

# Prevención de Trastornos Músculo Esqueléticos en Espalda



**ELSSA**  
ENTORNOS LABORALES  
SEGUROS Y SALUDABLES



## Punto de comprobación 25

### Rotación de trabajadores



- Se deben hacer cambios de puestos de trabajo que permitan la recuperación muscular.
- Una rotación efectiva se presenta cuando el puesto de trabajo no implica que la persona trabajadora emplee los mismos grupos musculares durante su rutina en entre los puestos que rota.

Por ejemplo: se debe cambiar al trabajador de un puesto de manipulación de cargas a uno de inspección visual.

Se recomienda planear la rotación de puestos con la aplicación de métodos ergonómicos.