

GUÍA DE BOAS PRÁCTICAS

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS
MUSCULOESQUELÉTICOS NO
SECTOR DA DISTRIBUCIÓN
DE ALIMENTACIÓN



CONFEDERACION
DE EMPRESARIOS
DE LA CORUÑA

co financiamento de:



XUNTA
DE GALICIA

Guía de boas prácticas.

Prevención de trastornos musculoesqueléticos no sector da distribución de alimentación.

Edita:

Confederación de Empresarios de A Coruña

Coordinación:

CEC

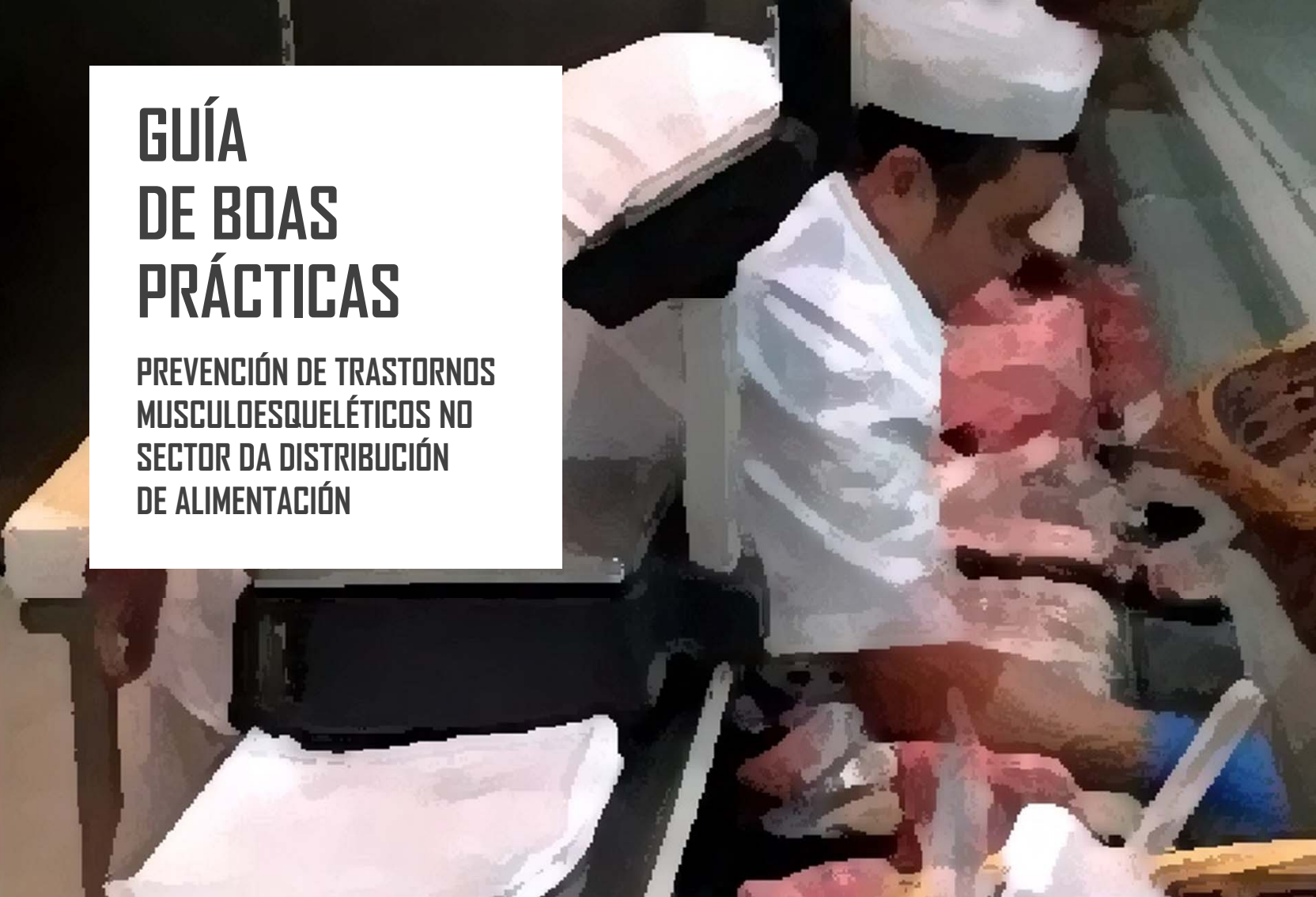
UMANA

Depósito Legal:

