



**RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE SALUD  
MÚSCULO ESQUELÉTICA - FÍSICA  
PARA EL REGRESO AL TRABAJO SECTOR  
TERMINALES DE TRANSPORTE**



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda



co.images.search.yahoo.com/yhs/search;\_ylt=AwrC3L5mGcdewW8AtgvXdAx;\_ylu=X3oDMTByMjB0aG5zBGNvbG8DYmYxBHBvcwMxBHZ0aWQDBHNIYwNzYw--?p=terminales+transporte

Las terminales de transporte son los espacios de oferta de servicios de traslados por diferentes vías como la terrestre, aérea, marítima y fluvial.

Esta actividad se dispone en espacios de atención al público para la venta de pasajes y distribución de pasajeros por destinos. De esta manera el énfasis se da en la distribución de espacios de circulación y atención al público.

### Recomendaciones para puestos de atención a público en terminales de transporte

- Para la prevención de los DME se recomienda el trabajo continuo en estaciones fijas sedentes por periodos máximos de dos horas continuas, con un 10% de la jornada total de descanso.
- Realizar actividades o tareas distintas, por lo cual se recomienda un adecuado diseño físico de periféricos como impresoras y fotocopiadoras, entre otros, e integrar mesas con control de altura del trabajador.
- De igual manera, se sugiere el uso de superficies con acabados neutros que ayuden a controlar el contraste con los monitores de los equipos de cómputo.



### Requerimientos para soportes de trabajo semisedente

- Disponer de una base de cinco apoyos para mayor estabilidad.
- La altura y el ángulo deben facilitar la conservación de la lordosis lumbar y reducir la carga aplicada a los miembros inferiores.
- Tanto la altura como el ángulo del soporte se deben poder ajustar fácilmente con el mínimo esfuerzo.
- El tamaño del asiento debe reducir la presión sobre los glúteos y los muslos.
- El sistema de rotación debe facilitar la movilidad, el acceso y la salida del puesto de trabajo.
- La posición de trabajo debe respetar los ángulos de confort y control visual de la tarea.

### Recomendaciones organizacionales de pausas para conservar una buena postura en el trabajo

Activación por fatiga de cuello y cabeza



Activación por fatiga visual



Activación por fatiga de piernas



Punto clave para el desarrollo de secuencias de activación, para lo cual se requieren periodos de recuperación en la jornada de trabajo.

Activación por

fatiga de muñecas y manos



Activación por fatiga de hombros



Activación por fatiga de espalda baja





**Para más información, 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