



Tema: **ERGONOMÍA**

Consultas técnicas  
frecuentes



**Consulta Técnica Frecuente:** **¿Es adecuado trabajar de pie en un puesto de trabajo fijo si manipulan pesos que no superan los 3 kg?**

Respuesta:

No. La postura sentada es, generalmente, la recomendada. Requiere un menor gasto metabólico, proporciona una mayor estabilidad y permite realizar trabajos de precisión. Ahora bien, debe existir espacio suficiente para los miembros inferiores y el área de trabajo para los miembros superiores debe estar comprendida dentro de unos alcances adecuados en función de la duración y frecuencia prevista de los movimientos de los mismos.

Cuando el trabajo requiera ponerse de pie más de 10 veces a la hora se debe diseñar un puesto de sentado en alto.

Cuando no exista espacio para los miembros inferiores se debe pensar en un diseño de pie con apoyo en un sillín regulable en altura.

Técnico Antonio Emir Díaz Martínez

Contacto [antonio\\_diaz@fremap.es](mailto:antonio_diaz@fremap.es)

Ref. Tema/nº consulta **08/1006**

Fecha Revisión **26-02-2016**

**Importante:** la contestación a la consulta técnica frecuente se ha efectuado desde un punto de vista técnico, sin tener en cuenta posibles factores adicionales susceptibles de influir en los conceptos analizados. Asimismo, en ningún caso se puede entender como vinculante.