

Tener en cuenta el diseño ergonómico del puesto de trabajo y actuar sobre los equipos (mesas, sillas, ordenadores, maquinaria, materiales, etc.) para adaptar el mobiliario a la distancia de alcance del individuo y a sus características personales (edad, estatura, etc.), favoreciendo que se realice el trabajo con comodidad y sin necesidad de sobreesfuerzos.

**Utilizar herramientas manuales de diseño ergonómico que cuando se sujetan permitan que el pulso permanezca recta con el antebrazo o, por ejemplo, herramientas eléctricas que no produzcan vibraciones.**

**Recurrir a nuevos equipos o procedimientos de trabajo para reducir exigencias físicas (grúas, carretillas de transporte, herramientas en buenas condiciones de uso, etc.).**

**Actuar sobre la gestión de la organización, planificando métodos más seguros de trabajo.**

**Informar a las personas que trabajan de los riesgos específicos relacionados con la aparición de TME asociados a las tareas que realizan y facilitar formación adaptada a los puestos de trabajo y a la naturaleza de las tareas que se efectúan.**

**Realizar reconocimientos médicos periódicos que faciliten la detección de posibles lesiones musculoesqueléticas y también ayuden a controlar factores extralaborales que puedan influir en ellos.**

**Incidir en la promoción de hábitos de vida saludables, por ejemplo, mediante la prevención del tabaquismo y de la obesidad, o la información de programas de ejercicios físicos específicos para la prevención de las lesiones musculoesqueléticas**