C 1770-2014

GUÍA DE BOAS PRÁCTICAS

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS
MUSCULOESQUELÉTICOS NO
SECTOR DA DISTRIBUCIÓN
DE ALIMENTACIÓN



Índice

Perspectiva do sector.....	6
A distribución de alimentación	7
Riscos do sector.....	9
Efectos sobre a saúde.....	11
Boas prácticas.....	12
11 Consellos útiles.....	13
Tarefas con risco de TME.....	14
Tarefas críticas (niveis de risco e factores de risco).....	15
Táboa de niveis de risco de TME.....	31
Exercicios de quecemento.....	32
Exercicios de acondicionamento.....	36
Cóidate, non esquezas.....	40

Perspectiva do sector



A distribución de alimentación

O sector da distribución alimentaria engloba a todas aquelas empresas dedicadas á comercialización directa ao cliente final de calquera tipo de alimento para o consumo humano.

As empresas que conforman o sector teñen un tamaño moi variable: dende empresas moi pequenas de tres a catro traballadores, ata grandes compañías de máis de setenta mil traballadores.

De igual xeito, hai unha enorme variabilidade no tamaño dos centros de traballo: dende pequenos supermercados de apenas 120m² ata grandes superficies que poden superar os 10.000m², onde é habitual que amais de alimentación se ofrezan outro tipo de produtos: dende equipamentos electrónicos, a mobles, equipamento deportivo, etc.

Trátase polo tanto, dun sector moi heteroxéneo, que aínda así comparte factores comúns, xa que para comercializar alimento precisan de espazos de: aprovisionamento, venda e atención ao público.



Máis polo miúdo, os centros de traballo do sector de distribución alimentaria comparten, en xeral, os seguintes postos de traballo: carnizaría, chacinería, peixaría, froitaría, panadaría, reposición de liñais e mostradores, xestión de envíos e caixa.

É complicado cuantificar con exactitude o número de traballadores ocupados nestas actividades (epígrafe 4711 CNAE 2009) xa que as estatísticas dispoñibles non ofrecen tal nivel de detalle.

Porén, si é coñecido que o sector de 'Comercio polo miúdo, excepto vehículos de motor e motocicletas' (epígrafe 47 CNAE 2009) que inclúe por definición a distribución alimentaria, e sendo esta ademais probablemente a parte máis importante desta actividade, contaba no ano 2012 cun total de 106.002 empregados en Galicia (un 8.5% do total dos 1.243.058 empregos do sector en España).

Nas últimas décadas o sector ven sufrindo importantes cambios cunha grande especialización dos pequenos minoristas a nivel produto, calidade e cercanía para loitar pola súa supervivencia fronte á concentración empresarial que ofrece ó cliente mellores prezos, comodidade e outros servizos.

FONTE - Guía técnica do ISSGA. Prevención riscos ergonómicos. Actividade da distribución de alimentación. Dep. Legal. C 1007-2014

Riscos de seguridade

- **Caídas do persoal ao mesmo nivel**, debido ao exceso de auga, e mesmo xeo e despozos nalgúns seccions que converten o chan nunha superficie esvaradía.
- **Caídas dende pequenas alturas**, debido á realización de esforzos bruscos na manipulación de obxectos de grande volume e masa sobre superficies desiguais (escalóns, obxectos guindados no chan...)
- **Atropelos e choques con obxectos**, xeralmente con caixas de produto pousadas no chan, traspalés e carros.
- **Cortes por coitelos e outros útiles manuais**, especialmente nas tarefas de carnizaría, chacinaría, peixaría e reposición.



