



**Ergonomía  
e higiene postural  
en el puesto  
de trabajo**

## Ergonomía e higiene postural en el puesto de trabajo

La tecnología nos facilita la vida y pone al alcance de nuestra mano la información, sin embargo, el mal uso de esta puede perjudicar la salud. Te invitamos a tener en cuenta las siguientes recomendaciones para que puedas hacer uso de ellas sin generar lesiones:

### 1. Equipo de cómputo de escritorio

- ➔ Ordena tus elementos de trabajo de forma que las tareas que realices con mayor frecuencia puedas llevarlas a cabo de manera cómoda y deja siempre a tu alcance los elementos que necesitas, los que no guárdalos.
- ➔ Ubica el ordenador con la posición principal en la mesa, es decir, sitúa la pantalla y el teclado enfrente de ti.
- ➔ La pantalla debe estar a aproximadamente 55 cm de los ojos.
- ➔ Si tu mesa es en L, ubica tu equipo en el vértice de la mesa.

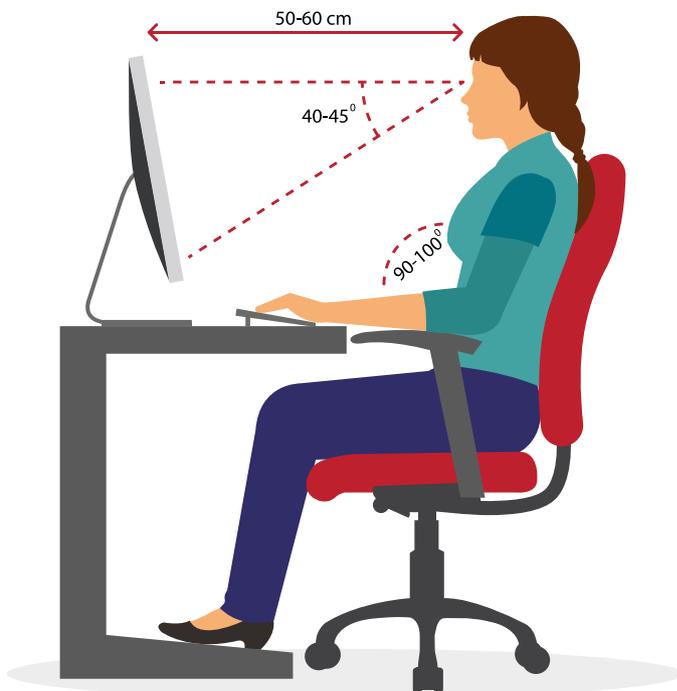


- ➔ Ajusta la altura del asiento de manera que los codos queden aproximadamente a la altura de la mesa, formando un ángulo de 90 grados y los brazos estén relajados, lo más cercanos al tronco.

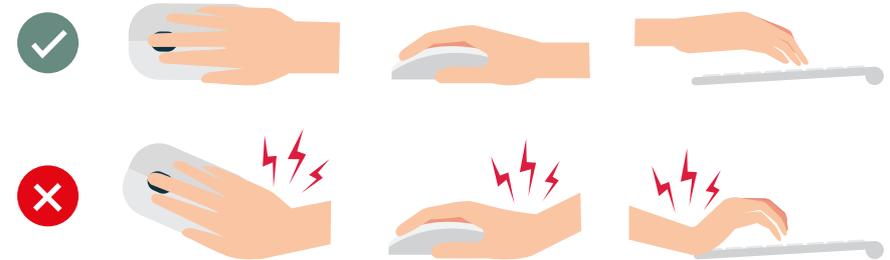


- ➔ Asegúrate que el borde superior de la pantalla coincida con la horizontal trazada desde los ojos. La cabeza debe estar en una posición neutral, mirando al frente. Si tu monitor no posee sistema de graduación de altura, para lograr esta condición puedes ubicar un directorio debajo u otro objeto firme que te permita ganar altura.

- ➔ Deja espacio a ambos lados de tu mesa de trabajo para disponer el resto de los útiles y elementos necesarios como documentos, teléfono, diadema, etc.
- ➔ Coloca el teclado de manera que no esté justo al borde de la mesa, debe existir espacio suficiente para apoyar tus antebrazos durante el uso del teclado y el mouse.
- ➔ Evita las mesas que llevan incorporadas bandejas para el teclado, este y el mouse deben quedar siempre al mismo nivel.
- ➔ Siéntate de manera que la espalda quede completamente apoyada en el respaldo de la silla, evita sentarte en la orilla, ya que la espalda quedará sin apoyo y es posible que presentes molestias.



- ➔ Sitúa el ratón justo al lado del teclado dejando los cables libres para manejarlo con comodidad.
- ➔ Coloca el mouse a la derecha o a la izquierda, según tu dominancia.
- ➔ Si lo usas al lado izquierdo cambia el accionamiento de los botones en el menú de configuración del computador. Practica el uso del mouse con las dos manos.



- ➔ Cuando uses el mouse descansa la mano completamente sobre el ratón y asegúrate de tener la muñeca y el antebrazo en contacto con la mesa. Si no lo usas no es necesario que dejes tu mano sobre él.

## 2. Equipo de cómputo portátil



Si cuentas con accesorios ergonómicos de portátil (soporte, teclado y mouse anexo) debes tener en cuenta las mismas recomendaciones de un equipo de escritorio.

