



Consejos de Ergonomía en la Oficina

La clave para la conciencia ergonómica es entender cómo hacer que su estación de trabajo se adapte a su cuerpo. Esto suena genial, pero ¿qué significa? Se trata de posturas neutrales.

En un entorno de oficina, las posturas neutrales ocurren cuando puede trabajar con el cuerpo alineado mientras está sentado o de pie y puede reducir las posturas incómodas en los brazos, las muñecas, las piernas, la espalda y el cuello. Esto reduce significativamente el estrés en los músculos, tendones, nervios y huesos.

En este *Safety Talk* cubriremos cada una de las partes principales del cuerpo y brindaremos orientación sobre cómo puede instalarse en el trabajo o en el hogar.

BRAZOS Y MUÑECAS

El primer paso es averiguar la mejor posición para los brazos.

Postura Neutra: Brazos pegados al cuerpo, hombros relajados, codos flexionados unos 90°.t about 90°.



¿Cómo?

- Ajuste la altura de la silla y/o la altura del teclado para permitir una flexión del codo de 90°.
- Minimice el alcance moviendo el teclado y el mouse cerca del cuerpo.
- Mantenga las muñecas rectas y use muñequeras para protegerse de las superficies duras.

PIERNAS

Postura Neutra: Los muslos y los pies están paralelos al suelo. Doble la rodilla unos 90°.



¿Cómo?

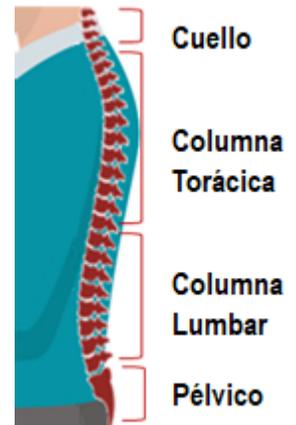
- Ajuste la altura de la silla, pero recuerde mantener la posición correcta de los brazos.
- Si es necesario levantar la silla para mantener la posición de los brazos, use un reposapiés para mantener una flexión de rodilla de 90°.

ESPALDA

Postura Neutra: El cuello/área cervical es alineado con soporte lumbar y torsión mínima en el tronco.

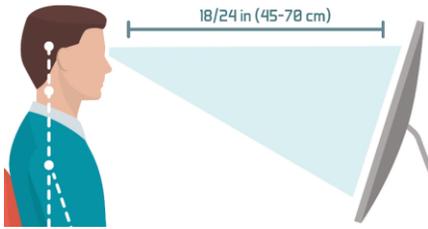
¿Cómo?

- Ajuste el respaldo de la silla y el soporte lumbar para poder relajarse en el respaldo mientras mantiene una posición vertical.
- Si el respaldo no es ajustable, use una almohada de soporte lumbar



CUELLO

POSTURA NEUTRA: El cuello está relajado con una flexión mínima hacia arriba o hacia abajo y de lado a lado.



¿Cómo?

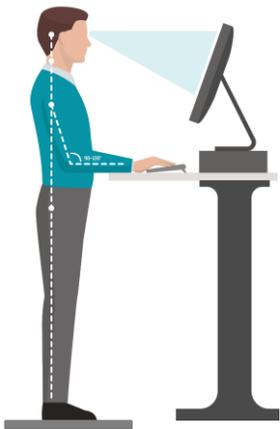
- La parte superior del monitor debe estar a la altura de los ojos y ligeramente inclinado.
- Cuando use una computadora portátil, intente usar un monitor separado o use un elevador de computadora portátil para elevar el monitor y use un teclado y un mouse separados.
- Evite acunar el teléfono. Utilice una opción de auriculares o altavoz.
- Cuando vea su teléfono celular, intente reducir la curva del cuello. Una curva de cuello de 60° coloca 60 lbs. de presión en la columna.



ESTACIÓN DE TRABAJO DE PIE

Las estaciones de trabajo de pie permiten a los empleados variar su postura a lo largo de la jornada laboral. Si utiliza una estación de trabajo de pie, asegúrese de:

- Mantenga los brazos cerca del cuerpo, los hombros relajados y el codo doblado a 90°
- Mantenga la altura del monitor a la altura de los ojos y ligeramente inclinado.
- Use una alfombra antifatiga para reducir la presión en las piernas y la espalda.



PUESTO DE TRABAJO

Organice su área de trabajo para minimizar las torsiones y los alcances excesivos.

¿Cómo?

- Coloque el teclado, el mouse y los monitores en línea con el cuerpo.
- Cuando utilice otro tipo de equipo (10 teclas, engrapadora automática, etc.), recuerde colocarse cerca de su cuerpo.
- Cuando utilice otro tipo de equipo (10 teclas, engrapadora automática, etc.), recuerde colocarse cerca de su cuerpo.



LA IMPORTANCIA DEL TIEMPO DE RECUPERACIÓN

¡El movimiento regular es crítico! Cada vez que nos movemos de una posición estancada, aunque sea por unos minutos, nuestro cuerpo comienza a hacer circular sangre y proporciona nutrientes importantes a nuestros músculos, ligamentos y tendones.

Encuentre oportunidades para ponerse de pie y moverse:

- Estiramiento rápido en su estación de trabajo
- Descanso en el baño
- Caminando hacia la impresora
- Camine durante su(s) descanso(s)

Mantenerse hidratado ayuda a:

- Mantener las articulaciones lubricadas.
- Entregar nutrientes a los músculos, ligamentos y tendones.

