

Ergonomics Infographic – Spanish



La buena postura EN LA OFICINA

Es importante cuando trabajamos. Debe estar pendiente la altura en que se encuentra la pantalla de la computadora, la silla que utiliza, qué movimiento hace al buscar un documento o hasta cómo contesta el teléfono porque podría lesionarse la espalda, provocarse lesiones lumbares y en el cuello.

RECOMENDACIONES QUE HACE LA CAJA DEL SEGURO SOCIAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS PROFESIONALES EN LOS TRABAJOS DE OFICINA.

PELIGRO

Si tiene una postura forzada tronco girado o torcido en posición sentada. Los riesgos serán lesiones a corto plazo a nivel lumbar (cintura).

LAS CAUSAS

Ausencia de espacio para las piernas debajo del escritorio o mesa de trabajo.

El teclado y porta teclado no están ubicados en la misma dirección de la pantalla.

El teléfono / calculadora se encuentran a espaldas, fuera del plano principal de trabajo.

Se acostumbra buscar y leer los documentos archivados sin extraerlos, en la misma gaveta lateral del escritorio.

PREVENCIÓN

Evitar el uso de mesas o planos de trabajo que no permitan la introducción de las piernas debajo del sobre.

Mantener libre el espacio debajo de los escritorios y planos de trabajo para el acomodo y movimiento de las piernas.

Tener el cuidado de que el teclado, porta teclado y la pantalla estén siempre en la misma dirección.

La superficie de trabajo debe ofrecer un espacio suficiente para todas las herramientas. Las que sean usadas con poca frecuencia deberían estar ubicadas en otros lugares.

La pantalla debe estar a la altura de la vista.

Ubicar los accesorios de mayor uso en el plano de trabajo frontal.

La altura del teclado debe ajustarse a la altura de los codos con los brazos colgando.

Eliminar la mala práctica de leer los archivos ubicados en las gavetas laterales en el mismo lugar sin sacarlos, o en su defecto, evitar convertir en archivos las gavetas del escritorio.

Las piernas deben tener un espacio adecuado debajo del teclado. Allí no se deben almacenar herramientas.