Riscos de hixiene e medio de traballo

- **Condicións termohigrometricas extremas**, especialmente na manipulación de cargas en cámaras de frío negativo (risco que tamén se pode facer extensible ás cámaras de frío positivo).
- **Iluminación escasa** en almacéns e corredores, o que agrava os riscos na manipulación de cargas.
- **Contacto directo** con despozos que poden ser fonte de doenzas infecciosas ou parasitarias.

Riscos ergonómicos e psicosociais

- **Movimentos repetitivos**, debido ao alto ritmo de traballo e aos ciclos curtos nas tarefas de reposición e nas de atención ao cliente na carnizaría, chacinaría, peixaría, froitaría e caixa.
- **Posturas forzadas**, en membros superiores (nas tarefas que esixen técnicas especiais coma o corte, e nas manipulacións de cargas), e en pescozo e lombo (nas tarefas que esixen visualización directa sobre o plano de traballo, e tamén nas de traslado de cargas a distintas alturas).
- **Precisión**, especialmente nas actividades de manipulación de ferramentas para corte (en carnizaría, chacinaría e peixaría), e ás veces mesmo con precisións inferiores aos 10mm.
- **Sobreesforzos**, con manipulación de cargas que oscilan entre 1kg e 25 kg (ás veces en frío)
- **Vibracións** que afectan a MMSS (por manipulación de máquinas e ferramentas de corte)
- **Posturas estáticas** de pescozo e lombo, nas tarefas de atención ao cliente en caixa e preparación de produto en carnizaría, chacinaría e peixaría fundamentalmente.
- **Espazo insuficiente nalgunhas zonas de traballo**, o que obriga o traballador a adoptar posturas incorrectas, o que aumenta o sufrimento soportado polas estruturas corporais.
- **Outros factores de natureza psicosocial**: falta de autonomía, imposibilidade de alterar o ritmo de traballo, presión pola falta de tempo, sistema de remuneración por primas e traballo arreo.

Efectos sobre a saúde

- **Accidentes de traballo por sobreesforzo**, debidos xeralmente a unha incorrecta e/ou excesiva manipulación de cargas. Son doenzas que teñen un período de latencia moi curto e adoitan afectar a zona lumbar:
 - Lumbalxias
- **Trastornos musculoesqueléticos dos membros superiores**, debidos principalmente á realización de movementos repetitivos de precisión en posturas forzadas. Afectan a man-pulso, codo, ombro e mesmo ao pescozo. Os máis comúns no sector son:
 - Síndrome do tunel carpiano
 - Epicondilite lateral
 - Tenosinovite man-pulso
 - Patoloxía tendinosa do manguño dos rotadores



Boas práticas



11 Consellos útiles

- 1 Realizar exercicios de queceamento articular e estiramento muscular de pescozo, brazos, mans e lombo, antes do inicio do traballo e en calquera das seccións, algo fundamental tendo en conta que case sempre se comeza a xornada con tarefas de reposición e MMCC.
- 2 Tentar realizar algunha pausa no traballo (pausas de 10 min cada 2h) en calquera das seccións, para descansar e realizar estiramientos da musculatura do pescozo, os brazos, as mans e o lombo, e evitar deste xeito sobrecargas debidas a unha actividade física continuada ao longo da xornada.
- 3 Facer rotacións dentro das seccións de carnicaría, chacinaría e peixaría, para repartir e alternar no tempo as tarefas que presentan un risco elevado de TME cas que presentan un risco baixo ou medio, co obxectivo de atenuar os riscos acumulados de TME ao cabo da xornada de traballo.

