

## ERGONOMÍA EN EL PUESTO DE TRABAJO



Considerando que en esta situación muchos trabajadores y trabajadoras no tienen en su casa una estación de trabajo como tal (o un lugar habilitado con las condiciones ergonómicas óptimas), se entregan algunas indicaciones para adaptar los espacios disponibles de la mejor forma posible:

- 1 Si cuentas con un escritorio y silla tipo oficina, utilízalos. No se recomienda trabajar en sillones, ni en la cama.
- 2 Es posible adaptar espacios como el comedor, manteniendo todos los implementos necesarios a la mano.
- 3 Si cuentas con notebook, lo ideal es utilizarlo con un alza notebook más teclado y mouse de uso periférico.
- 4 Se recomienda que al utilizar computador los antebrazos queden apoyados en la superficie de trabajo (articulación del codo flexada en 90°). De ser necesario agrega un cojín a tu silla, para apoyarlos de forma relajada. Si para lograr lo anterior, tus pies no se apoyan firmemente en el suelo, puedes utilizar una caja, libros u otro similar a modo de apoya pies.
- 5 Mantén la espalda apoyada en el respaldo de la silla durante el trabajo, de ser necesario agrega un cojín al respaldo. Evita que la silla presione la parte posterior de tus rodillas.
- 6 Aunque tengas una estación de trabajo completamente adecuada, evita pasar muchas horas sentado, considera pausas frecuentes (10 minutos al menos cada una hora) para pararte, caminar o hacer algunos ejercicios, especialmente para ayudar a la circulación de las piernas. Moviliza también cuello, hombros y espalda, suavemente.
- 7 A modo de consejos generales para una estación de trabajo, considera:
  - Idealmente que el espacio bajo la superficie de trabajo tenga una profundidad de 60 cm o más.
  - Regula la altura de la silla, para apoyar cómodamente los antebrazos en la superficie de trabajo.
  - La línea superior de la pantalla de trabajo debe quedar, idealmente, a la altura de los ojos.
  - Intenta trabajar en un área con buena iluminación, se recomienda la combinación de luz natural y artificial, y esta debe permitir la visualización de la información sin esfuerzo.
  - Para evitar los reflejos, la pantalla del computador no deberá estar ni de frente ni detrás de una ventana.
  - Evita el ingreso de ruidos externos y en lo posible trata de aislarte de ruidos internos de la casa (televisión, radio, electrodomésticos).
  - Trata de mantener una temperatura y ventilación adecuada en tu área de trabajo.
- 8 Si no cuentas con las condiciones para adaptar tu estación de trabajo, considera pausas más frecuentes.

