

### Recomendaciones básicas Sobre correctas posturas de trabajo en oficina.

Las imágenes siguientes entregan un conjunto de principios generales asociados al mejoramiento de la postura de trabajo sentado frente a un computador.

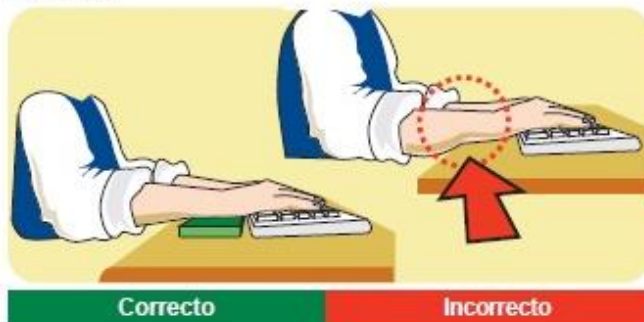
#### Evite la torsión de cuello

Ubique el teclado y el monitor frente a su cuerpo. La parte superior de la pantalla debe quedar a la altura de su línea horizontal de visión.



#### Evite la compresión del antebrazo (apoyo sobre borde agudo)

Utilice un apoya muñeca y/o una mesa con borde redondeado para evitar la compresión del antebrazo.



#### Evite digitar con los brazos en suspensión

Apoye sus antebrazos sobre el escritorio y/o bandeja portateclado y utilice una silla con apoya-brazos.



### Mejorando la postura de trabajo

#### Evite la extensión de muñeca

No utilice su teclado con una pendiente demasiado inclinada. Mantenga sus muñecas alineadas con respecto a sus antebrazos.



#### Evite la hiperextensión de brazo

Utilice el mouse en el mismo plano y al costado de su teclado.



#### Evite la sobrecarga de su extremidad superior derecha

Utilice el mouse alternadamente en su mano derecha e izquierda. Evite sobrecargar su mano derecha por el uso intensivo del teclado numérico y el mouse.



### Evite la desviación de muñeca

Evite mantener desviadas sus muñecas hacia fuera de su cuerpo. Mantenga sus muñecas alineadas respecto al antebrazo.



### Evite el abandono del respaldo

Mientras permanezca sentado utilice el respaldo de su silla. Evite sentarse en la mitad delantera del asiento.

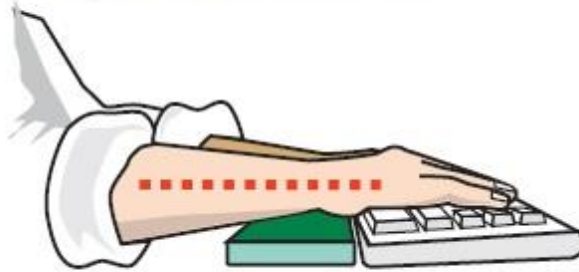


### Evite la flexión de piernas

Mientras permanezca sentado mantenga sus pies apoyados sobre el piso o utilice un reposapié. Mantenga un ángulo superior a 90° entre muslo y pierna.



La figura siguiente esquematiza este accesorio.



Apoya muñecas para teclado

### 5.3 APOYA MUÑECA PARA MOUSE

En muchos casos el uso del mouse puede generar una postura no alineada de la muñeca respecto al antebrazo (extensión de la muñeca). En esta situación puede ser conveniente utilizar un apoyo muñeca exclusivo para el mouse. Como en el caso del apoyo muñecas para teclado, este accesorio no constituye un elemento de protección personal. Sin embargo, es recomendable como un elemento que puede promover buenas posturas. Las recomendaciones de diseño son similares a las del apoyo muñecas para teclado.

La figura siguiente esquematiza este accesorio.



Apoya muñeca para mouse

### 5.4 COJÍN LUMBAR

Cuando se adopta la posición sentado, se tiende a perder la curvatura fisiológica normal de la columna en la región lumbar, aumentando la compresión en esta zona. El respaldo de una silla debería incorporar un cojín lumbar que promueva la readopción de esa curvatura. Si la silla no lo posee, es conveniente hacerse de uno.

## POSTURAS ADECUADAS AL TRABAJAR FRENTE A UN COMPUTADOR

