
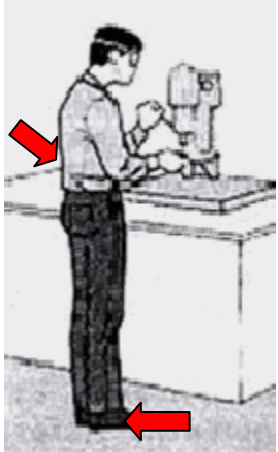
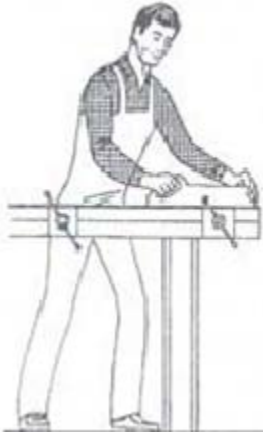
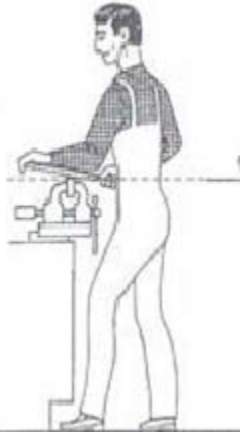



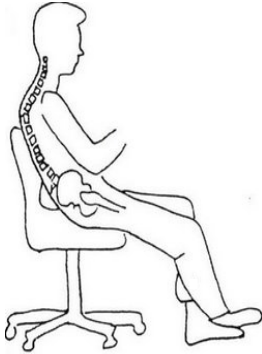


Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones cuando realice las actividades en su lugar de trabajo. Adoptar una **postura correcta** disminuye el riesgo de enfermedades osteomusculares.

POSTURA ADECUADA PARA TRABAJOS DE PIE	SOPORTE FOTOGRAFICO
<p>Independientemente de la posición en la cual va a trabajar, sentado o de pie, es importante conservar una postura correcta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si la tarea a realizar exige estar de pie, se recomienda descargar el peso del cuerpo alternadamente sobre cada pie, para disminuir la presión sobre la espalda • Evite encorvarse demasiado o hacer giros bruscos mientras realiza su trabajo. • Ubique los objetos en zonas de fácil acceso y alcance para evitar estiramientos excesivos de los brazos y piernas. • Evite permanecer en una sola posición durante largo tiempo, esto previene la fatiga muscular. • Conserve una distancia prudente entre cada pie, ubicándolos uno detrás del otro cuando realice una actividad que implique fuerza. <p>Esto garantiza mayor ventaja mecánica y evita que haga la fuerza con la columna.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; background-color: #90EE90; padding: 2px; font-weight: bold;">POSTURA CORRECTA</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #D2691E; padding: 2px; font-weight: bold;">POSTURA INCORRECTA</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; background-color: #90EE90; padding: 2px; font-weight: bold;">POSTURAS CORRECTAS</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>





ELABORADO POR:
 Danna Sofía Ortiz Rosero
 AIS Colmena ARP

REVISADO POR:
 Coordinación de Salud Ocupacional

APROBADO POR:
 Departamento Médico y de Salud Ocupacional

POSTURA ADECUADA PARA TRABAJO SEMISENTADO	SOPORTE FOTOGRAFICO
<p>El uso adecuado de la silla previene la fatiga muscular de la espalda, para esto es necesario usar el espaldar de la silla como lo indican las imágenes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Use el espaldar de la silla durante la ejecución de la tarea y evite las inclinaciones excesivas hacia delante con la espalda encorvada. • La superficie de trabajo debe aproximarse a la altura de los codos. Para esto es necesario hacer un buen uso de la silla y mantener la espalda derecha. • Ajuste la altura de la silla para adaptarse a la superficie de trabajo. • Use los apoyapiés de la silla, no los deje colgando. 	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <div style="border: 1px solid black; background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center;">POSTURA CORRECTA</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #FF6347; padding: 5px; text-align: center;">POSTURA INCORRECTA</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 20px;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center;">POSTURA CORRECTA</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #FF6347; padding: 5px; text-align: center;">POSTURA INCORRECTA</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 20px;">   </div> </div>

