SST -POSTURAS ADECUADAS MAR 2022

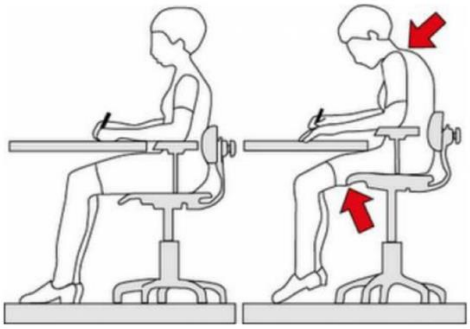
Cyntia Julieth Cristiano Malagon – MEDICA SENA REGIONAL ARAUCA
29 DE MARZO DE 2022

POSTURAS ADECUADAS EN LA OFICINA

MEDICINA PREVENTIVA Y DEL TRABAJO

SENA REGIONAL ARAUCA

¿Que debemos evitar?



Tomado de: https://www.corpocesar.gov.co/



Tomado de: Compu PC plus , CA

Recuerda…

“Nuestro cuerpo es el instrumento mas importante que debemos cuidar en todo momento ”



Tomado de: https://www.riojasalud.es/servicios/prevencion-riesgos-laborales/articulos/posturas-correctas-ante-el-ordenador

POSTURAS ADECUADAS EN LA OFICINA

- ✓ La pantalla debe estar posicionada frente a usted y colocar el monitor de modo que la línea superior del texto quede inmediatamente debajo de la altura de los ojos, de tal forma que al dirigir la mirada esta sea ligeramente hacia abajo al visualizar la parte media de la pantalla.
- ✓ Cuidar que los pies lleguen al piso y no queden colgando, para ello use una silla y una superficie de trabajo ajustables que le permitan apoyar los pies firmemente en el suelo o use un reposapiés.
- ✓ Asegúrese de que haya suficiente espacio debajo de la superficie de trabajo para las rodillas y piernas.
- ✓ Utilice la silla para apoyar totalmente el cuerpo. Distribuya su peso de manera uniforme y use todo el asiento y el respaldo para apoyar el cuerpo.
- ✓ Procure que la silla tenga un soporte lumbar ajustable y apoyabrazos.
- ✓ Al utilizar el teclado o el ratón, mantenga las manos, las muñecas y los antebrazos en una posición neutra y cómoda, paralela al plano de la mesa.
- ✓ Al escribir o usar el ratón, permita que las muñecas se muevan libremente, no las inmovilice ni apoye en el descanso, la superficie de trabajo o las rodillas.