

CONSEJOS DE

CONDICIONES ERGONÓMICAS

Conocer y aplicar condiciones ergonómicas adecuadas es esencial para prevenir lesiones y mejorar el bienestar en el entorno laboral. A continuación, te ofrecemos algunos consejos clave para optimizar tu postura y aumentar tu comodidad en el trabajo.



A) SILLA

- El respaldo de la silla debe **adaptarse** a la forma de la espalda y especialmente a la **curvatura lumbar**.
- El respaldo debe contar con un dispositivo de regulación de altura y profundidad de la prominencia lumbar. El ajuste adecuado permitirá reducir la **sobrecarga en los discos intervertebrales** de esta zona.
- El respaldo debe contar con un **mecanismo sincro** (inclina el respaldo hacia atrás de forma sincronizada con el movimiento de la base del asiento).
- La silla debe contar con **apoyabrazos regulables en altura**, que considera el criterio altura codo-asiento en posición sentada, donde la altura máxima es de 28,6 cm y la mínima de 20,5 cm con rango de ajuste de 8 cm.
- La silla debe estar provista de una **base pedestal** compuesta de 5 patas con **ruedas móviles y giratorias en 360°**, que le darán estabilidad y facilidad de movimiento.

B) ESCRITORIO

- El escritorio, según los parámetros ergonómicos, debiese contar con un **ancho mínimo de 100 cm**.
- La profundidad adecuada es de **70 cm para apoyar 2/3 de los antebrazos**, acomodar el teclado y distanciar la pantalla para la correcta visualización de los caracteres, como también para mover libremente las piernas.
- La altura recomendada es de **71 a 74 cm**. Si las estaciones de trabajo son individuales, debería contar con dispositivo de regulación en las patas, para poder acomodar a personas de diferentes estaturas.

CONSEJOS DE**CONDICIONES ERGONÓMICAS****C) TECLADO Y MOUSE**

- El teclado debe estar independiente de la pantalla para permitir que el trabajador adopte una **postura neutra** del segmento mano antebrazo.
- Debe utilizar el teclado **sin inclinación**, de manera de evitar la extensión de la muñeca y la consecuente fatiga y dolor muscular.
- La disposición del teclado y las características de las teclas deben tender a facilitar su **identificación y utilización**.
- El mouse debe mantenerse en **buenas condiciones de funcionamiento**. Su forma y tamaño debe permitir usar una postura de muñeca neutra.
- La imagen de la pantalla **deberá ser estable**, sin fenómenos de destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad.
- La pantalla deberá ser **orientable e inclinable a voluntad**, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario.
- El borde superior de la pantalla debe **coincidir con la línea visual horizontal** de los ojos.
- La distancia ojo-pantalla adecuada debe ser **entre 50 o 60 cm** para lograr una adecuada lectura de los caracteres.
- La inclinación adecuada de la pantalla hacia atrás es de **20° (respecto la vertical)**.

RECUERDA:

Si requieres cambio de silla, reposición de pad mouse, apoya muñecas, alzador de pantalla y alzador de pies, debes realizar la solicitud a través de tu jefatura directa a la **Unidad de Prevención de Riesgos de la Dirección de Gestión de Personal**.

