

# Tu guía práctica para conseguir una movilidad laboral segura

En el trabajo, la fatiga no es “cansancio normal”: afecta la seguridad, la productividad y el bienestar. Se alimenta de cargas excesivas, descansos insuficientes y sedentarismo. ¿La buena noticia? Se puede gestionar con hábitos y organización del trabajo.

## Acciones que debes conocer para una movilidad laboral segura

### Si trabajas sentado/a

- Rompe la postura fija cada 45–60 min: mueve pies, alterna peso, rota suavemente tronco.
- Ajusta la estación de trabajo: espalda neutra, pantalla a la altura de los ojos.
- Levanta objetos con técnica: dobla rodillas, carga cerca del cuerpo.

### Si estás en piso/planta

- Intercala caminatas breves y estiramientos suaves de cuello/espalda.
- Evita “estirarte” de forma riesgosa para alcanzar piezas: acércate o usa ayuda.

### En turno nocturno

- Luz brillante para mantener alerta; luz baja al terminar para facilitar el sueño.
- Si vas a dormir al llegar, usa gafas oscuras en el camino; dormitorio oscuro, silencioso y fresco.

**Pequeños cambios sostenidos reducen errores, molestias y accidentes. Moverse, pausar y planificar no quita tiempo: lo devuelve en energía y foco.**

**Conoce más en la nueva edición de La Receta de la Prevención**

