# 5 Estrategias para la Seguridad en el Trabajo y la Salud Ergonómica

Ya sea que estemos sentados frente a un escritorio u operando un equipo, debemos prestar más atención a las actividades que realizamos. Estas son cinco prácticas recomendadas para ayudar a prevenir el dolor del cuerpo, las torceduras y las lesiones:

1. **Realice su propia auditoría de seguridad.** Tómese el tiempo de repasar todos los lineamientos de seguridad y los planes de acciones de emergencia de su organización. Esto puede parecer algo sencillo, pero es probable que descubra algo nuevo para evitar que usted se lesione.

2. **Evalúe su ergonomía.** Es muy fácil olvidarnos de la manera en que nos paramos, sentamos y encorvamos—y el efecto que esto tiene en nuestra espalda y columna vertebral. Realice una auto-evaluación o pida a su empleador que programe una consulta individual con un ergonomista.

3. **Muévase durante el día.** Varíe sus actividades de trabajo agregando un escritorio elevadizo y un tapete ergonómico e incorpore descansos para caminar y hacer ejercicios de estiramiento periódicos. Variar sus movimientos le ayudará a prevenir los achaques y dolores.

4. **Utilice técnicas adecuadas para levantar objetos.** Ya se que usted tenga que levantar objetos periódicamente o que esto sea parte de su trabajo diario, aprenda a hacerlo correctamente. Si usted no está seguro, deténgase y pida ayuda. Un profesional entrenado puede enseñarle a proteger su columna vertebral.

5. **Forme un comité de salud y seguridad.** ¡O también puede obtener su propia certificación! Los cursos de primeros auxilios y de reanimación cardiopulmonar son una excelente manera de continuar aprendiendo y fomentar la seguridad ocupacional en todo el lugar de trabajo.

## ¿Quiere saber más?

Más información en **PacificSource.com/wellness**

PacificSource HEALTH PLANS