

# MEJORANDO MI SALUD EN LA OFICINA

## 1

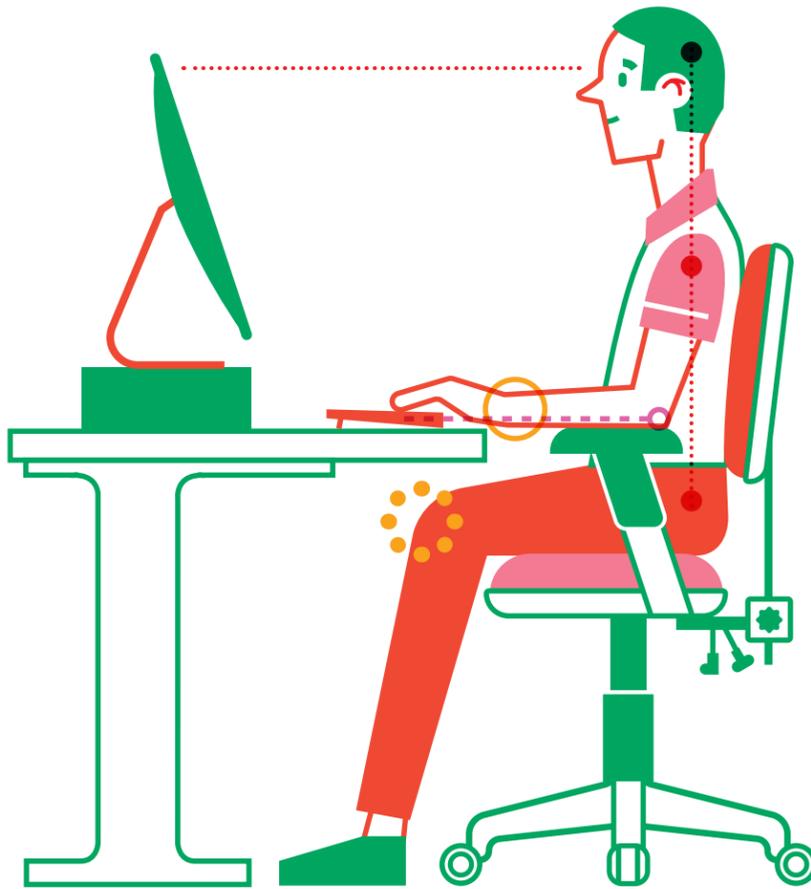
### CUIDE SU POSTURA

**ANTEBRAZO:** sobre el descansabrazo, con los codos en línea con sus hombros y sin separarlos del cuerpo

**MUÑECAS:** alineadas con el antebrazo. Evite el contacto con la superficie del escritorio.

**RODILLAS:** mantenerlas al mismo nivel que las caderas.

**PIES:** apoyados sobre el suelo o un descansapiés.



**CABEZA:**

siempre hacia el frente. Ubique el monitor frente a su cuerpo.  
**Altura:** Borde superior nivelado con los ojos, excepto si usa lentes bifocales o trifocales.  
**Distancia:** 45-80 cm.

**HOMBROS Y BRAZOS:**

Alineados con el tronco y relajados.

**CODOS:**

deben estar a la misma altura que el teclado y mouse.

**ESPALDA:**

mantenga su espalda pegada al respaldo de la silla y este recto o levemente inclinado hacia atrás.

Practique pausas activas al menos una vez cada hora

## 2

### ¿SABE CÓMO AJUSTAR SU SILLA?

Si los ajustes de la silla son diferentes -por corresponder a otro modelo-, se sugiere consultar con el proveedor respectivo o a Salud Laboral<sup>®</sup>.



**ALTURA DEL RESPALDAR**

La almohadilla debe ubicarse a la altura de su región lumbar.

**ALTURA DE LOS APOYA BRAZOS**

Deben coincidir con la altura de la superficie de trabajo donde se ubica el mouse y el teclado.

**INCLINACIÓN DEL RESPALDAR**

El ángulo formado entre el muslo y el tronco debe permanecer entre 95-10.

**ALTURA DEL ASIENTO**

Los codos deben estar al mismo nivel que el teclado y el mouse.

**INCLINACIÓN DEL ASIENTO**

Este debe permanecer paralelo al piso o ligeramente inclinado hacia atrás.

## 3

### MANTENGA ORDENADO SU ESCRITORIO

- Ubique los implementos que utiliza de forma **HABITUAL**, cerca de sus manos (40 cm de separación máxima con respecto al cuerpo).
- Los que utilice **INTERMITENTEMENTE** o por poco tiempo en la zona media del sobre (entre 40 cm y 60 cm de separación máxima con respecto al cuerpo).
- Y aquellos objetos y herramientas de trabajo que usa con **POCA FRECUENCIA** en las zonas más alejadas del escritorio (entre 60 cm a 90 cm máximo con respecto al cuerpo).

CONSIDERE LOS CRITERIOS DEL MÉTODO 5S PARA ORDENAR SU ESPACIO DE TRABAJO.

