



**POSITIVA**  
COMPAÑÍA DE SEGUROS



VIGILADO  
SUPERINTENDENCIA FINANCIERA  
DE COLOMBIA

# RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA - FÍSICA PARA EL REGRESO AL TRABAJO SECTOR ALIMENTACIÓN-COCINA



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda





## ELEMENTOS QUE SE DEBEN CONSIDERAR CUANDO SE LEVANTAN CARGAS COOPERATIVAMENTE EN ACTIVIDADES DE MANIPULACIÓN DE CARGAS POR PERSONAL DE COCINA.



- ✓ Utilizar el levantamiento en equipo cuando otras soluciones no sean apropiadas.
- ✓ Recordar que la fuerza combinada del equipo es menor que la suma de la fuerza individual.
- ✓ Seleccionar miembros del equipo de altura y fuerza similares.
- ✓ La manipulación y el desplazamiento de objetos o cargas pesadas requieren de espacio suficiente, el mínimo recomendado es de 1,5 m<sup>2</sup>.
- ✓ Considerar las dimensiones de los trabajadores. Si el trabajo exige esfuerzos fuertes (superiores a 150 Newton), se debe disponer de espacio suficiente, limitando las posturas asimétricas y los sobreesfuerzos en posiciones inestables.
- ✓ Considerar que tomar cargas con desplazamientos laterales del tronco, fatiga más rápidamente. El espacio disponible debe facilitar los movimientos simétricos de los brazos; la ubicación de los objetos a manipular debe permitir que el trabajador mantenga una distancia visual y una posición de cabeza óptima.
- ✓ En todo momento de la manipulación se debe garantizar la estabilidad de la posición del trabajador y asegurar superficies continuas y regulares.





**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