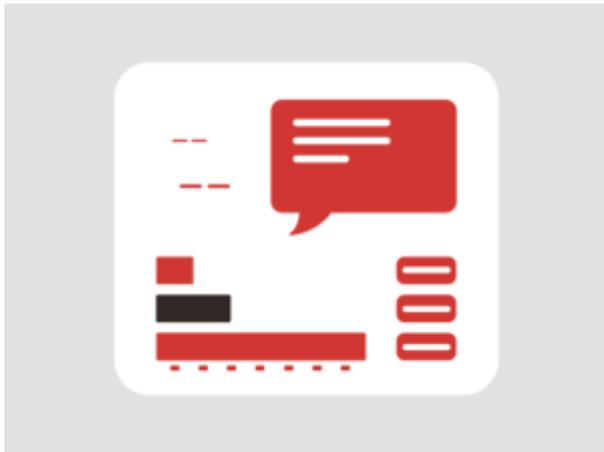


# Hand Tool Ergonomics Infographic – Spanish



## C. MEJORAR LA POSTURA DE TRABAJO

Las posturas forzadas requieren más exigencias físicas. En algunos casos, la posición del objeto sobre el que se trabaja puede afectar a la postura del hombro, codo, muñeca, mano o espalda. Siempre que sea posible, se debe escoger una herramienta que requiera aplicar la mínima fuerza posible y que pueda utilizarse sin realizar posturas forzadas. La herramienta correcta ayudará a minimizar el dolor y la fatiga al mantener el cuello, los hombros y la espalda relajados y los brazos a lo largo del cuerpo.

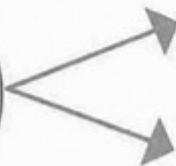
Por ejemplo, debe evitarse elevar los hombros y los codos. En posición relajada será más fácil ejercer fuerza en sentido descendente.

### En posición sentado...



Ponerse de pie

### En posición de pie...



Colocar el objeto de manera adecuada.



Trabajar en un plano más bajo