



## ¿Qué es ergonomía?

La ergonomía es una disciplina que investiga la interacción entre el cuerpo humano y el entorno laboral, con el objetivo de diseñar puestos de trabajo que promuevan la salud y el bienestar de los trabajadores, así como la productividad de las empresas.

## Objetivos de la ergonomía en la oficina

El objetivo de la ergonomía en la oficina es optimizar el entorno laboral para reducir los riesgos asociados con las actividades realizadas, proporcionando ambientes cómodos que faciliten la ejecución fluida de nuestras tareas diarias.

## CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA PARA EVITAR LOS RIESGOS ERGONOMICOS

- Estación de trabajo y mobiliario adecuado a las funciones a realizar
- Cambio de postura de forma frecuente
- Pausas de recuperación
- Formación para las trabajadoras/res



### REQUERIMIENTOS BASICOS A CONSIDERAR PARA TRABAJOS FREnte AL COMPUTADOR

#### Escrítorio o Superficie de Trabajo:

- La superficie debe tener un ancho suficiente de al menos 80 cm, aprovechando los espacios diagonales para acomodar el monitor, teclado, ratón, teléfono, documentos y accesorios propios de la tarea.
- La altura del escritorio debe ser adecuada para las características del usuario, aproximadamente 75 cm.
- Se recomienda mantener una distancia libre mínima de 5 cm entre la parte superior de los muslos y la zona inferior del escritorio/mesa.

#### Soporte para Monitor:

- Debe permitir ajustes en profundidad, altura y ángulo de la pantalla, adaptándose a las preferencias del usuario y liberando espacio en el escritorio.

#### Mouse Vertical:

- Un mouse vertical ayuda a que la muñeca mantenga una postura más natural, reduciendo la fatiga y previniendo posibles lesiones.

#### Silla de Trabajo

- La silla debe contar con un asiento de altura ajustable para adaptarse a las necesidades individuales del usuario.
- Es fundamental que la base de la silla sea estable y disponga de al menos 5 ruedas para facilitar el movimiento.
- El respaldo de la silla debe ser ajustable en cuanto a la inclinación y altura para proporcionar un adecuado soporte lumbar.

#### Apoya Pies

- Debe permitir la flexión de 90 grados tanto de cadera como de rodillas para garantizar una postura ergonómica durante el trabajo.

Es responsabilidad de los trabajadores/as cumplir con los procedimientos y recomendaciones establecidas por la Universidad de Concepción, para evitar la exposición a riesgos de Trastornos musculo- esqueléticos.

