



La ergonomía es clave para una vida laboral larga, saludable y sin dolor

Recuerda...

Tu cuerpo es tu herramienta de trabajo. Cuidalo cada día.

Cambia de postura con frecuencia

Si una tarea te hace daño, comunícalo

Si trabajas de pie, utiliza alfombrillas o calzado adecuado

No normalices el dolor físico en el trabajo

Desde UGT, luchamos por condiciones dignas, tareas seguras y prevención real

925 25 25 18

608 12 26 61

dpri@clmancha.ugt.org

Ergonomía en el Comercio

Cuida tu cuerpo, protege tu salud



dpri
2022|26


Castilla-La Mancha
CONSEJO DEL DIÁLOGO SOCIAL
DE CASTILLA - LA MANCHA

UGT 
Castilla-La Mancha

3

● Tus derechos:

La prevención de lesiones musculoesqueléticas es un derecho

Nadie debe enfermar por culpa de un mal diseño del puesto de trabajo

Como persona trabajadora tienes derecho a:

- Recibir formación sobre posturas seguras y manipulación de cargas.
- Disponer de apoyos mecánicos y zonas de trabajo accesibles.
- Descansar en tareas repetitivas o estáticas.
- Participar en la mejora ergonómica de tu puesto junto a tus delegados/as de PRL.
- Que se evalúen los riesgos ergonómicos de forma específica.

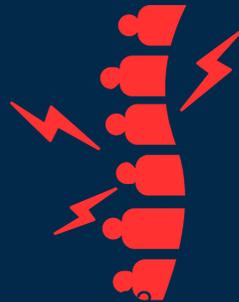


Buenas prácticas



La ergonomía es clave para evitar lesiones. Adopta estas medidas:

- Alterna tareas para no repetir el mismo gesto durante horas.
- No levantes peso sin flexionar las rodillas.
- Evita estirar los brazos para alcanzar productos altos. Usa escaleras seguras.
- No gires el tronco con peso.
- Si trabajas de pie, cambia el apoyo de los pies y haz pausas activas.
- Comunica si una tarea te provoca dolor, hormigueo o sobrecarga.



La empresa tiene la obligación de:

- Evaluar los riesgos ergonómicos de cada puesto.
- Adaptar los ritmos de trabajo y tiempos de descanso.
- Garantizar herramientas adecuadas y apoyos mecánicos para manipular cargas.
- Formar a las personas trabajadoras en manipulación de cargas.
- Introducir mejoras organizativas para evitar posturas forzadas.
- Permitir rotaciones de tareas para prevenir sobrecargas.

