



El chequeo ergonómico de 2 minutos.

Cuando su espalda termina la jornada antes que usted.

Diez afirmaciones muestran dónde su puesto de trabajo le exige un esfuerzo innecesario. Revise el chequeo con su equipo y marque lo que ocurra regularmente en el trabajo diario.

Ajuste y postura

- ☐ Trabajo a menudo con los hombros elevados, la espalda encorvada o el tronco inclinado hacia delante.
- ☐ Tengo que girar, levantar o bajar mucho la cabeza para ver bien la pantalla o la superficie de trabajo.
- ☐ Permanezco mucho tiempo en la misma posición, sentado o de pie.

Acceso y espacio de movimiento

- ☐ Las herramientas, materiales o documentos que utilizo con frecuencia están fuera de mi alcance directo.
- ☐ En mi puesto de trabajo falta espacio para cambiar de posición con seguridad.
- ☐ En tareas repetitivas tengo que girarme o retorcerme lateralmente con frecuencia.

Fuerza y repetición

- ☐ Levanto cargas pesadas o voluminosas desde el suelo o desde una gran altura.
- ☐ Transporte cargas regularmente durante trayectos largos.
- ☐ Repito el mismo movimiento durante mucho tiempo sin cambiar de tarea.
- ☐ Las herramientas o equipos requieren mucha fuerza o son difíciles de agarrar.

Evaluación

Cada marca indica un punto de mejora.

Empiece allí donde una carga se produzca con especial frecuencia, requiera mucho esfuerzo o provoque de forma continuada una postura desfavorable.

¿Varias marcas en un mismo apartado?

Entonces conviene revisar el puesto de trabajo en su conjunto. La disposición, los equipos y los procesos suelen estar directamente relacionados.

Esta comprobación sirve como primera orientación y no sustituye la evaluación de riesgos laborales.



Consejo práctico: primero cambie. Después, compruebe.

Implemente una mejora concreta y deje que su equipo trabaje con ella durante unos días. Después, plantee tres preguntas:

- ¿Resulta más fácil realizar la tarea?
- ¿Se necesitan menos movimientos desfavorables?
- ¿La solución funciona para todas las personas que utilizan el puesto de trabajo?

Lo que funciona, se queda. Lo que aún falla, se reajusta.



Un puesto de trabajo debe aportar energía. No consumirla.

Los equipos adecuados permiten coordinar mejor postura, movimiento y procesos.

Para puestos de oficina

- Sillas de oficina con apoyo activo para la espalda
- Mesas regulables en altura para alternar entre estar sentado y de pie
- Reposapiés para una posición estable y relajada de los pies
- Brazos para monitor para conseguir la altura y el ángulo de visión adecuados
- Taburetes de oficina para cambiar más de postura durante la jornada

Para taller y almacén

- Bancos y mesas de trabajo regulables en altura para trabajar a la altura adecuada
- Apoyos para trabajar de pie y taburetes de trabajo para tareas variadas
- Alfombras antifatiga para permanecer mucho tiempo de pie sobre suelos duros
- Carros de transporte para recorridos más cortos y sencillos
- Ayudas de elevación para reducir el esfuerzo manual al levantar y mover cargas

Para elaborar este documento se contó con el apoyo de un modelo lingüístico basado en IA. La IA se utilizó para proponer formulaciones, estructurar contenidos y realizar correcciones lingüísticas. La responsabilidad sobre el contenido, su revisión y su aprobación final recae íntegramente en kaiserkraft.