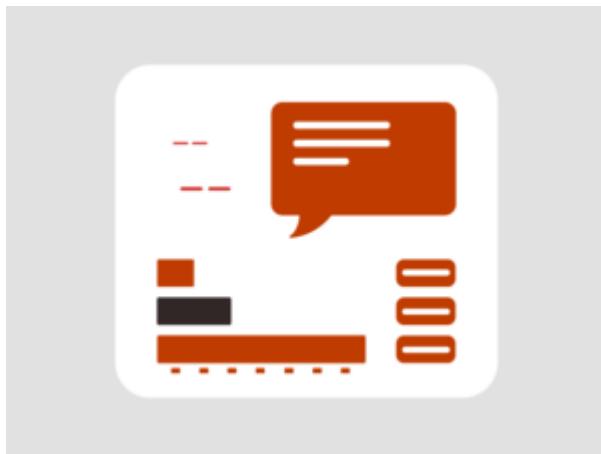


# Ergonomics Infographic – Spanish



# La buena postura EN LA OFICINA



**Es importante cuando trabajamos.** Debe estar pendiente la altura en que se encuentra la pantalla de la computadora, la silla que utiliza, qué movimiento hace al buscar un documento o hasta cómo contesta el teléfono porque podría lesionarse la espalda, provocarse lesiones lumbares y en el cuello.



RECOMENDACIONES QUE HACE LA CAJA DEL SEGURO SOCIAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS PROFESIONALES EN LOS TRABAJOS DE OFICINA.

## PELIGRO

Si tiene una postura forzada tronco girado o torcido en posición sentada. Los riesgos serán lesiones a corto plazo a nivel lumbar (cintura).

## LAS CAUSAS



Ausencia de espacio para las piernas debajo del escritorio o mesa de trabajo.



El teclado y porta teclado no están ubicados en la misma dirección de la pantalla.



Se acostumbra buscar y leer los documentos archivados sin extraerlos, en la misma gaveta lateral del escritorio.

## PREVENCIÓN

Evitar el uso de mesas o planos de trabajo que no permitan la introducción de las piernas debajo del sobre.



Mantener libre el espacio debajo de los escritorios y planos de trabajo para el acomodo y movimiento de las piernas.



La pantalla debe estar a la altura de la vista.

La altura del teclado debe ajustarse a la altura de los codos con los brazos colgando.



Tener el cuidado de que el teclado, porta teclado y la pantalla estén siempre en la misma dirección.

Ubicar los accesorios de mayor uso en el plano de trabajo frontal.



Eliminar la mala práctica de leer los archivos ubicados en las gavetas laterales en el mismo lugar sin sacarlos, o en su defecto, evitar convertir en archivos las gavetas del escritorio.

