

CONCEPTOS BÁSICOS DE ERGONOMÍA

¿Se siente incómodo cuando está trabajando?

Si es así, su espacio de trabajo no está bien configurado. Hemos enumerado las zonas en el espacio de trabajo que más incomodidades pueden provocar y al mismo tiempo, le damos las soluciones para que consiga un lugar de trabajo más cómodo.



■ Posición del Teclado y el Ratón



Problemas:

- Una posición inadecuada del ratón o del teclado puede provocar tensión, mala circulación sanguínea o molestias en las manos, muñecas y brazos

Soluciones:

- El teclado hay que colocarlo plano sin ninguna inclinación
- Los brazos deben quedar paralelos a la superficie de trabajo, con los codos formando un ángulo de 90° a 110°
- Coloque el ratón a la misma altura o un poco por debajo del teclado, cerca del mismo
- Si utiliza portátil, incorpore un teclado externo

■ Altura de la Superficie de Trabajo



Problemas:

- Las superficies demasiado bajas o altas pueden ser causa de posturas difíciles como por ejemplo brazos extendidos, hombros elevados o muñecas dobladas
- La superficie de trabajo debe estar a una altura que permita al trabajador realizar las tareas normales (escribir, teclear, archivar, etc.) manteniendo las muñecas y brazos en posición neutra

Soluciones:

- Ajuste la altura a 660-813mm
- Coloque el teclado de forma que la muñeca quede en una posición plana y neutra
- Mantenga el codo a la misma altura que la fila inferior del teclado (no por debajo)

■ Asiento



Problemas:

- Si se sienta sin reposapiés puede sentir incomodidades en las piernas
- Permanecer sentado en una silla sin un apoyo adecuado para los pies puede reducir la circulación sanguínea y contribuir a las molestias de espalda y al cansancio en general
- Si se sienta de manera incorrecta en la silla será imposible mantener una buena postura para manejar el ratón o el teclado, con lo que acabará teniendo problemas de cuello, hombros, brazos y muñecas

Soluciones:

- La postura debe estar ligeramente reclinada (90° a 100°)
- Se debe mantener la curva natural de la espalda
- Las rodillas deben estar un poco por debajo de las caderas
- Los pies deben apoyarse sobre una superficie plana o en el suelo
- Deje espacio suficiente entre la parte de atrás de la rodilla y el borde del asiento (50-76mm)
- No meta los pies debajo de la silla, ni tampoco los apoye en las patas de la silla

CONCEPTOS BÁSICOS DE ERGONOMÍA

Si desea más información sobre cómo trabajar más confortablemente, o si desea conocer más productos de FELLOWES, contacte con nosotros en fellowesiberica@fellowes.com

■ Disposición del Escritorio



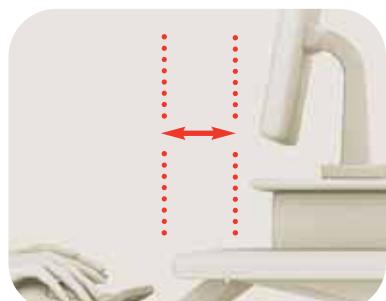
Problemas:

- Si no tiene los accesorios bien organizados tendrá que estar continuamente doblándose o estirándose para coger algo
- Cuando el espacio de trabajo es insuficiente, los componentes y los dispositivos se colocan en posiciones poco adecuadas

Soluciones:

- Organice sus accesorios de manera que tenga un fácil acceso
- Asegúrese de tener espacio suficiente para esos accesorios

■ Posición de la Pantalla



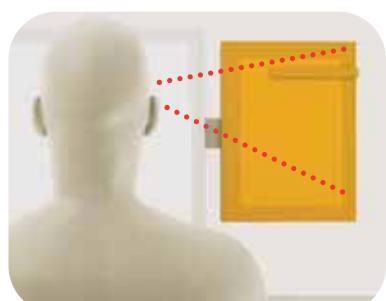
Problemas:

- Una mala posición de la pantalla provoca una mala postura lo que causará incomodidades en el cuello y en los hombros
- Si no adopta las debidas precauciones, las luces de las pantallas pueden causar tensiones en los músculos de los ojos, dolores de cabeza y otros problemas
- La pantalla debe estar en una posición donde se mire a ella de forma cómoda, con el cuerpo en posición neutra

Soluciones:

- Coloque la pantalla de forma que los ojos queden a la misma altura que la parte superior de la pantalla
- No se incline para mirar la pantalla
- Colóquese entre 457 - 914mm de la pantalla
- Reduzca la intensidad, brillo y reflejos de la pantalla

■ Colocación de los Documentos



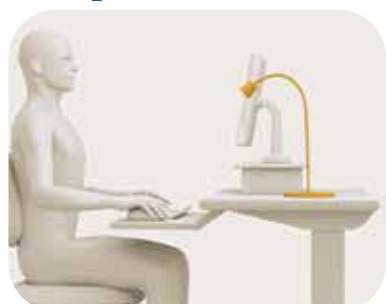
Problemas:

- Una mala colocación de los documentos puede provocar incomodidades
- Si intenta leer los documentos cuando están colocados sobre la mesa, sentirá incomodidades en el cuello y los hombros
- Los documentos deben estar bien visibles sin tener que modificar la postura o formar la vista

Soluciones:

- Coloque los documentos de forma que sea fácil de leer, como por ejemplo utilizando un atril
- Mantenga una posición óptima en su puesto de trabajo

■ Espacio de Oficina



Problemas:

- La mala iluminación puede provocar tensiones en los ojos que resultarán en dolores de cabeza y otros problemas
- Una mala ventilación, humedad o temperatura ambiente también pueden ser causa de incomodidades
- Estudios realizados han demostrado que en cualquier escritorio hay 400 veces más bacterias que en el asiento de un inodoro

Soluciones:

- Utilice productos de limpieza para mantener su escritorio limpio
- Utilice productos desarrollados con MICROBAN (protección anti-bacterias)
- Asegúrese de tener la iluminación adecuada