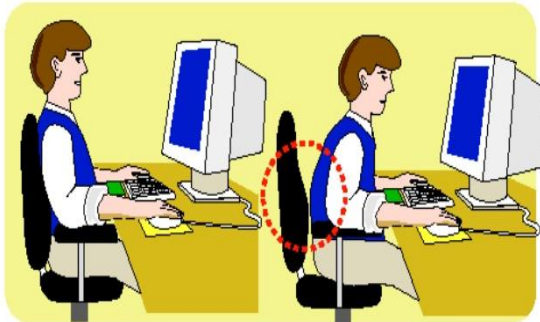


Posturas en Estación de Trabajo

La ergonomía mantiene como postulado que el lugar de trabajo se debe adaptar a las condiciones físicas y psicológicas del trabajador. Para evitar trastornos musculoesqueléticos se recomienda mantener posturas relajadas del cuerpo y sus extremidades en estado neutro en lo posible, manteniendo alternancia en las posturas. El escritorio o modulo de trabajo en la parte inferior debe estar libre de obstáculos para mantener movilidad en las piernas y la parte superior mantener ordenado en lo posible. Por lo anterior se presentan algunas imágenes que pueden ser de orientación.



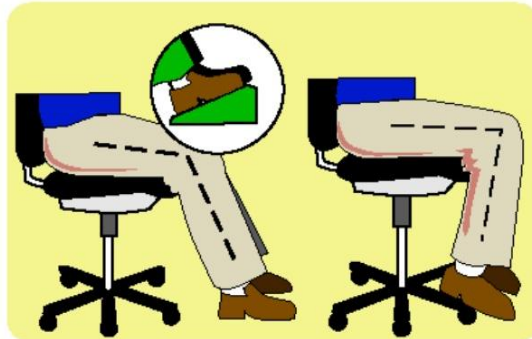
Mejorando la postura de trabajo



Correcto

Incorrecto

Mejorando la postura de trabajo



Correcto

Incorrecto

ZONA ANTEBRAZOS, MUÑECAS Y MANOS



CORRECTO

Mantenga su mano alineada, en una posición neutra cuando utilice el mouse



INCORRECTO

Evite desviar la mano hacia la izquierda o la derecha cuando utilice el mouse.



Torcer el cuello

✓ Dolor en el cuello

Errado!



Monitor muy bajo



Monitor muy alto

La parte superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos

Deben apoyarse los muslos completamente en la silla

Las piernas deben estar dobladas en un ángulo de 90 a 110 grados

Los pies deben estar apoyados en el suelo



Hombros relajados

Antebrazos paralelos al suelo

La silla debe tener un respaldo para apoyar la espalda baja