



El bajón de la tarde no surge de la nada.

A lo largo de la mañana se acumulan cargas: físicas, mentales y casi sin darnos cuenta. Una postura incómoda aquí, muchos movimientos manuales allí, levantar y transportar, largos recorridos o poco movimiento. Por separado apenas se notan. Juntas dificultan trabajar de forma productiva.

En muchos aspectos puede cambiar algo directamente. En otros, el puesto adecuado puede asumir una parte del esfuerzo.

01

Cinco pequeñas cargas que se acumulan.

El arranque en frío

Pasar del reposo al trabajo: sin moverse, sin prepararse, a pleno rendimiento desde el primer momento. El cuerpo necesita tiempo para ponerse en marcha.

- ☒ **Qué ayuda:** Empezar con unos minutos de movimiento o de luz natural. Así el cuerpo se activa antes de ponerse de lleno con el trabajo.

La postura estática

Quien trabaja mucho tiempo en la misma posición acaba rígido e inquieto. A menudo la carga solo se nota cuando el cuerpo ya está cansado.

- ☒ **Qué ayuda:** Alterne con regularidad entre estar sentado, de pie y en movimiento. Un puesto regulable en altura facilita el cambio.

El aire viciado

En espacios cerrados, la calidad del aire empeora con el tiempo. Esto puede dificultar aún más la concentración.

- ☒ **Qué ayuda:** Ventile con regularidad durante poco tiempo y de forma intensa.

El bajón del mediodía

Comer en exceso, beber poco y seguir trabajando de inmediato: no es una buena base para una tarde productiva.

- ☒ **Qué ayuda:** Opte por comidas ligeras, beba suficiente y muévase unos minutos después de la pausa del mediodía.

Sin recuperación

Llamadas, mensajes, ruido y la siguiente tarea: quien trabaja sin pausas permanece en alerta constante.

- ☒ **Qué ayuda:** Planifique pausas breves. Cada 60–90 minutos bastan unos minutos de movimiento o apartar la vista del puesto.



Comprobación rápida: ¿Dónde está el problema?

Marque lo que reconozca de su día a día laboral:

- | | |
|---|--------------------------|
| ☒ Me doy cuenta demasiado tarde de que estar mucho tiempo sentado o de pie me pasa factura. | ☐ |
| ☒ Realizo muchos movimientos manuales similares seguidos. | ☐ |
| ☒ Levanto, transporto, empujo o arrastro cargas con regularidad. | ☐ |
| ☒ En mi jornada laboral a menudo me muevo o descanso demasiado poco. | ☐ |
| ☒ Al final de la jornada noto que disminuyen mi capacidad y mi concentración. | ☐ |

Valoración:

0–1 casillas: La base es buena. Fíjese en el punto que, aun así, aparece con regularidad.

2–3 casillas: Hay aspectos concretos que puede ajustar. Empezar por el punto que más influya en su jornada laboral.

4–5 casillas: Además de sus hábitos, revise también el puesto y el entorno de trabajo inmediato.



02

Lo que puede cambiar usted mismo y cuándo ayuda el puesto de trabajo.

Moverse más, ventilar con regularidad, beber suficiente y hacer pausas breves son medidas que puede aplicar directamente. Si las cargas están relacionadas con la postura, la altura de trabajo o el movimiento de cargas, conviene revisar también el equipamiento.

¿Trabaja mucho tiempo en la misma posición?

Facilite alternar entre estar sentado y de pie.

- ☒ **Para moverse más durante la jornada:** Mesas eléctricas regulables en altura, puestos de trabajo sentado/de pie y mesas altas
- ☒ **Para sentarse con apoyo inteligente:** Sillas giratorias y taburetes de oficina
- ☒ **Para estar menos tiempo quieto de pie:** Alfombras antifatiga, mesas altas y pupitres de taller

¿Su postura de trabajo no encaja con el puesto?

Compruebe la altura del asiento, la superficie de trabajo y la posición de sus equipos.

- ☒ **Para una postura que acompaña:** Sillas giratorias y reposapiés
- ☒ **Para el ángulo de visión adecuado:** Brazos para monitor y soportes de monitor
- ☒ **Para la altura de trabajo adecuada:** Mesas elevadoras y transpaletas de tijera

¿Levantar, transportar y empujar le cuesta esfuerzo?

Convierta el esfuerzo muscular en flujo de materiales.

- ☒ **Para reducir la carga en la espalda:** Ayudas de elevación, elevadores de vacío y grúas giratorias
- ☒ **Para empujar con menos esfuerzo:** Transpaletas manuales y eléctricas, equipos de transporte eléctricos
- ☒ **Para recorridos más cortos y con menos esfuerzo:** Carretillas, carros de plataforma y contenedores rodantes
- ☒ **Para levantar menos a mano:** Transportadores, mesas elevadoras y transpaletas de tijera

**Consejo práctico: pesado – ligero – pesado.**

Procure no encadenar tareas físicamente exigentes. Una tarea más ligera entre medias descarga el cuerpo, sin frenar el flujo de trabajo.

**Conclusión**

El bajón de la tarde suele tener varias causas. Por eso son aún más eficaces los pequeños cambios que actúan en varios frentes: más movimiento, pausas breves y un puesto que facilite el trabajo diario.

Cuanto mejor se adapte a la tarea y a las personas, más fácil resulta trabajar bien.

Diseñamos puestos de trabajo que colaboran.

Facilitan los movimientos, reducen las cargas y crean mejores condiciones para la jornada laboral, adaptadas al espacio, las tareas y las personas.

Solicitar asesoramiento

+34 900 34 11 34

kaiserkraft@kaiserkraft.es

kaiserkraft.com/ergonomics

Para crear este documento se ha utilizado el apoyo de un modelo lingüístico basado en IA. La IA se empleó para proponer formulaciones, estructurar contenidos y realizar correcciones lingüísticas. La responsabilidad sobre el contenido, su revisión y la aprobación final de los textos corresponde íntegramente a kaiserkraft.