

Postura correcta al trabajar de pie

- Mantenga la espalda derecha.
- Alterne la postura con otras que faciliten el movimiento.
- Cambie la posición de los pies.
- Utilice reposapiés.



Si desea saber más, acérquese a la Comisión de Seguridad, Higiene y Medio Ambiente en el Trabajo constituida en su centro laboral.

¡USTED PUEDE PREVENIR LAS ALTERACIONES MUSCULARES!



GOBIERNO DE
MÉXICO



ISSSTE

INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO

Para mayor información puede acudir a la:
Jefatura de Servicios de Seguridad e Higiene
en el Trabajo

Jesús García Corona Núm. 140, Piso 10, Ala "B"
Col. Buenavista, Alcaldía Cuauhtémoc,
C.P. 06350, Ciudad de México.

Teléfono: 55 5140 9617, ext. 12282

Correo electrónico
seguridadehigiene@issste.gob.mx

Liga para consultar el material:
<https://www.gob.mx/issste/>

Dirección Normativa de Prestaciones
Económicas, Sociales y Culturales

Subdirección de Pensiones



ISSSTE.MX



@ISSSTE_mx



ISSSTE MX



issste.mx



@issstemx



GOBIERNO DE
MÉXICO



ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO

PREVENCIÓN DE ALTERACIONES MUSCULARES



Conozca como evitar lesiones durante el trabajo.

La Norma Oficial Mexicana NOM-036-I-STPS-2018, define a las alteraciones musculares como...

Aquellas lesiones y enfermedades del sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo causadas por la exposición laboral a factores de riesgo ergonómico.

¿Qué las desarrolla?

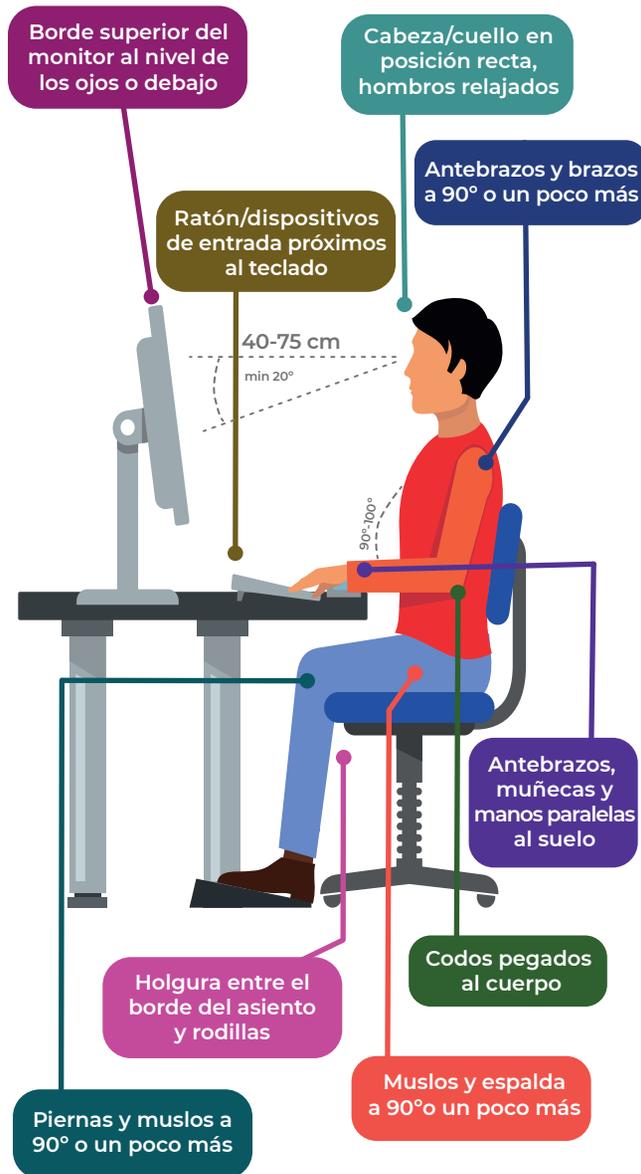
Por lo general, las alteraciones musculares tienen múltiples causas y, a menudo, son el resultado de combinar varios elementos que adoptan las personas al trabajar, como pueden ser los siguientes factores de riesgo ergonómico:

- Mantener una postura forzada durante mucho tiempo, ya sea sentado(a) o de pie.
- Manipulación inadecuada de cargas, especialmente al flexionar o girar el cuerpo.
- Realizar movimientos repetitivos o enérgicos.

Es importante...

Conocer cuáles son las posturas correctas que debemos adoptar al realizar nuestras actividades para prevenirlas.

Postura correcta al trabajar sentado(a) frente a una computadora



Postura correcta al levantar cargas

- 1 • Ubicarse cerca de la carga con los pies separados
• Flexionar las rodillas



- 2 • Toma la carga con las manos acercándote al cuerpo
• Alinear la espalda
• Levantar lentamente la carga



- 3 • Mantener los brazos a los costados



- 4 • Levantarse usando las piernas

