

# **Back to Basics: Ergonomics for Warehouse, Office and Field Staff Meeting Kit – Spanish**

## **QUÉ ESTÁ EN RIESGO**

Las tareas diarias como levantar objetos, escribir, conducir, estirarse o estar de pie pueden tensar silenciosamente el cuerpo cuando se realizan en posiciones incómodas o se repiten durante largos periodos de tiempo. Una ergonomía deficiente genera tensión en la espalda, el cuello, los hombros y las manos, lo que provoca lesiones que se desarrollan lentamente y se curan aún más lentamente. Unos simples ajustes en la postura, la configuración del espacio de trabajo y los movimientos pueden prevenir estos problemas y permitirte trabajar de forma cómoda y segura.

## **CUÁL ES EL PELIGRO**

Las lesiones ergonómicas se producen de forma lenta y silenciosa, lo que hace que sean fáciles de ignorar hasta que se agravan. Cuando el cuerpo se ve obligado a adoptar posturas incómodas o a repetir el mismo movimiento una y otra vez, los músculos y las articulaciones comienzan a desgastarse mucho antes de que aparezca el dolor.

### **Tensión Oculta en los Movimientos Cotidianos**

Alcanzar objetos por encima de la cabeza, agacharse repetidamente, girar mientras se transporta algo, escribir sin apoyo o permanecer de pie en la misma posición durante demasiado tiempo crea una tensión que se acumula día tras día. Dado que estas acciones parecen normales, los trabajadores a menudo no se dan cuenta de la presión que están ejerciendo sobre la espalda, los hombros, las muñecas o las rodillas.

### **Cuando la Fatiga se Convierte en Lesión**

A medida que los músculos se cansan, la postura cambia y los movimientos se vuelven menos controlados. Es entonces cuando los tendones se irritan, las articulaciones se endurecen y los pequeños dolores se convierten en lesiones por esfuerzo repetitivo. Si no se detectan a tiempo, estas pequeñas molestias pueden convertirse en problemas duraderos que limitan la movilidad, la fuerza y la productividad.

## **COMO PROTEGERSE**

Proteger tu cuerpo comienza por reconocer cuándo una tarea te obliga a adoptar posturas incómodas o te mantiene en una misma postura durante demasiado tiempo.

Pequeños ajustes en la forma de sentarte, levantarte o levantar objetos pueden marcar una gran diferencia a la hora de prevenir tensiones a largo plazo. Pequeños ajustes en la forma de sentarse, estar de pie o levantar objetos pueden marcar una gran diferencia a la hora de prevenir tensiones a largo plazo.

### **Adapta tu Espacio de Trabajo a tus Necesidades**

Tanto si trabajas en un almacén, una oficina o sobre el campo, coloca tus herramientas, pantallas o materiales de manera que puedas trabajar sin tener que agacharte, estirarte o girarte. Acerca los objetos, sube o baja tu puesto de trabajo y mantén las herramientas que utilizas con frecuencia a una altura cómoda. Una configuración que favorezca una postura neutra reduce el estrés diario en la espalda y los hombros.

### **Utiliza una Buena Mecánica Corporal**

Mantén la columna vertebral alineada, los hombros relajados y los movimientos suaves. Al levantar objetos, flexiona las caderas y las rodillas en lugar de la cintura y mantén los objetos cerca del cuerpo. Evita girar el cuerpo entero con los pies en lugar de rotar la espalda.

### **Qué Hacer Durante Tu Turno para Reducir la Tensión**

- Cambia de posición a menudo para evitar la rigidez.

- Tómate pequeños descansos para estirarte o reajustar la postura.
- Utiliza carritos o ayudas mecánicas en lugar de transportar cargas incómodas.
- Ajusta los asientos, las pantallas y las herramientas hasta que te resulten cómodos.
- Relaja el agarre de las herramientas o dispositivos siempre que sea posible.
- Presta atención a los primeros signos de fatiga o molestias.

### **Incorpora la Ergonomía a tu Rutina**

Busca tareas que causen tensión recurrente, como agacharse repetidamente, escribir durante mucho tiempo o pasar mucho tiempo sobre suelos de hormigón. Agregar amortiguación, reposicionar materiales o reorganizar tu flujo de trabajo ayuda a distribuir la carga y le da a tus músculos el descanso que necesitan.

## **CONCLUSIÓN**

Las lesiones ergonómicas no ocurren de repente. Se acumulan silenciosamente a través de pequeñas tensiones que se repiten día tras día. Prestar atención a la postura, ajustar tu espacio de trabajo y darle a tu cuerpo descansos regulares son hábitos simples que te protegen ahora y a largo plazo. Unos pocos ajustes inteligentes hoy previenen problemas dolorosos más adelante.

---