado, de pé ou noutras posicións, é importante seguir unha serie de **recomendacións para reducir** a fatiga, a tensión muscular e os riscos de saúde asociados coas posturas inadecuadas.

### Traballos sentados



**Posición dos brazos.** Os codos deben estar preto do corpo e formar un **ángulo de 90 graos**

**Pantalla do ordenador.** Colócaa **á altura dos ollos**, a unha **distancia de 60-70cm**

**Móvete con frecuencia.** Levántate e camiña a lo menos **cada 30-60 minutos**

**Postura correcta.** Mantén as **costas rectas e apoiadas** no respaldo da cadeira

**Altura da cadeira.** Axusta a cadeira para que os pés apoién sobre o chan e os xeonllos formen un **ángulo de 90 graos**

**Usa repousapés.** Si é posible, usa un repousapés para aliviar a presión nas pernas

### Consellos xerais



**Evita posturas forzadas.** Non manteñas unha postura incómoda ou forzada durante moito tempo



**Estiramientos.** Incorpora os estiramientos na túa rutina diaria para mellorar a flexibilidade e reducir a tensión muscular



**Equipos ergonómicos.** Utiliza cadeiras, mesas e outros equipos axustables para adaptalos ás túas necesidades

### Traballos de pé



**Postura equilibrada.** Mantén os pés **separados á altura dos ombreiros** e distribúe o peso de maneira uniforme. Mantén os **xeonllos lixeiramente flexionados**, e evita a tensión nas pernas

**Superficies de traballo.** Axusta a **altura da superficie de traballo** para **evitar inclinarte ou dobrarte**

**Pausas activas.** Realiza pausas breves para **estirar e cambiar de posición** **cada 60 minutos**

**Calzado cómodo.** Usa calzado cómodo para reducir a fatiga

**Evita estar de pé durante longos períodos.** Se é posible, toma descansos para sentarte

### Traballos noutras posturas

**Levantamento de cargas.** **Dobra os xeonllos** facendo forza nas pernas para levantar a carga, mantendo as **costas rectas**

**Traballo agachado ou axenollado.** Utiliza **xeonlleiras** e asegúrate de cambiar de posición frecuentemente para evitar a tensión



**Movements repetitivos.** **Alterna tarefas** para evitar o uso excesivo dos mesmos músculos e toma **descansos regulares**