

ERGONOMIA EN LA OFICINA



QUE ES LA ERGONOMIA

- ADAPTACION DEL LUGAR DE TRABAJO AL HOMBRE.



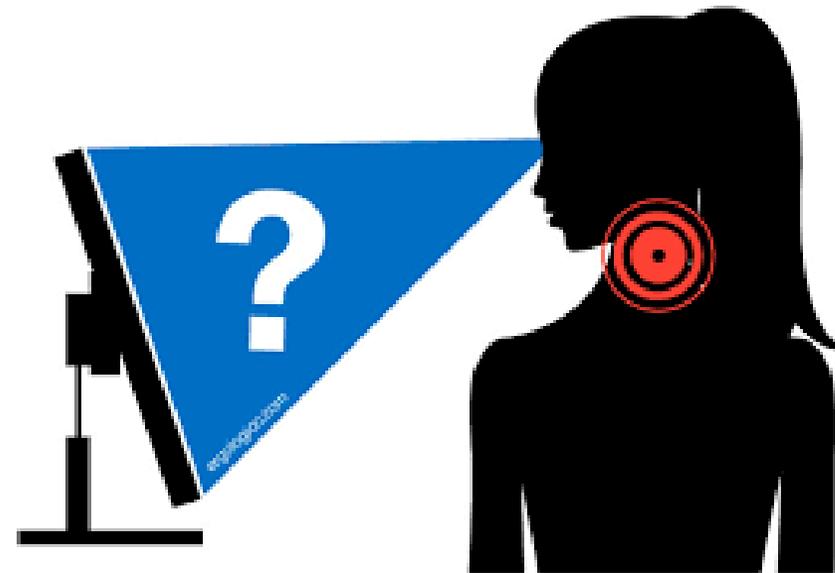
Como Adaptar el puesto de trabajo

MONITOR.-

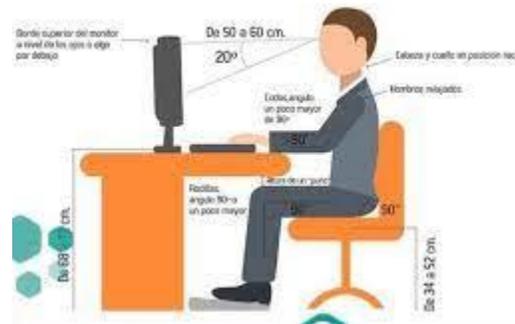
- Dentro del alcance manual optimo (50-55 cm) y de frente.
- El espacio que estando sentado y aproximado a la mesa, una persona abarca con sus brazos.



Como Adaptar el puesto de trabajo MONITOR



Como Adaptar el puesto de trabajo MONITOR



Como Adaptar el puesto de trabajo

TECLADO

- 10 cm al borde de la mesa, para que reposen las muñecas y evitar lesiones.



Como Adaptar el puesto de trabajo

POSTURA SENTADO

- ANGULO DE 90°.

Revisa tu postura cada poco tiempo.

¿continuas bien sentado?

Mueve tus pies.- favorece la circulación.



Como Adaptar el puesto de trabajo

POSTURA SENTADO

- Ajusta la altura del asiento..
- Pies apoyados..
- Espalda en el respaldo.
- Uso de reposabrazos.
- Regular la silla.



Como Adaptar el puesto de trabajo

RATON

- JUNTO AL TECLADO.
- ESPACIO PARA MANEJARLO
- USO DE REPOSA MUÑECAS.
- LA MANO DEBE DESCANSAR SOBRE EL RATON



Como Adaptar el puesto de trabajo

MESA DE TRABAJO

- ORDEN
- ESPACIOS.
- UBICACIÓN CORRECTA DE LOS INSTRUMENTOS



OTRAS RECOMENDACIONES ERGONOMICAS.

CUANDO TENGAS QUE LEVANTAR COSAS.

- USA LA MUSCULATURA DE LAS PIERNAS.
- FLEXIONA LAS RODILLAS.
- MANTEN LA ESPALDA RECTA
- ACERCA LA CARGA AL CUERPO



POSTURA DE PIE

- DISTRIBUIR EL PESO ENTRE LAS 2 PIERNAS.
- REALIZAR ESTIRAMIENTOS.
- MANTENER LA COLUMNA RECTA.
- REALIZAR CAMBIOS POSTURALES PERIODICOS.



OTRAS RECOMENDACIONES ERGONOMICAS

SI TIENES QUE REALIZAR MOVIMIENTOS REPETITIVOS

- Mantén la muñeca en posición neutra.
- Utilizar todos los dedos al agarre.
- Reducir velocidad y fuerza.
- Alternar tareas.
- Uso de reposa muñecas
- Ejercicio para las manos



OTRAS RECOMENDACIONES ERGONOMICAS

CUANDO HABLES POR TELEFONO

- UTILIZA LAS MANOS PARA MANTENER SUJETO EL AURICULLAR.
- NO ESCRIBAS MIENTRAS UTILIZAS EL AURICULAR.



FATIGA MENTAL

Como evitarla?

- Realizar pequeñas pausas periódicas.
- Alternar tareas, o cambiar de actividad.
- Sistematización mediante herramientas de trabajo.
- Mantenimiento de un buen clima laboral.
- Planificación del trabajo.
- Dieta equilibrada.

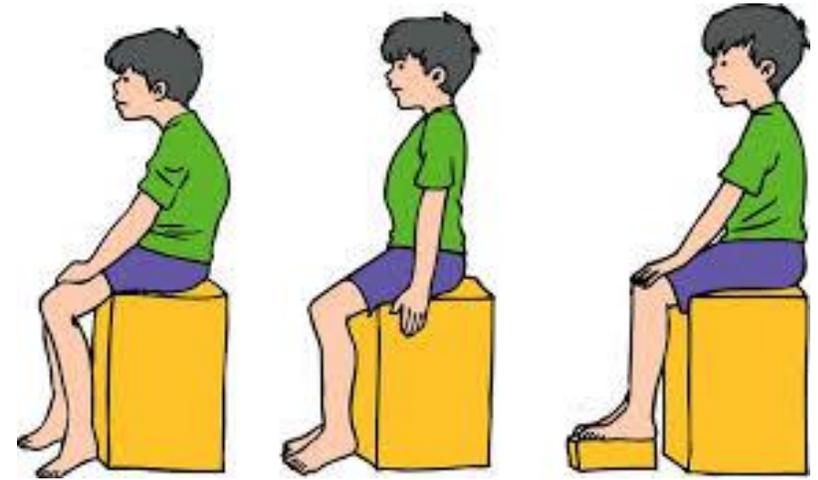


CONSECUENCIAS DE LAS
MALAS POSTURAS

TRASTORNOS
OSTEOMUSCULARES

DEFORMIDAD DE LA
COLUMNA

ENFERMEDADES
CRONICAS



TRATAMIENTO

- CORREGIR LAS MALAS POSTURAS.
- REALIZAR PAUSAS ACTIVAS/
ESTIRAMIENTOS