- 4 Na carnicaría, controlar o tempo adicado ao longo da xornada aos procesos de corte e fileteado de carne, e de colocación de pezas troceadas en bandexas, e procurar que non supere os 90 minutos por xornada.
- 5 Alternar as tarefas de chacinaría cas de atención ao público na panadería, co obxectivo de dar descanso ás estruturas anatómicas do cóbado e man-pulso sancionadas durante os procesos repetitivos de corte na máquina.
- 6 Na peixaría, controlar o tempo adicado ao longo da xornada aos procesos de despiñar peixe con coitelo, cortar aletas con tesoiro, e escamar peixe, e procurar que non supere os 60 minutos por traballador.
- 7 No posto de froitaría, realizar o pechado (anoado) das bolsas do produto ca bolsa apoiada na mesa ou na propia báscula, para evitar a combinación das posturas forzadas co sobreesforzo derivado de soste peso aire.

- 8 Evitar posturas que esixan unha elevación de ombro moi pronunciada nas tarefas de reposición, empregando se é posible unha escada na reposición das zonas altas dos lineais.
- 9 Alternar o traballo entre brazo esquerdo e dereito nas tarefas de reposición, especialmente nas de abrir e pregar caixas, e nas de colocación de produto nos lineais a diferentes alturas (abaixo, medio e arriba).
- 10 Incluír nas caixas lectores de códigos de barras con elevada tolerancia ao movemento e á posición angular, reducindo a esixencia de precisión ás caixeras, e polo tanto as posturas forzadas en ombro, cóbado e man pulso.
- 11 Dispor nas caixas de sistemas de anclaxe que permitan ter a bolsa aberta coa súa boca ao nivel da cinta transportadora, de xeito que se eviten as elevacións pronunciadas de ombro durante a introducción dos produtos nas mesmas.

Tarefas con risco de TME

- Cortar ou filetear carne sen óso
- Filetear pezas de carne con óso
- Encher bandexa con pezas troceadas
- Rebandar / cortar produto na chacinería
- Desespiñar peixe con coitelo fino
- Cortar aletas ó peixe con tesoiras
- Escamar peixe
- Pechar bolsa de froita
- Abrir caixa de produto
- Pregardar caixa baleira de produto
- Colocar produto no lineal arriba
- Colocar produto no lineal altura media
- Colocar produto no lineal abaixo
- Recibir produto
- Pasar código de barras por escaner
- Introducir produto na bolsa

A análise mostrada a continuación para cada unha destas tarefas está baseada no estudo de parámetros biomecánicos unicamente, excluindo outros factores ergonómicos de risco (risco percibido, limitación de espazo, etc.) que exceden ao alcance desta guía.

Factores biomecánicos de risco

15

- Repetitividade en ombro, cóbado e man-pulso con frecuencias de case 1 movemento por segundo
- Precisión de ata 5 mm
- Posturas forzadas de pescozo, con flexión e flexión lateral combinada con elevación de ombro (de ata 90º) de ombro, con abducción (de ata 90º), flexión e rotación interna de cóbado, con supinación (de ata 70º) combinada con flexión de pulso e empuñadura de man-pulso, con flexión e desviación cubital e radial (ambas maiores a 25º) e empuñadura

Niveis de risco de TME

Pescozo	46 %
Ombro	44 %
Cóbado	49 %
Pulso	51 %
Lombo	23 %



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade en ombro, cóbado e man-pulso con frecuencias de case 1 movemento por segundo
- Precisión de ata 5 mm
- Posturas forzadas rotación de pescozo con flexión e combinada con elevación de ombro de ombro, con abducción, flexión e rotación interna de cóbado, con pronación combinada con flexión e extensión de pulso e empuñadura de man-pulso, con flexión e extensión combinadas con desviación cubital de ata 40º con empuñadura



Niveis de risco de TME

Pescozo	46 %
Ombro	41 %
Cóbado	49 %
Pulso	54 %
Lombo	28 %

Factores biomecánicos de riesgo

- Repetitividad en hombro, codo e man-pulso con frecuencias de 1 movimiento por segundo
- Precisión de ata 10 mm
- Posturas forzadas de pescozo, con flexión de ata 30°
de codo, con alta pronación combinada con flexión e extensión de pulso e empuñadura de man-pulso, con flexión e extensión combinada con desviación cubital de ata 25° e empuñadura
- Posturas estáticas de flexión de pescozo e lombo en ciclos de como mínimo 20 segundos

