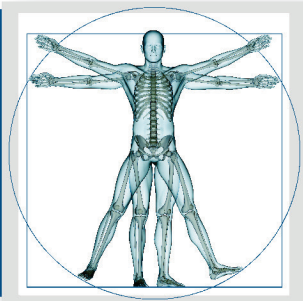




BOLETÍN ERGO

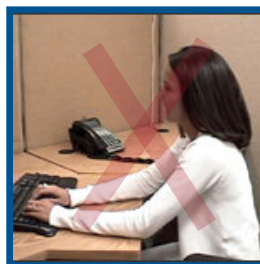
Uso del Teclado: Consejos Ergonómicos

Millones de personas trabajan con computadoras todos los días, tanto en la oficina como en el hogar. Aprender a teclear de forma segura y eficiente puede ayudar a prevenir o minimizar el desarrollo de trastornos músculo-esqueléticos. Posturas incómodas del cuello, los hombros, los codos, y las muñecas pueden ser relacionadas con la posición del teclado o la orientación del operador para el teclado. Hay dos elementos clave para la colocación correcta del teclado: la distancia y la altura.

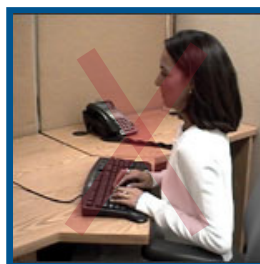
DISTANCIA: Colóquese al frente de su teclado de tal manera que sus codos se mantengan cerca de su cuerpo y la parte superior de sus brazos se alineen con la mitad de su cuerpo. Esto permitirá que el cuello, los hombros, y los brazos cuelguen de forma natural y con mayor comodidad.

ALTURA: Para empezar, establezca el teclado ligeramente por debajo de la altura de su codo mientras este sentado. Hay un intervalo de codo aceptable así que puede hacer cambios de posición según sea necesario. Alcanzar la altura adecuada dependerá de la organización de su estación de trabajo:

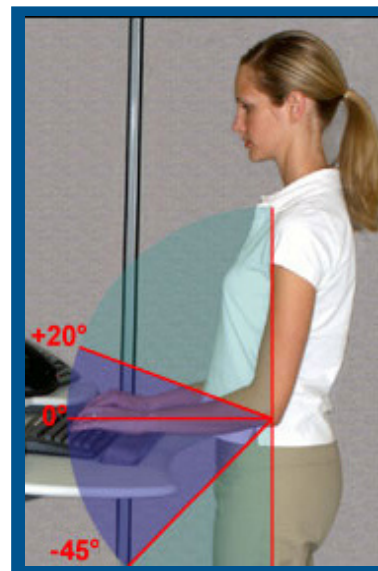
1. Si se coloca el teclado sobre una bandeja de altura fija, tendrá que ajustar correctamente la altura de la silla para alcanzar la postura deseada cuando empiece a teclear.
2. Si coloca el teclado en una superficie regulable en altura, ajuste la altura del asiento para que sus pies estén totalmente apoyados en el suelo y luego ajuste la bandeja a la postura deseada.



Demasiado lejos



Demasiado cerca



Distancia Aceptable

Consejos de Mecanografía Confortables:

1. Mantenga el teclado lo más nivelado posible doblando las piernas en la parte inferior del teclado.
2. Utilice un toque ligero. Si las teclas no funcionan correctamente, informe a su supervisor o al departamento de IT.
3. Comience y termine todas las pulsaciones con los dedos doblados cómodamente sobre las claves de la hilera del medio del teclado.
4. Aprenda a teclear con los dedos correctos, es decir, el pulgar derecho para la barra de espacio, el "pequeño" dedo de la mano derecha de la tecla de Retorno.
5. Aprender las teclas de atajo de teclado para reducir el uso del ratón.

Fotos cortesía del Departamento de Labor de los EE.UU, Administración de Seguridad y Salud Ocupacional



One Beacon Centre • Warwick, RI 02886-1378 • 1.888.886.4450
Para obtener más información, contactar la División de Prevención de Pérdida de Beacon Mutual al 401.825.2667 o visita www.beaconmutual.com

Este material se provee como un servicio de The Beacon Mutual Insurance Company únicamente con fines informativos y no pretende, ni debe ser invocada, como una exposición exhaustiva de todos los posibles peligros relacionados con el trabajo a sus empleados o de las leyes y reglamentos federales, estatales o locales que sean aplicables a su negocio. Es su responsabilidad de desarrollar e implementar sus políticas de prevención de pérdidas. Debe dirigir preguntas relativas a situaciones específicas a los asesores apropiados.