



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

# RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA - FÍSICA PARA EL REGRESO AL TRABAJO EN EL SECTOR DE CONSTRUCCIÓN DE OBRAS CIVILES POR RIESGO DE ESTABILIDAD



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda









- En los trabajos de excavación, cimentación, estructuras y acabados se privilegia la postura de pie. Introducir cambios físicos, como el uso de dispositivos de apoyo para el desarrollo del trabajo que faciliten el cambio de altura, contribuye a controlar la fatiga.



- La alternancia postural es clave en la prevención de la fatiga, se debe realizar por 20 minutos cada 120 minutos.
- Al trabajar de pie se deben tener en consideración dos recomendaciones para reducir el esfuerzo y la carga física. La primera, facilitar elementos que estimulen las transiciones posturales, por ejemplo, introduciendo soportes de apoyo lumbar fijos o móviles. La segunda, adaptar la altura de los planos de trabajo, ya que estos influyen en la posición final del trabajador.





**Para más información y contenidos de Prevención y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:**

**Para tele asistencia psicológica, ingresa a:**



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña. En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

**Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario**



**En Posipedia:** Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)

<https://portal.posipedia.co/>

### En nuestras redes sociales



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

[www.positiva.gov.co](http://www.positiva.gov.co)



El emprendimiento es de todos

Minhacienda