



DICIEMBRE 2014

CAPACITACIÓN

Ergonomía aplicada a puestos administrativos

División Capacitación y Docencia
Estudio Sánchez Montero y Asociados

A que llamamos un “ambiente laboral administrativo comfortable”?

Al Lugar de trabajo que contempla que los diferentes componentes del mismo (componentes físicos, biológicos, químicos, sociales y culturales) se encuentren en “armonía” de manera tal de preservar la salud de los trabajadores.

Cuáles son los “Riesgos “en el Diseño del Puesto de Trabajo?”

- La mesa de trabajo.
 - La silla.
 - La computadora.
 - La postura.
 - Brazos.
 - Espalda.
 - Pies.
-

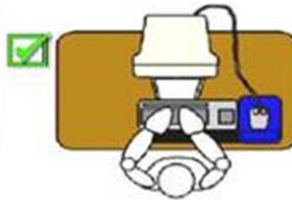


Cuáles son los “Riesgos “en el Diseño del Puesto de Trabajo?

El Escritorio



- ✓ Mantener el escritorio ordenado.
- ✓ Documentos que más utilizamos cerca.
- ✓ Debemos de ver el documento sin flexionar la espalda.
- ✓ Mantener también a mano el teléfono y ratón.



- ✓ Ubicarse a una distancia optima del monitor (40 cm.)
- ✓ Dejar espacio entre el teclado y la mesa.
- ✓ Ubicarse frente al monitor, de forma que no sea necesario girar la cabeza.

Cuáles son los “Riesgos “en el Diseño del Puesto de Trabajo?

La Silla



- Ajustable, de fácil manejo.
- Respaldo con una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar.
- Profundidad ha de ser regulable, para que el borde del asiento no presione la parte posterior de las piernas.
- Recomendable las sillas de 5 ruedas con cierta resistencia.
- Apoya Brazo regulable en altura.



Cuáles son los “Riesgos “en el Diseño del Puesto de Trabajo?

Posturas de trabajo

- Brazos, apoyados en la mesa.
- Espalda, recta apoyada en el respaldo de la silla.
- Piernas; muslos horizontales en ángulo recto, sin cruzar. Pies en ángulo recto respecto de la pierna.

La Computadora

Pantalla.

- Distancia entre ojos y pantalla no debe ser nunca menor a 40cm.
- Debe colocarse de manera que su área útil pueda ser vista en un ángulo de 60° bajo la horizontal.
- Aconsejable frente al usuario.

Teclado.

- Permitir; brazos verticales y antebrazos horizontales, formando ángulo recto.
- Manos relajadas.

La Oficina “Ideal”

