

# SECUENCIA DE PAUSAS EN EL TRABAJO FÍSICO: CLAVE PARA PREVENIR RIESGOS

El trabajo físico intenso sin pausas adecuadas puede causar lesiones musculoesqueléticas y accidentes graves. Implementar descansos estratégicos mejora la seguridad y productividad laboral.



## Factores que incrementan la fatiga:

- **Postura:** Las posturas incómodas aumentan el riesgo de lesiones.
- **Frecuencia de movimientos:** Los movimientos repetitivos pueden causar daños musculares.
- **Duración:** Mantener esfuerzos prolongados sin descanso incrementa la fatiga muscular.



## Recomendaciones clave para prevenir riesgos:

- **Ritmo de trabajo adecuado:** Optimiza el ritmo y peso manejado.
- **Uso de herramientas ergonómicas:** Reduce la sobrecarga muscular.
- **Diseño postural del puesto:** Asegura posturas correctas.
- **Alternancia de tareas:** Reduce la fatiga en grupos musculares específicos.
- **Programación de pausas regulares:** Previene la acumulación de fatiga.
- **Formación continua:** Capacitar en ergonomía y manejo de cargas.



## Prevención mediante diseño del puesto:

- **Automatización** y buen estado de las herramientas reducen el esfuerzo físico.
- **Uso adecuado de EPI:** Los equipos mal ajustados incrementan el riesgo de lesiones.



**Programar pausas y diseñar adecuadamente los puestos de trabajo es esencial para garantizar un entorno laboral seguro y saludable.**



Garantiza la seguridad en tu empresa con soluciones personalizadas de prevención de riesgos laborales.

**Contáctanos hoy y crea un entorno de trabajo más seguro y productivo.**

¡Haz de la prevención una prioridad!