

Ergonomía en la oficina



Ubicación del Teclado y del Mouse

Estando sentado o de pie, el escritorio debe estar ubicado a la altura del codo o ligeramente por debajo. Mientras trabajas, tus codos deben estar doblados aproximadamente a 90 grados, con las muñecas rectas y los hombros relajados. Un escritorio no ajustable podrá requerir ajustes en la altura de la silla y el uso adicional de un soporte para los pies para lograr esta posición.



La Pantalla

La pantalla debe colocarse directamente frente al usuario, y aproximadamente a una distancia de un brazo. Ajusta la altura de la pantalla de manera que la línea superior de texto esté a la misma altura que los ojos del usuario. Si usas lentes recetados, puede ser necesario ajustar la pantalla ligeramente por debajo de la altura de los ojos para evitar la extensión del cuello.



Ubicación de los elementos de trabajo

Coloca los elementos de uso más frecuente cerca de ti y los de uso menos frecuente más lejos. Evita estirarte y girar el cuerpo. El espacio para las piernas debe mantenerse libre de objetos que impidan sentarse lo suficientemente cerca de tu escritorio.



Reducir la Fatiga Mientras Trabajas

- Usa zapatos cómodos mientras estés de pie
- Mientras trabajas de pie, cambia la posición de los pies para reducir la fatiga en la espalda, las piernas y los pies
- Alterna entre estar sentado y de pie a lo largo del día

Toma microdescansos cada hora para cambiar la posición del cuerpo, fomentar la circulación, y realizar estiramientos y ejercicios para los ojos