Niveis de risco de TME

Pescozo	39 %
Ombro	34 %
Codo	43 %
Pulso	43 %
Lombo	16 %



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade en ombro, cóbado e man-pulso con frecuencias de entorno a 1 movemento por segundo
- Precisión de ata 10 mm
- Posturas forzadas de pescozo, con flexión lateral de cóbado, con pronación de ata 90º de lombo, con combinación de flexión e flexión lateral
- Posturas estáticas de flexión de pescozo e lombo en ciclos que adoitan ser de 30seg
- Vibración afectando a cóbado e man-pulso



Niveis de risco de TME

Pescozo	49 %
Ombro	39 %
Cóbado	54 %
Pulso	54 %
Lombo	30 %

Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade en ombro, cóbado e man-pulso con frecuencias de 2 movementos por segundo
- Precisión de ata 10 mm
- Posturas forzadas de pescozo, con flexión e rotación combinadas con elevación de ombro de ombro, con abducción e flexión combinadas con rotación interna de cóbado, con alternancia de supinación con flexión de pulso e pronación con extensión de pulso ambas combinadas con empuñadura de man-pulso, con flexión e extensión combinada con desviación cubital e empuñadura
- Posturas estáticas de flexión de pescozo e lombo en ciclos de como mínimo 10 segundos

Niveis de risco de TME

Pescozo	38 %
Ombro	35 %
Cóbado	40 %
Pulso	41 %
Lombo	35 %



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade en ombro, cóbado e man-pulso con frecuencias de 1 movemento por segundo
- Precisión de ata 6 mm
- Posturas forzadas de ombro, con abducción, flexión e rotación internas combinadas de cóbado, con pronación de ata 50º combinada con extensión de pulso e empuñadura de man-pulso, con extensión combinada con desviación cubital e empuñadura
- Posturas estáticas de flexión de pescozo e lombo en ciclos de 10seg



Niveis de risco de TME

Pescozo	34 %
Ombro	35 %
Cóbado	41 %
Pulso	41 %
Lombo	21 %

Factores biomecánicos de riesgo

- Repetitividad en hombro, c6bado e man-pulso con frecuencias de 3 movimientos por segundo
- Precisi6n de ata 30 mm
- Posturas forzadas de hombro, con combinaci6n de abducci6n, flexi6n y rotaci6n interna de c6bado, con pronaci6n, alternando extensi6n e flexi6n de pulso e con empuñadura de man-pulso, con flexi6n e extensi6n combinada con desviaci6n cubital e empuñadura
- Posturas est6ticas de flexi6n de pescozo e lombo durante 20 segundos

Niveis de riesgo de TME

Pescozo	40 %
Ombro	41 %
C6bado	42 %
Pulso	44 %
Lombo	31 %



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade en ombro, cóbado e man-pulso con frecuencias de 1 movemento por segundo en pescozo e lombo con 1 movemento cada 5 segundos
- Precisión de ata 10 mm
- Posturas forzadas de pescozo, con flexión combinada con elevación de ombro de ata 85º de ombro, con abducción, flexión e rotación internas combinadas de cóbado, con pronación de ata 60º combinada con empuñadura e alternancia de flexión e extensión de pulso de man-pulso, con flexión e extensión combinada con desviación cubital e empuñadura



Niveis de risco de TME

Pescozo	34 %
Ombro	44 %
Cóbado	39 %
Pulso	40 %
Lombo	12 %

Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade en cóbado e man-pulso con frecuencias de 1 movemento por segundo en pescozo e ombro con frecuencias de 1 movemento cada 2 segundos en lombo con frecuencias de 1 movemento cada 3 segundos
- Precisión de ata 10 mm
- Posturas forzadas de ombro, con flexión e abducción de ata 100º combinadas de cóbado, con alternancia de supinación e pronación, combinadas con flexión e extensión de pulso e empuñadura de man-pulso, con flexión e extensión combinada con desviación cubital de ata 25º e durante 40seg, e con empuñadura

