

▶ Pausas y ejercicios de relajación

Práctiquelos:

- Al inicio de la jornada.
- Al término de la jornada.
- En el horario de descanso.
- En cada momento que sienta molestia
- Realícelos de manera pausada, inhalando por la nariz y exhalando por boca lentamente.



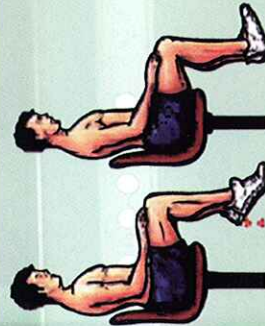
- ▶ Levante su pierna derecha contra su pecho. Mantenga la posición de 5 a 10 segundos y luego, cambie de pierna.



- ▶ Extienda sus brazos por encima de su cabeza y estírese lentamente, inclinándose a cada lado.

▷ Movimiento de los pies: punta - talón

Estire su pierna derecha y haga pequeños círculos con su tobillo, después cambie de pierna



- ▶ Coloque sus manos detrás de su nuca y separe sus codos, después relájese.



- ▶ Haga, con su pulgar, pequeños masajes circulares en la palma de su mano.

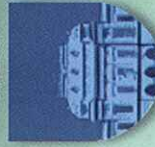
posturas saludables en usuarios de pantallas de visualización de datos



Referencias consultadas

- Norma UNE-EN 29241: Requisitos ergonómicos para trabajos con pantallas de visualización de datos.
 - <http://www.ergonomia.cl/postura.html>
 - Sánchez Román R. Efectos a la salud por el trabajo en terminales de computadoras. Obtenido de: <http://www.inegi.gob.mx/inegi/default.asp>.
- RED DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - RSST.**
- Area de salud y trabajo
Facultad de Ciencias Médicas
Universidad Nacional de Rosario

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Departamento de Salud Ocupacional
Facultad de Medicina
Universidad de la República



MINISTERIO DE GANADERÍA
AGRICULTURA Y PESCA
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY

Servicio de Seguridad
y Salud Ocupacional
NSAP
servsso

Diseño del puesto de trabajo ◀

Debemos tener en cuenta:

- las características antropométricas de cada persona
 - el tipo de actividad
- Esto permitirá realizar con comodidad cambios de posturas y los descansos.

Mantener las vías de acceso y los pasos libres de obstáculos.

Muebles deberían tener aristas redondeadas.

Sillas

- Dimensiones adecuadas para cada puesto de trabajo y ajustables a la talla de cada persona.
 - El asiento y el respaldo deben ser regulables. La altura ideal del asiento es la que permite que, con los pies planos sobre el suelo, los muslos queden en posición horizontal.
- El respaldo es conveniente que proteja la columna vertebral en la zona lumbar.

Mesa o superficie de trabajo:

- Dimensiones suficientes para:
- permitir una adecuada distribución de todos los elementos (teclado, pantalla: ubicar a una distancia como mínimo a 40 cm, y la documentación)
 - existir un espacio suficiente para apoyar las manos y los brazos.
- Las superficies de trabajo deberán tener aspecto mate, con el fin de minimizar los reflejos y su color no debería ser excesivamente claro u oscuro.

Teclado

El teclado deberá ser inclinable.

Ratón

Debe permitir el apoyo de los dedos, mano o muñeca en la mesa de trabajo.

Muñecas

Correcta alineación: antebrazo, la muñeca y la mano forman una línea recta.

Se aconseja no flexionar las manos hacia arriba, abajo o los lados.

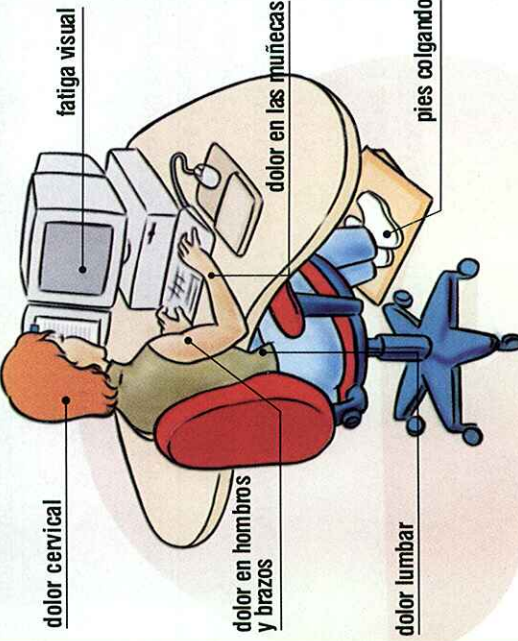
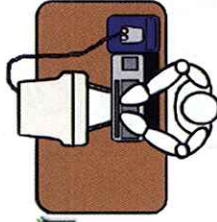
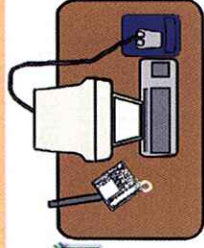
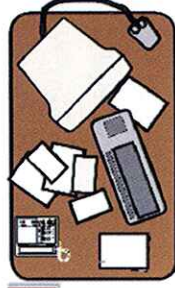
Reposapiés

El reposapiés se hace necesario cuando la altura del asiento no permita al usuario descansar sus pies en el suelo.

Cables eléctricos

- Ubicarlos junto a las paredes y cubrir y señalar los que no puedan colocarse de ese modo.
- Examinar periódicamente las instalaciones y equipos eléctricos.

Diseño del puesto de trabajo Posturas saludables en el lugar de trabajo



Daños a la Salud por posturas inadecuadas en el usuario de Pantallas de Visualización de Datos

posturas saludables en usuarios
de pantallas de visualización