



## Mantenerse seguro en el trabajo



### Descripción general

Cada trabajo tiene sus riesgos. Ya sea que realice un trabajo manual o que se sienta detrás de un escritorio, un día en el trabajo es uno que puede llevar a una lesión. Pero hay muchas cosas que usted puede hacer para mantenerse seguro en el trabajo. Estos consejos pueden ayudar.

### Siga las pautas de seguridad

Primero, siga todas las pautas de seguridad de su lugar de trabajo. Utilice los equipos de protección personal, tal como se lo hayan recomendado. Manténgase alejado de las zonas de peligro. Si no tiene claro cómo hacer algo en forma segura, pregúntele a alguien. Si no sigue las pautas básicas de seguridad, usted se pone a sí mismo y a los demás en riesgo.

### Trabajos repetitivos

Si su trabajo requiere realizar movimientos repetitivos, tómese un tiempo para hacer ejercicios de calentamiento antes de empezar la actividad laboral. Asegúrese de que su área de trabajo esté configurada correctamente. Mantenga las herramientas y el equipo donde pueda alcanzarlos de manera fácil y segura. Y tome descansos para hacer estiramientos cada vez que pueda, a lo largo del día.

### Levantar objetos pesados

Si su trabajo requiere levantar pesos, utilice las técnicas apropiadas de levantamiento. Doble las rodillas y mantenga su espalda recta. Levante el peso con las piernas, no con su espalda. Pida ayuda cuando la necesite.

### Si usa una computadora

Si usa una computadora, asegúrese de que su área de trabajo sea confortable para usted. Acomode su escritorio, silla, teclado y ratón, de modo que pueda trabajar sin esforzarse. Si necesita cosas como apoyo para la espalda, un reposapiés o mejor iluminación, pídalas.

### Conclusión

Y finalmente, no olvide prestarle atención a su salud. Ingiera una dieta nutritiva, manténgase activo, duerma lo suficiente y asegúrese de controlar sus niveles de estrés. Mantenerse saludable puede ayudarlo a evitar lesiones en el trabajo.