

Boletín EHS

Abril 2008

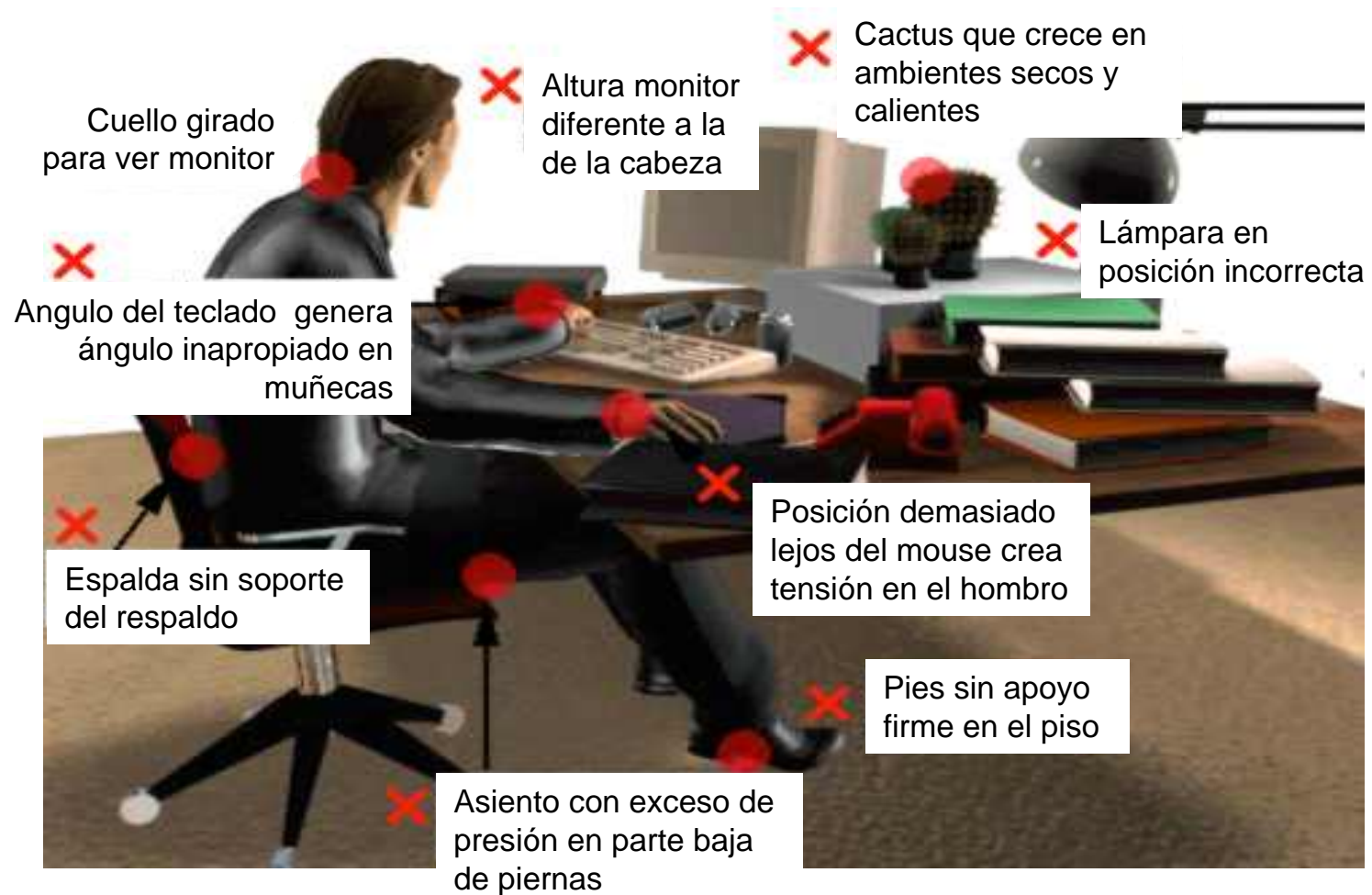


Consejos de Ergonomía para Trabajo de Escritorio

Ergonomía:

Es el estudio de la interacción entre la persona y el ambiente de su trabajo – Adecuación del trabajo y el equipo al entorno de la persona.

Cual es el problema?



Oficina ideal



Consejos Adicionales.



- Elimine cualquier reflejo del monitor.



- Coloque equipos adicionales en lugares accesibles.

Ejercicios para la Oficina

- El factor de mayor riesgo de lesión es la postura estática.
- Procure dedicar 5 minutos cada hora lejos de la computadora.
- Recuerde no sólo relajar puntos de tensión.
- Incorpore ejercicios en sus rutinas diarias.
- Las siguientes ilustraciones muestran ejercicios sencillos le ayudarán a minimizar los riesgos de lesiones.

Ejercicios de Manos

- Apriete y suelte las manos haciendo puños. Agite y estire los dedos. Repita los ejercicios tres veces.



Ejercicios de Espalda y Hombros

- Póngase de pie, coloque su mano derecha sobre el hombro izquierdo y recline su cabeza hacia atrás. Realice el mismo ejercicio con el hombro derecho.



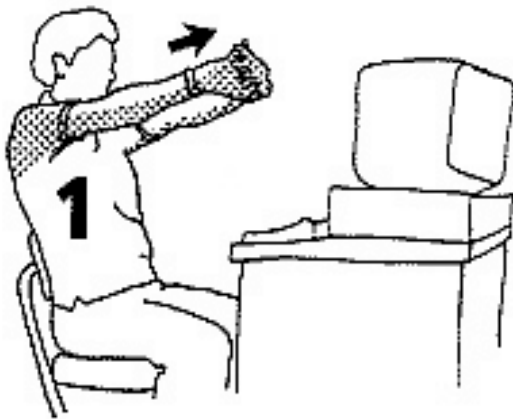
Ejercicios de Cabeza y Cuello

- Mueva la cabeza hacia los lados con cadencia lenta. Evite movimientos bruscos.
- También muévela hacia adelante y hacia atrás



Ejercicios de Escritorio ...

- Permanecer sentados frente a la computadora por períodos prolongados causa fatiga y tensión en hombros, cuello y espalda. Realice los siguientes ejercicios cada hora o cuando sienta molestias. También procure caminar un poco. Le hará sentir mejor.



10 a 20 segundos
2 veces



10 a 15 segundos



10 segundos
cada lado



10 a 20 segundos

Ejercicios de Escritorio ...



3 a 5 segundos

3 veces



10 a 12 segundos

Cada brazo



10 segundos



10 segundos

Ejercicios de Escritorio...



**8 a 10 segundos
cada lado**



**8 a 10 segundos
cada lado**



**10 a 15 segundos
2 veces**



**Sacuda las manos
8 a 10 segundos**