Niveis de risco de TME

Pescozo	34 %
Ombro	44 %
Cóbado	44 %
Pulso	47 %
Lombo	24 %



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade en cóbado e man-pulso con frecuencias de 1 movemento por segundo en ombro, pescozo e lombo con entre 1 e 2 movementos cada 5 segundos
- Posturas forzadas de pescozo, con flexión de ata 20º combinada con elevación de ombro de ata 70º de ombro, con abducción (de ata 70º), flexión e rotación internas combinadas de cóbado, con pronación combinada con flexión de pulso e con empuñadura de man-pulso, con flexión combinada con desviación cubital e empuñadura



Niveis de risco de TME

Pescozo	37 %
Ombro	50 %
Cóbado	33 %
Pulso	33 %
Lombo	28 %

Factores biomecánicos de riesgo

- Repetitividad en hombro, codo e man-pulso con frecuencias de 2 movimientos cada 3 segundos en pescozo e lombo con frecuencias de 1 movimiento cada 3 segundos
- Posturas forzadas de pescozo, con extensión combinada con elevación de hombro de hombro, con flexión (de ata 120°) e abducción combinadas con rotación interna de codo, pronación, alternancia de flexión e extensión de pulso e empuñadura de man-pulso, con flexión e extensión combinada con desviación cubital e empuñadura

Niveis de risco de TME

Pescozo	33 %
Ombro	47 %
Codo	28 %
Pulso	31 %
Lombo	22 %



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade en ombro, c6bado e man-pulso con frecuencias de 2 movementos cada 3 segundos en pescozo e lombo con frecuencias de 1 movemento cada 3 segundos
- Posturas forzadas de pescozo, con extensi3n combinada con rotaci3n e elevaci3n de ombro de ombro, con abducci3n e flexi3n combinadas con rotaci3n interna de c6bado, con supinaci3n combinada con flexi3n e extensi3n de pulso e con empuñadura de man-pulso, con flexi3n e extensi3n combinada con desviaci3n cubital e empuñadura de lombo, con flexi3n e rotaci3n combinadas



Niveis de risco de TME

Pescozo	37 %
Ombro	43 %
C6bado	25 %
Pulso	27 %
Lombo	42 %

Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade en ombro, cóbado e man-pulso con frecuencias de 2 movementos cada 3 segundos en pescozo e lombo con frecuencias de 1 movemento cada 3 segundos
- Posturas forzadas de pescozo, con extensión combinada con elevación de ombro de ombro, con flexión e abducción combinadas con rotación interna de cóbado, pronación, alternancia de flexión e extensión de pulso e empuñadura de man-pulso, con flexión e extensión combinadas con desviación cubital e empuñadura

Niveis de risco de TME

Pescozo	29 %
Ombro	43 %
Cóbado	28 %
Pulso	27 %
Lombo	32 %



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade en pescozo, ombro, cóbado e man-pulso con frecuencias de 1 movemento en 2 segundos
- Posturas forzadas de pescozo, con flexión e rotación combinadas con elevación de ombro de ombro, con flexión combinada con abducción (de ata 70º) de cóbado, con ampla pronación (90º) alternadas con extensión e flexión de pulso combinadas con empuñadura de man-pulso, con flexión e extensión, desviación cubital e radial combinadas con empuñadura de lombo, con flexión e rotación combinadas
- Posturas estáticas de flexión de pescozo e lombo, con duracións de ata 20 segundos



Niveis de risco de TME

Pescozo	43 %
Ombro	43 %
Cóbado	29 %
Pulso	29 %
Lombo	38 %

Factores biomecánicos de riesgo

- Repetitividad en hombro, codo e man-pulso con frecuencias de 1 movimientos cada 2 segundos
- Posturas forzadas de pescozo, con flexión combinada con elevación de hombro de codo, con pronación e supinación alternadas con extensión e flexión de pulso combinadas con empuñadura de man-pulso, con flexión e extensión combinadas con desviación cubital e empuñadura
- Posturas estáticas de flexión de pescozo e lombo en ciclos de ata 20 segundos

