

# Boletín de Salud - Abril'17

## Ergonomía en la Oficina



Es importante adoptar una "buena postura", pero incluso "la mejor postura" es dañina si se mantiene fija, a lo largo del tiempo (más de dos horas) sin alternar con otras. Una de las mejores formas de combatir la fatiga del trabajar sentado es levantarse y caminar un poco.

### Para tener en cuenta :

- ❖ Intente no permanecer sentado y cambie de postura cada 40 minutos como mínimo.
- ❖ Utilice una silla con apoya brazos adecuados, permitirá reducir el esfuerzo de los músculos y tendones del hombro.
- ❖ Entre el teclado y el borde de la mesa debe quedar un espacio de al menos 10 cm para apoyar las muñecas y antebrazos.



- ❖ Compruebe que el borde superior de la pantalla quede a la altura de sus ojos a una distancia de 60 a 70 cm.
- ❖ El mouse debe estar ubicado cerca del teclado.
- ❖ Se deben realizar pausas activas (ejercicios de estiramiento) por lo menos dos veces al día.