



US COMPLIANCE

ERGONOMÍA EN LA OFICINA 101

¿Se encuentra mucho tiempo sentado, o más de lo acostumbrado, frente a una computadora o en un escritorio? Tome un momento para asegurarse de que su estación de trabajo se encuentre correctamente configurada para evitar lesiones ergonómicas como esguinces, distensiones y rasgaduras.

ESTACION DE TRABAJO-CONFIGURACIÓN BÁSICA

AMBIENTE: tenga cuidado con el resplandor y reflejos de ventanas y poca iluminación que puede causar fatiga visual, resultando en dolores de cabeza, cuello y mala postura.

SILLA: ajuste el asiento a una altura cómoda. Sus pies deben reposar en el piso, caso contrario el uso de reposapiés es recomendado. Siéntese apoyando su espalda al espaldar de la silla. Proporcione soporte lumbar a la parte baja de su espalda con una almohada pequeña.

MONITOR: ajuste la altura de la pantalla después de configurar la altura de la silla. Tome en cuenta que el 1/3 superior del monitor debe estar a la altura de sus ojos y más allá de la distancia de la punta de los dedos. Use libros o resmas de papel para elevar el monitor (reduce presión sobre el cuello, cabeza y hombros).

ACCESORIOS: use un teclado y un mouse de tamaño adecuado, las manos deben descansar cómodamente frente a usted con los codos cerca de los costados. Asegúrese de que sus muñecas permanezcan rectas en una posición neutral.



ACTIVIDADES A CONSIDERAR

- Preste atención a su postura.
- Dele a sus ojos y cuerpo un micro descanso de 20 segundos cada 15 minutos; aparte la vista del monitor y muévase un poco. Levántese y mueva el cuerpo durante 2 minutos cada hora.
- Estírese durante el día (especialmente cuello, muñecas y espalda baja).

CARE
PROTECT
GROW

PARA ASISTENCIA DE EVALUACION ERGONOMICA COMUNIQUESE CON U.S. COMPLIANCE