Niveis de risco de TME

Pescozo	43 %
Ombro	38 %
Codo	38 %
Pulso	40 %
Lombo	31 %



Factores biomecánicos de risco

- Repetitividade en pescozo, ombro, cóbado e man-pulso con frecuencias de 1 movemento por segundo
- Posturas forzadas de pescozo, con flexión e rotación combinadas con elevación de ombro de ombro con flexión combinada con abducción (de ata 70º) de cóbado con supinación e pronación alternadas con extensión e flexión de pulso combinadas con empuñadura de man-pulso con flexión e extensión, desviación cubital e radial combinadas con empuñadura
- Posturas estáticas de flexión lumbar, con duracións de ata 20 segundos



Niveis de risco de TME

Pescozo	51 %
Ombro	45 %
Cóbado	26 %
Pulso	27 %
Lombo	21 %

Táboa de niveis de risco de TME

TAREFAS CON RISCO ELEVADO DE TME NO SECTOR DA DISTRIBUCIÓN DA ALIMENTACIÓN						
Movemento		Rexións corporais				
		Pescozo	Ombro	Cábado	Man-Pulso	Lombo
CARNIZARÍA	[2.2] Cortar/filetear peza de carne sen óso	46	44	49	51	23
	[2.3] Filetear pezas de carne con óso	46	41	49	54	28
	[3.2] Encher bandexa con pezas troceadas	39	34	43	43	16
CHACINARÍA	[11.3] Cortar produto	45	39	54	53	30
PEIXARÍA	[16.6] Desespiñar peixe con coitelo fino	38	35	40	41	35
	[16.8] Cortar con tesoiras as aletas	34	35	41	41	21
	[16.9] Escamar peixe	40	41	42	44	31
FROITARÍA	[19.2] Pechar bolsa de produto	34	44	39	40	12
REPOSICIÓN	[20.3] Abrir caixa de produto	34	44	44	47	24
	[20.4] Pregar caixa baleira de produto	37	50	33	33	28
	[21.2] Colocar produto no lineal altura arriba	33	47	28	31	22
	[21.2] Colocar produto no lineal altura media	37	43	25	27	42
	[21.3] Colocar produto no lineal abaixo	29	43	28	27	32
CAIXA	[22.1] Recibir produto	43	43	29	29	38
	[22.2] Pasar escáner código de barras	43	38	38	40	31
	[23.2] Introducir produto en bolsa	51	45	26	27	21

Exercícios de quecimento



Exercícios de quecimento de pescoço e ombro



2x10 xiros



2x10 xiros



2x30 seg



30 seg



2x30 seg



2x30 seg



2x10 xiros

Exercícios de quecimento de cóbado e man-pulso



2x10 xiros



30 seg



2x5x6 seg



30 seg



2x30 seg



2x30 seg

Exercícios de quecimento lumbo-abdominal e de tren inferior



2x10 xiros



2x10 xiros



2x10 xiros



2x30 seg



30 seg



30 seg



2x30 seg

Exercícios de acondicionamento



Exercicios de acondicionamento (día 1)



3x2x10 rep



3x2x10 seg

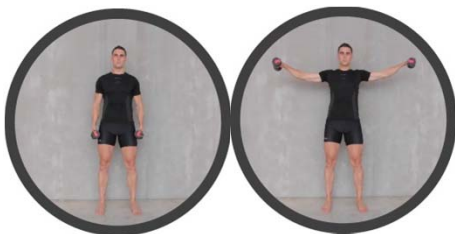
3x2x10 seg



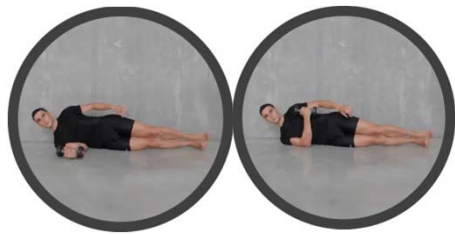
3x2x10 rep



3x10 rep



3x10 rep



3x2x10 rep

Exercicios de acondicionamento (día 2)



