



Ergonomía: qué, por qué y cómo

La ergonomía es la ciencia diseñar un entorno para que se ajuste al trabajador y el trabajo sea más seguro y eficaz. Uno de los principales objetivos de la ergonomía es reducir el riesgo de lesiones, lo que disminuye los costos de salud.

Con una buena ergonomía usted tendrá una mayor productividad y mejorará su estado de ánimo y su salud en general.

Consejos para su estación de trabajo

- **Asegúrese de que la parte superior del monitor** esté a la altura de los ojos.
- **Utilice un auricular telefónico** para evitar las posturas incómodas al hablar y realizar otras actividades, como escribir en un teclado.
- **Coloque un reposamuñecas** en la parte inferior del teclado para ayudar a mantener sus muñecas en una posición neutra cuando no esté escribiendo.
- **Utilice un reposapiés** si sus pies no quedan bien apoyados sobre el suelo cuando esté sentado. Esto reduce la presión sobre la parte baja de la espalda.
- **Ajuste los reposabrazos** de modo que los codos queden pegados al cuerpo y doblados en un ángulo de entre 90 y 100 grados.
- **Ajuste su silla** para que sus pies queden apoyados sobre el suelo o en un reposapiés.

Consejos sobre la postura

Una buena postura también puede ayudar a prevenir lesiones que afecten a los huesos, músculos, ligamentos, nervios o tendones.

Alineación al estar sentado: Coloque su cabeza de modo que las orejas queden directamente por encima de los hombros y los hombros directamente sobre las caderas. Relaje los hombros y mantenga los pies bien apoyados en el suelo. Mantenga cerca de su cuerpo los objetos de uso frecuente.

Alineación al estar de pie: Párese erguido, manteniendo las curvas naturales de la espalda. Si usted permanece de pie durante mucho tiempo, cambie de postura periódicamente. Y posicione todo el cuerpo de frente a la actividad que esté realizando en vez de girarlo.

Material protegido por derechos de autor y adaptado con autorización de Healthwise, Incorporated.



**¿Quiere
saber más?**

Visite
Blog.PacificSource.com.

