

# BUENAS PRACTICAS PREVENTIVAS DE TRASTORNOS MUSCULO ESQUELÉTICOS



## Trabajo en línea de producción

- Efectuar evaluaciones ergonómicas de los puestos.
- Adecuar el puesto a cada trabajador.
- Instruir a los supervisores en el control de la ejecución de las tareas y a los trabajadores en las posturas correctas a adoptar para realizarlas.
- No se apure.
- Utilizar el apoya pie.

## Ejercicios de calentamiento y elongación de miembros superiores



**Se recomienda realizar 5 repeticiones cada 2 horas**