

ERGONOMÍA DE OFICINA



La Ergonomía persigue el bienestar de las personas y una mayor productividad. No aplicarla puede generar trastornos musculoesqueléticos además de molestias e incomodidades que interfieren en la actividad laboral y en la vida cotidiana.

Causas

de trastornos musculoesqueléticos



Posturas forzadas.



Permanencia prolongada en una misma posición.



Pautas de actuación preventiva

Estas recomendaciones sirven para quienes realicen trabajos administrativos tanto en la oficina como en su hogar.

VISTA:

- Usá lentes si es necesario y visitá al oftalmólogo periódicamente.
- Colocá el monitor de manera que evite cualquier tipo de reflejo y configúralo correctamente (letra, brillo, contraste).

CUELLO Y ESPALDA:

- El borde superior de la pantalla del monitor debe quedar a la altura de tus ojos.
- Utilizá el respaldo de la silla para apoyar la espalda y mantenerla lo más erguida posible.
- Evitá sentarse en la mitad delantera del asiento.

BRAZOS, ANTEBRAZOS Y MUÑECAS

- Mantené los brazos y antebrazos en un ángulo de 90°, y los hombros siempre relajados.
- Utilizá reposa muñecas y mouse pad con almohadilla.
- Mantené la muñeca en una posición lo más neutra posible.

PIERNAS:

- Mientras estas sentado mantené los pies apoyados sobre el piso.
- Utilizá un reposapiés en el caso de ser necesario.
- Las piernas y los muslos deben estar a 90°.



¿Cómo prevenir enfermedades profesionales?

- Realizá los ejercicios de pausas activas que se encuentran en nuestro canal de YouTube.
- Participá en las capacitaciones a las que tu empleador te convoque.
- Utilizá los elementos ergonómicos que tu empleador te brinde (pad, silla, soporte para monitores, etc).



Conocé más en
PROVINCIAART.COM.AR

