

# Prevención de Trastornos Músculo Esqueléticos en Espalda



**ELSSA**  
ENTORNOS LABORALES  
SEGUROS Y SALUDABLES



## Punto de comprobación 6

### Estantería

Ejemplos:

- Ubicar los estantes a menos de 2 m del puesto de trabajo disminuye el riesgo de accidentes o lesiones durante la manipulación de cargas.
- Para colocar objetos o materiales en armarios o estantes se sugiere:
  - Si son de uso frecuente, colocarlos en las zonas donde se puedan alcanzar sin necesidad de extender los brazos, agacharse o levantarse con frecuencia.
  - Colocar los más pesados en cajones y estantes intermedios.
  - Revisar que los brazos no tengan que levantarse más allá de los hombros cuando coloquen los objetos; en caso contrario, utilizar una escalera.
  - Revisar que las escaleras o banco para alcanzar lugares altos estén en buen estado.
  - Considerar que las sillas, mesas o demás accesorios aumentan el riesgo de caída.