3x2x10 rep



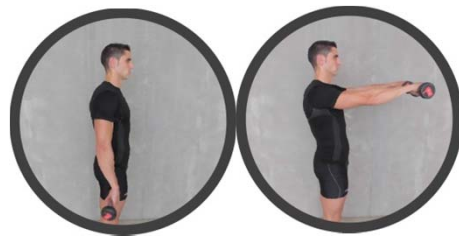
3x10 rep



3x10 rep



3x10 rep



3x10 rep



3x2x10 rep

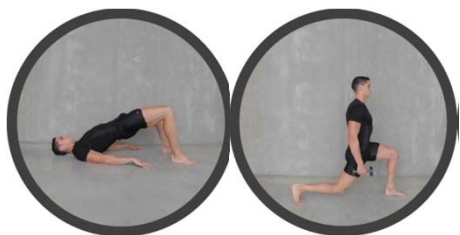
Exercicios de acondicionamento (día 3)



3x10 rep



3x10 rep



3x10 rep

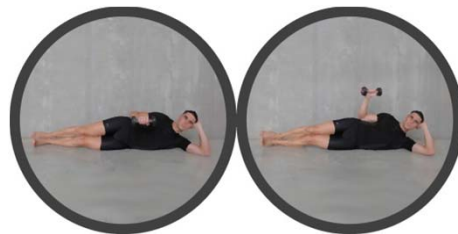
3x2x10 rep



3x10 rep



3x2x10 rep



3x2x10 rep

**Cóidate,
non esquezas**



Cóidate, non esquezas

1 Executar rutinas de queceamento muscular e estiramento muscular de pescozo, brazos, mans e lombo, antes do inicio do traballo en calquera das seccións, para previr o dano por sobre esforzo, xa que case sempre se comeza a xornada con tarefas de reposición e manipulación de cargas en frío.

2 Efectuar pausas no traballo (de 10 min cada 2h) en calquera das seccións, para descansar e realizar estiramientos da musculatura do pescozo, os brazos, as mans e o lombo, e evitar sobrecargas debidas a unha actividade física continuada ao longo da xornada.

3 Intentar realizar rotacións dentro das seccións de carnizaría, chacinaría e peixaría, para repartir no tempo a as tarefas que presentan maior risco de TME cas que presentan un risco baixo ou medio, a fin de reducir os riscos acumulados de TME ao cabo da xornada de traballo.

4 Na carnizaría, e peixaría controlar o tempo adicado ao longo da xornada ás tarefas con manipulación de coitelo (corte, escamado...), e compartilas equitativamente cos compañeiros ao longo da xornada.

5 No posto de froitaría, ao realizar o pechado (anoado) das bolsas do produto, manter a bolsa apoiada na mesa ou na propia báscula, para evitar a combinación das posturas forzadas co sobre esforzo derivado de soste peso no aire.

6 Evitar posturas con elevación de ombro moi pronunciada nas tarefas de reposición, empregando se é posible unha escada na reposición das zonas altas dos lineais.

7 Alternar, se é posible, o traballo entre brazo esquerdo e dereito nas tarefas de reposición, especialmente nas de abrir e pregar caixas, e nas de colocación de produto nos lineais a diferentes alturas (abaixo, medio e arriba).

8 Desfrutar dunha alimentación equilibrada, e evitar os hábitos pouco saudables (alcohol, tabaco, etc.)

9 Establecer unha rutina de descanso fora do traballo. Durmir ben é fundamental para que o corpo se recupere e evitar lesións.

10 Mellorar a condición física polo menos 2 días á semana: camiñar, correr, montar en bicicleta, nadar, patinar...

11 Fortalecer o corpo polo menos 3 días á semana: traballar a elasticidade muscular, practicar pilates ou facer exercicios de acondicionamento físico na casa.





XUNTA
DE GALICIA