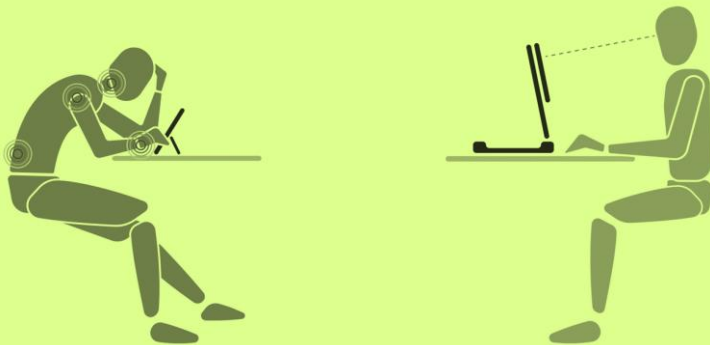


Riesgo Ergonómico

Prevención

¿Cómo evitar riesgo
ergonómicos en trabajos
administrativos?

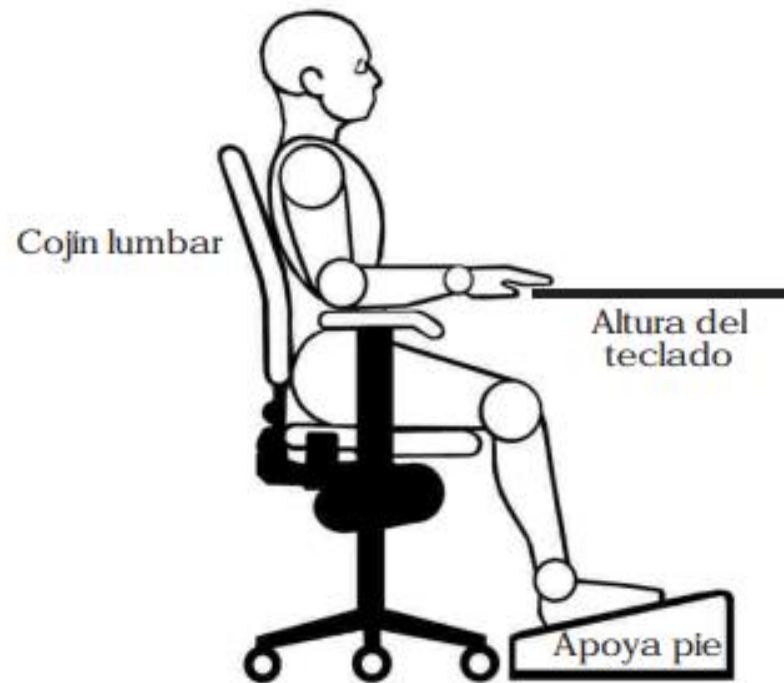


○ LA POSTURA IDEAL PARA TRABAJOS EN POSICIÓN SENTADO.

La postura de trabajo tradicional frente a un computador es la sentada. Al adoptarla, es conveniente considerar lo siguiente:

- **Cuello:** Mirada hacia el frente y no hacia arriba, abajo o hacia los lados
- **Hombros:** Relajados Codo: Apoyados, apegados al cuerpo, manteniendo un ángulo entre 90° y 100° .
- **Muñeca:** Relajada, alineada respecto al antebrazo (evitar desviaciones laterales)
- **Espalda (región lumbar):** Mantener su curvatura natural
- **Cadera:** Mantener un ángulo de 90° a 100° , con los muslos paralelos al suelo
- **Rodilla:** En ángulo mayor a 90° . Pies: Completamente apoyados en el suelo o sobre un reposapiés.

La imagen siguiente esquematiza lo señalado.



postura sentado ideal

Opcional

MEJORANDO LA POSTURA DE TRABAJO

Las imágenes siguientes entregan un conjunto de principios generales asociados al mejoramiento de la postura de trabajo sentado frente a un computador

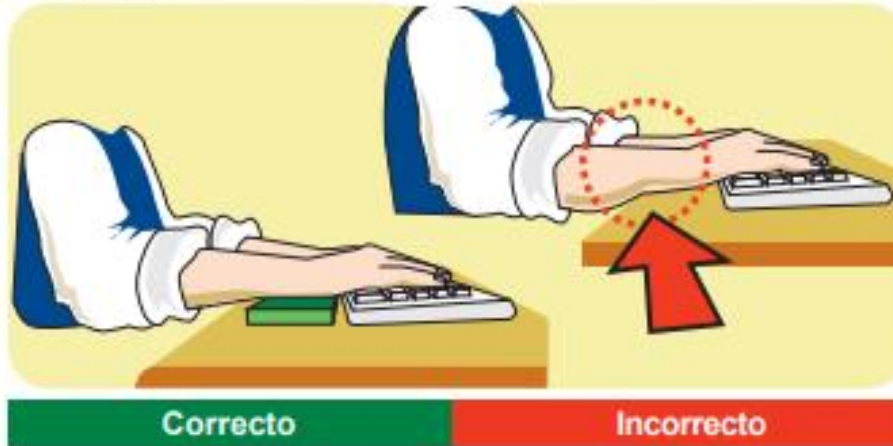
Evite la torsión de cuello

Ubique el teclado y el monitor frente a su cuerpo. La parte superior de la pantalla debe quedar a la altura de su línea horizontal de visión.



