

Es necesario adoptar una serie de medidas preventivas en aquellos trabajos en los que gran parte de la actividad se realice de pie, ya que la postura que adoptamos en el trabajo, si no ha sido estudiada, puede ser tan perjudicial como la manipulación de pesos.

En líneas generales, las normas posturales y organizativas a aplicar en estos casos son:

-Adaptar la altura del plano de trabajo a las dimensiones de cada cual, evitando tanto la inclinación del tronco como la elevación de los brazos, que deben mantenerse en un ángulo de 90° en las tareas ordinarias.

-Disponer de un reposapiés con el fin de alternar el apoyo del cuerpo sucesivamente sobre cada pie.

-Evitar la inclinación del tronco: para aproximarse al plano de trabajo es necesario que el puesto disponga de suficiente espacio en la zona inferior, de forma que entren los pies y permita la postura correcta y erguida.

Organizar el trabajo para que se pueda cambiar de postura, bien desplazándose o sentándose con ritmos y pausas de trabajo adecuados



prevención de riesgos

# trabajOs en posturas de pie

INSTITUTO ASTURIANO DE  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS LABORALES



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS  
CONSEJERÍA DE TRABAJO Y PROMOCIÓN DE EMPLEO