

¿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

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



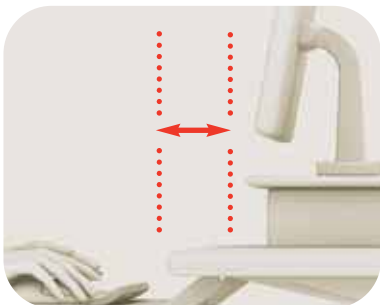
Problemas:

- 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



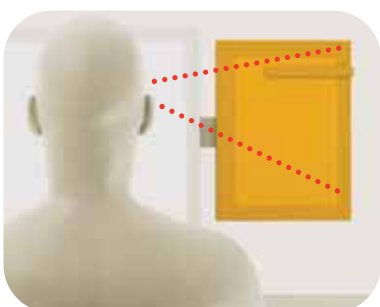
Problemas:

- 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