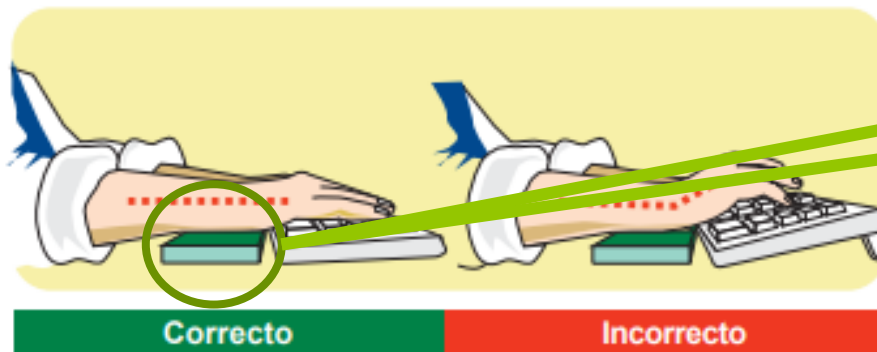
Evite la compresión del antebrazo (apoyo sobre borde agudo)

Utilice un apoya muñeca y/o una mesa con borde redondeado para evitar la compresión del antebrazo.



Evite la extensión de muñeca

No utilice su teclado con una pendiente demasiado inclinada. Mantenga sus muñecas alineadas con respecto a sus antebrazos.



Evite la desviación de muñeca

Evite mantener desviadas sus muñecas hacia fuera de su cuerpo. Mantenga sus muñecas alineadas respecto al antebrazo.



Evite el abandono del respaldo

Mientras permanezca sentado utilice el respaldo de su silla. Evite sentarse en la mitad delantera del asiento.



No espere a sentir dolor en algún segmento músculo-articular para efectuar una pausa en su trabajo y/o ejecutar un ejercicio físico. La aparición de las primeras molestias nos indica que es el momento de detenerse y hacer una breve pausa compensatoria.

CUELLO



Lateralización de la cabeza
(Movilice el cuello hacia la izquierda / derecha)

EJERCICIOS PARA EL CUELLO



Movilización oblicua del cuello
(Mire hacia abajo y luego en forma diagonal hacia arriba)



Movimiento semicircular del cuello
(Movilice el cuello describiendo un semicírculo hacia adelante)

○ ESPALDA

EJERCICIOS PARA LA ESPALDA



Rotación de tronco
(Rote el tronco en uno y otro sentido)

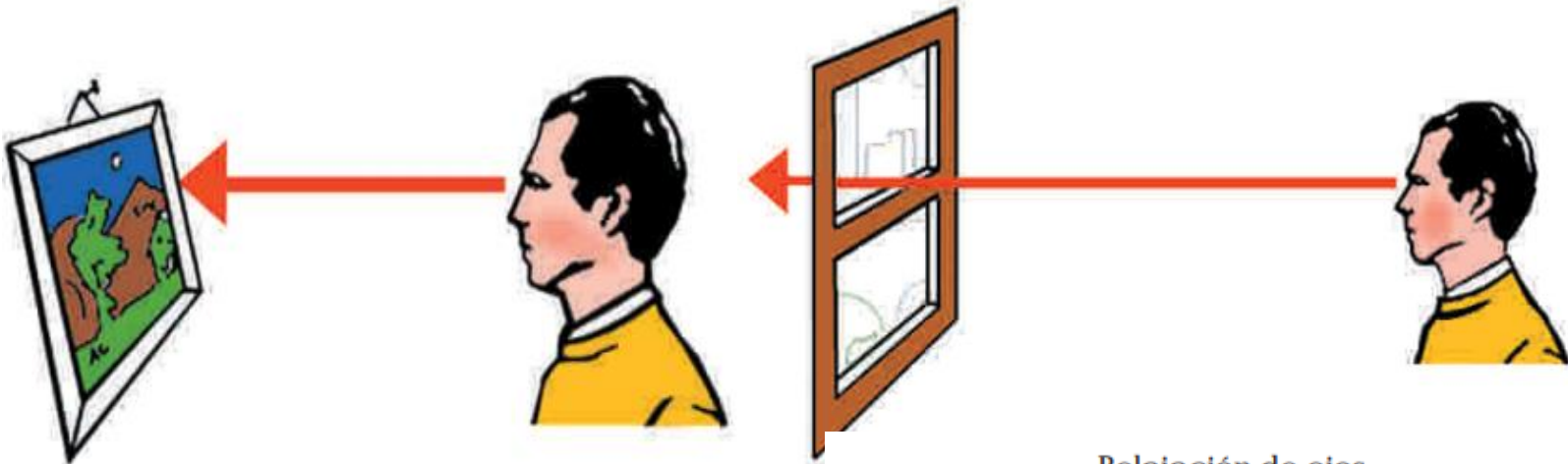
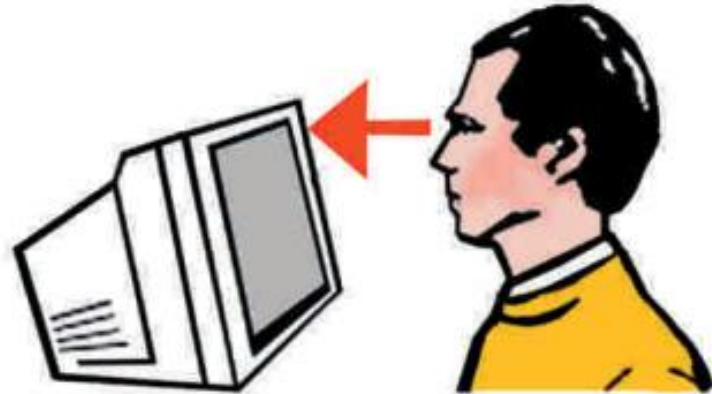


Extensión lumbar
(Encurve su espalda y luego extiéndala)

● OJOS



Luz / oscuridad
(Cierre los ojos buscando oscuridad)



Relajación de ojos
(Aleje la vista del computador, mire un objeto distante)

