



# FATIGA CORPORAL EN PANADEROS

**DÍA A DÍA, LOS PANADEROS HACEN MOVIMIENTOS Y FUERZAS QUE LES PUEDEN PROVOCAR LESIONES. ESTA FICHA ENTREGA CONSEJOS PARA CUIDAR LA POSTURA CORPORAL.**

## CAUSAS DE LA FATIGA CORPORAL

- » Largos horarios en la jornada laboral.
- » Sobrecarga de trabajo.
- » Posturas forzadas.
- » En este trabajo es habitual estar de pie durante toda la jornada laboral, lo que provoca fatiga muscular por la sobrecarga de trabajo, y por movimientos y posturas forzadas.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- » No mantener la misma posición por mucho tiempo. Hasta la mejor postura puede producir fatiga si no se permite, de vez en cuando, que los músculos y la columna vertebral se relajen.
- » Se deben realizar pausas, cambiando la posición del cuerpo y efectuando movimientos suaves para estirar los músculos.
- » Las pausas durante la jornada tienen que ser las adecuadas. Se deben realizar pequeños descansos entre cada tarea y tarea y, si se puede, alternarlas.

## AL TRABAJAR DE PIE:

1. Poner los pies paralelos y separados.
2. Flexionar ligeramente las piernas
3. Mantener el torso erguido.
4. Dejar los hombros relajados
5. Es importante tener una banqueta de 15 cm para levantar un pie.
6. Tener cerca los medios adecuados (taburete o silla) para alternar posturas sentado/de pie y descansar.
7. Mantener la espalda erguida, no doblar el cuerpo hacia delante arqueando la espalda, y utilizar calzado cómodo y flexible. Para prevenir la aparición de varices, utilizar prendas holgadas y medias ortopédicas de compresión elástica, evitando la inmovilidad.

