

ERGONOMÍA EN EL LUGAR DE TRABAJO

Disminuya la fatiga, la incomodidad y el estrés físico

SU COMPUTADORA

- Coloque el monitor directamente frente a usted
- La parte superior del monitor no debe estar más arriba que el nivel de los ojos
- Coloque el monitor a la distancia de un brazo
- Evite la fatiga ocular con el monitor alejado de luces brillantes

- Coloque el teclado directamente frente al monitor
- Tenga cerca el teclado y el mouse para evitar tener que estirarse
- Relaje la muñeca cuando utilice el mouse
- Mantenga las muñecas rectas al escribir



USTED

- Para llamadas manos libres, utilice auriculares con micrófono
- Descanse la vista con frecuencia
- Levántese, estire y camine regularmente
- Sea cuidadoso al levantar peso
- Avise a los supervisores si siente dolor

SU SILLA

- Utilice un cojín (por ejemplo, una almohada pequeña) para el soporte lumbar si la silla no proporciona ninguno
- Siéntese derecho para reducir la tensión de la espalda
- Apoye los antebrazos
- Apoye los pies en el piso o en un reposapiés
- Mantenga la cabeza directamente por encima del cuello; no la tense
- Coloque la silla tan cerca del trabajo como pueda

DATO

En 2015, los trastornos músculoesqueléticos, tales como la tensión resultante de malas posturas al sentarse o movimientos repetitivos, representaron 356,910 casos (31% del total de casos de todos los trabajadores).



Para obtener más información sobre este y otros temas de seguridad, inicie sesión en el sitio web exclusivo para miembros en nsc.org.

Fuente: Oficina de Estadísticas Laborales del Departamento de Trabajo de los EE. UU.

Proud Member