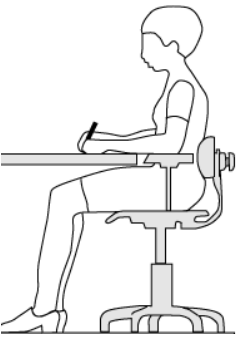
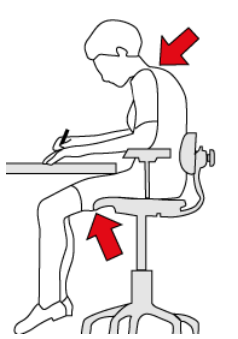
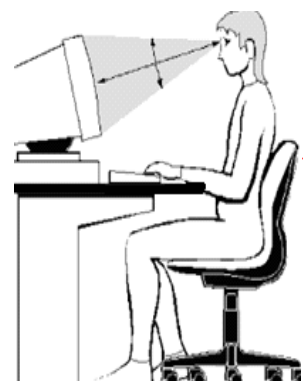
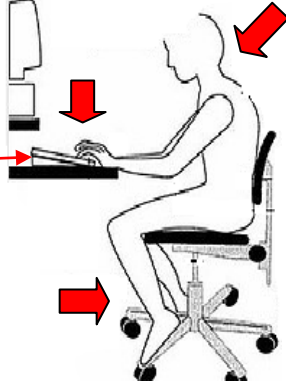
<p> ELABORADO POR: Danna Sofía Ortiz Rosero AIS Colmena ARP </p>	<p> REVISADO POR: Coordinación de Salud Ocupacional </p>	<p> APROBADO POR: Departamento Médico y de Salud Ocupacional </p>
---	--	---

MANEJO ADECUADO DE LA CARGA	SOPORTE FOTOGRAFICO
<p>Para levantar o manipular un objeto (máquinas, herramientas y equipos) es preciso realizar la fuerza con los brazos, y mantener la espalda derecha con el fin de prevenir lesiones.</p> <p>Recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicite ayuda si la altura del objeto y/o el peso son excesivos. • Mantenga la carga cerca del cuerpo, esto evitara que haga la fuerza con la espalda. • Asegúrese de realizar u buen agarre con las manos. • Evite realizar giros de tronco cuando manipula una carga pesada. • Siempre levante la carga de frente y no de lado. • Cuando un objeto es muy pesado, no intente halarlo, empújelo. • Ubique los objetos de trabajo donde pueda alcanzarlos fácilmente. • En lugares de almacenamiento como estanterías, los objetos más pesados deber ubicarse en los niveles bajos, y los más livianos en los niveles más altos. • Verifique que el camino por donde va a transportar el objeto esté libre de obstáculos. 	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <div style="border: 1px solid black; background-color: #c8e6c9; padding: 5px; text-align: center;">POSTURA CORRECTA</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #ffcdd2; padding: 5px; text-align: center;">POSTURA INCORRECTA</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 20px;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; background-color: #c8e6c9; padding: 5px; text-align: center;">POSTURA CORRECTA</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #ffcdd2; padding: 5px; text-align: center;">POSTURA INCORRECTA</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 20px;">   </div> </div>

ELABORADO POR:
 Danna Sofía Ortiz Rosero
 AIS Colmena ARP

REVISADO POR:
 Coordinación de Salud Ocupacional

APROBADO POR:
 Departamento Médico y de Salud Ocupacional

POSTURA ADECUADA PARA TRABAJO EN EQUIPOS DE COMPUTO	SOPORTE FOTOGRAFICO
<p>Si la labor a desempeñar implica estar sentado, es importante para el cuidado de su salud adoptar la postura correcta como lo indica la imagen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El monitor debe estar ubicado de frente a su cuerpo, y el borde superior de la pantalla a la altura de los ojos. • Utilice el teclado con los soportes posteriores abajo. Para evitar que el teclado quede muy inclinado. • Si es posible, genere un espacio de 8 a 10 cm entre el borde externo del teclado y el borde del escritorio para el apoyo de las muñecas y antebrazos. • Utilice el mouse en el mismo plano del teclado y al lado de este. • Si prefiere, alterne el uso del mouse con las dos manos. • Use el espaldar de la silla continuamente cuando escribe. • Evite sentarse en la mitad de la silla o recostarse sobre el escritorio. • Los pies deber permanecer sobre el piso y no sobre los rodachines de la silla. • Realice cambios de posición según necesidad. • Los elementos de uso frecuente deben permanecer sobre el plano de trabajo. 	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>POSTURA CORRECTA</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>POSTURA INCORRECTA</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>POSTURA CORRECTA</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>POSTURA INCORRECTA</p>  </div> </div>

<p> ELABORADO POR: Danna Sofía Ortiz Rosero AIS Colmena ARP </p>	<p> REVISADO POR: Coordinación de Salud Ocupacional </p>	<p> APROBADO POR: Departamento Médico y de Salud Ocupacional </p>
---	--	---