Recuerda que no puedes usar el portátil si tienes solo soporte este siempre debe ir con mouse y teclado anexo. Si no cuentas con estos accesorios ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ➔ Ubícate siempre en un escritorio o mesa de trabajo con una silla ergonómica.
- ➔ Realiza tareas de digitación máximo una hora continua, realiza pausas activas durante 5 minutos para evitar la fatiga de los tejidos musculoesqueléticos de espalda y brazos.
- ➔ Si solo vas a realizar tareas de lectura, coloca algún tipo de soporte firme debajo del equipo, de tal manera que el borde de la pantalla quede lo más alineado con tus ojos.
- ➔ Aumenta el tamaño del texto en la pantalla o el zoom, esto te ayudará a visualizar mejor los datos.
- ➔ Si estás fuera de la oficina y no puedes ubicarte en una mesa de trabajo, coloca el portátil sobre una superficie plana para crear estabilidad y ubícate en una silla que le de apoyo a gran parte de la espalda.

### 3. Uso de smartphone



En primer lugar es importante que tengas presente que estos equipos no son indicados para trabajo durante largos períodos, ya que por el reducido tamaño del dispositivo o el uso excesivo del mismo, los brazos y el cuello se someten a posturas inadecuadas que llevan a aparición de molestias o incluso lesiones que pueden llegar a ser muy incapacitantes.

Por esto debes estar siempre alerta a los signos de alarma que te harán saber cuando el mal uso de tu smartphone puede estar perjudicando tu salud:

- ➔ Sensación de cansancio o debilidad en antebrazos y muñecas.
- ➔ Dolor constante de cuello con sensación de pesadez en la base de la cabeza.
- ➔ Molestia o sensación de bloqueo al realizar movimientos del dedo pulgar.
- ➔ Dolor entre el pulgar y el índice que se intensifica con los “movimientos de pinza” con los demás dedos.
- ➔ Malestar en la punta de los dedos que se presenta sólo con el roce.
- ➔ Pérdida de fuerza en los brazos y manos, con mayor frecuencia al sostener objetos.
- ➔ Dolor en el borde externo del pulgar, que se irradia hacia el antebrazo y se intensifica en la muñeca.
- ➔ Sensación de calambre o corrientazo al movimiento del pulgar.

Aunque estos signos no siempre están relacionados directamente con alguna enfermedad, son la primera alarma de que algo no anda bien y es tiempo de actuar.

**Ten presente que antes de curar, siempre será más fácil prevenir, por eso ten en cuenta:**

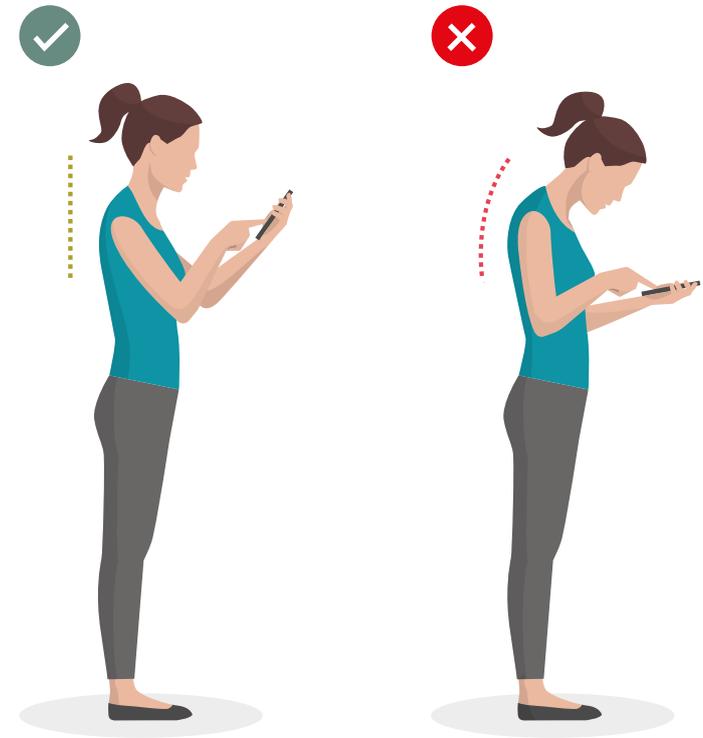


- ➔ Al escribir, apoya los brazos sobre una mesa u otra superficie, evitando que los brazos queden suspendidos en el aire.
- ➔ No escribas con una sola mano, ya que aumentarás considerablemente el esfuerzo al sostener el dispositivo y digitar.
- ➔ Deja los correos electrónicos que no sean urgentes para ser atendidos una vez que tengas acceso a un computador.

- ➔ La posición de tu muñeca debe ser neutral, es decir, no la lleses ni hacia atrás ni hacia adelante, esto para evitar la tensión en tendones y nervios.
- ➔ Utiliza abreviaturas en tus mensajes.
- ➔ Si sólo estas revisando información, evita el movimiento del pulgar en una sola dirección, utiliza los demás dedos y no realices barridos rápidos.
- ➔ Trata de usar más dedos mientras escribes, no le dejes toda la tarea a los pulgares.
- ➔ De vez en cuando estira los dedos y ábrelos lo más que puedas. Si empiezas a sentir incomodidad, guarda tu dispositivo por unas horas y dale un descanso a tus manos.



- ➔ Mantén tu espalda recta mientras escribes o consultas tus mensajes, evita doblar la cabeza hacia abajo y redondear los hombros.
- ➔ No permitas que la tecnología te atrape. Haz un examen a consciencia de las veces que te distraes utilizando estos dispositivos sin ningún fin específico y olvidas todo lo que hay a tu alrededor.
- ➔ Si el dolor se vuelve una gran molestia, visita al doctor. Debes saber que existen enfermedades graves causadas por movimientos repetitivos que necesitan atención especializada.





[www.axacolpatria.co](http://www.axacolpatria.co)



Oficina principal: carrera 7 No. 24 - 89 • Bogotá D.C.  
Líneas de atención: en Bogotá 423 57 57 • Resto del país 01 8000 512 620  
**#247** desde tu celular