Ficha semanal de ergonomía para profesionales de pestañas

Prueba un ajuste principal cada vez y compara tareas similares. Reparte las pruebas entre tus turnos.

Semana del: _____ al: _____ Servicio / puesto: _____

Día / fecha	Ajuste probado	Observación	Decisión
Prueba 1			
Prueba 2			
Prueba 3			
Prueba 4			
Prueba 5			
Prueba 6			
Prueba 7			

Al terminar la semana: ¿qué mantengo, qué vuelvo a probar y qué descarto?

Esta ficha recoge observaciones. Si los síntomas persisten o pierdes precisión, interrumpe la actividad y pide una valoración profesional.