

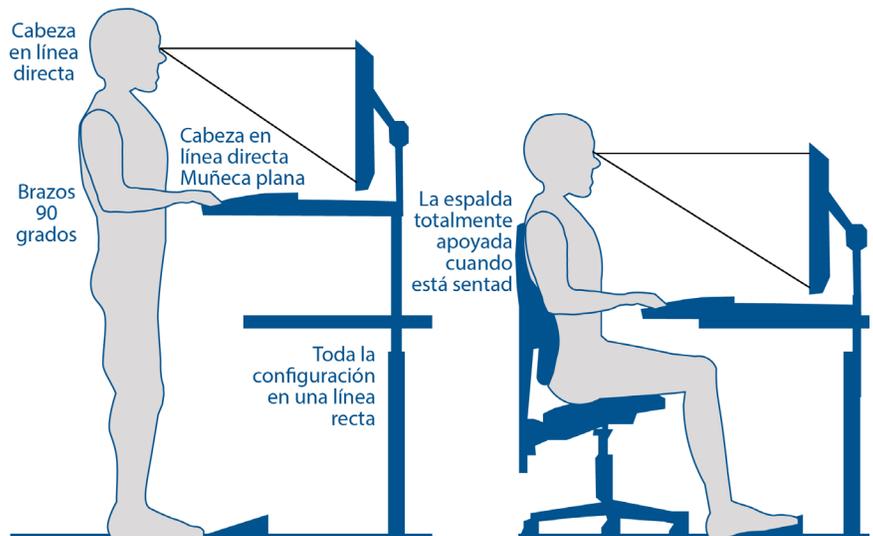
# BOLETÍN ERGO

## Oficinista: ¿Cuál es Su Estilo?

La ergonomía es la ciencia de adecuar las tareas del trabajo a la capacidad física de los trabajadores que las realizan. Ergonomía en el ambiente de la oficina significa crear estaciones de trabajo que promueven posturas de trabajo saludables y educar a los empleados acerca de los beneficios de un "Estilo de Trabajo Correcto". Las ilustraciones a continuación representan la configuración correcta para el empleado cuando ocupa un escritorio de forma cuadrada, un escritorio en forma de L, un escritorio diagonal de esquina, o cuando ocupa una estación de trabajo que puede usar sentado o parado.

### Estilo de Trabajo Correcto: Sentado y Parado

- La pantalla del computador debe estar de frente y a una distancia de por lo menos la longitud de un brazo cuando está en la posición para teclear.
- Teclado ubicado directamente en línea con la pantalla cerca del borde delante del escritorio. Asegurarse de que las patas del teclado están en la posición retraída para que el teclado se encuentre plano y las muñecas se mantengan en la postura neutra – plana y no dobladas hacia arriba.
- El mouse se ubica al mismo nivel que el teclado, directamente a la derecha o izquierda, dependiendo de cuál mano ocupa el usuario para el mouse.
- El descanso de la palma y la alfombrilla del mouse deben estar ubicados directamente detrás del teclado y el mouse. Con esto se mantienen las muñecas en la postura neutra y elimina la capacidad para descansar las manos en un borde duro. Se ha demostrado que, al descansarlas en un borde duro, se reduce la circulación a los músculos que trabajan en las manos, muñecas y los dedos.
- Mantener los elementos de trabajo que se ocupan frecuentemente, tales como el teléfono o calculadora, dentro de la "zona de teclado". Se considera que la zona de golpe es de entre el codo y las puntas de los dedos cuando los brazos están posicionados con los codos doblados a 90 grados.
- Se debe usar reposapiés para apoyar los pies, especialmente si los pies no están firmemente sobre el piso cuando se ajusta la altura del asiento para las posturas correctas de la parte superior del cuerpo. Los reposapiés ayudan con la postura correcta para la zona lumbar y dan al trabajador algo contra lo que puede empujar para utilizar el apoyo lumbar de la silla.
- El "estilo de trabajo correcto", ya sea en la postura sentada o parada, tiene el mismo ángulo de 90 grados de los brazos y la misma ubicación del teclado y el mouse. Se puede usar el reposapiés en la posición sentada, así como parada y ayuda con la circulación en ambas instancias.



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](http://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.