

# ERGONOMÍA DE OFICINA

BOLETÍN ABRIL 2025



## CAUSAS DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



POSTURAS FORZADAS

PERMANENCIA PROLONGADA EN UNA MISMA POSICIÓN

La Ergonomía persigue el bienestar de las personas y una mayor productividad. No aplicarla puede generar trastornos musculoesqueléticos además de molestias e incomodidades que interfieren en la actividad laboral y en la vida cotidiana.

## PAUTAS DE ACTUACIÓN PREVENTIVA

Estas recomendaciones sirven para quienes realicen trabajos administrativos tanto en la oficina como en su hogar.



### VISTA

- Usá lentes si es necesario y visitá al oftalmólogo periódicamente.
- Colocá el monitor de manera que evite cualquier tipo de reflejo y configúralo correctamente (letra, brillo, contraste).

### CUELLO Y ESPALDA

- El borde superior de la pantalla del monitor debe quedar a la altura de tus ojos.
- Utilizá el respaldo de la silla para apoyar la espalda y mantenerla lo más erguida posible.
- Evitá sentarse en la mitad delantera del asiento.

## BRAZOS, ANTEBRAZOS Y MUÑECAS

- Mantené los brazos y antebrazos en un ángulo de 90°, y los hombros siempre relajados.
- Utilizá reposa muñecas y mouse pad con almohadilla.
- Mantené la muñeca en una posición lo más neutra posible.

## PIERNAS

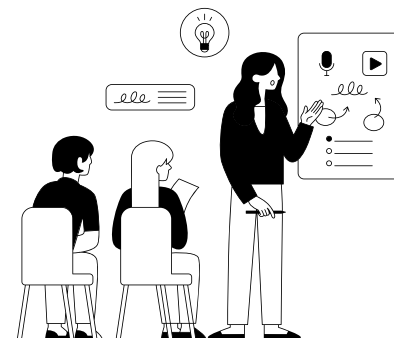
- Mientras estás sentado mantené los pies apoyados sobre el piso.
- Utilizá un reposapiés en el caso de ser necesario.
- Las piernas y los muslos deben estar a 90°.

## ¿CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES PROFESIONALES?



Realizá ejercicios de pausas activas

Participá en las capacitaciones a las que tu empleador te convoque.



Utilizá los elementos ergonómicos que tu empleador te brinde (pad, silla, soporte para monitores, etc).