

¿QUÉ ES?

La ergonomía es una disciplina que se dedica a buscar el diseño correcto para que una persona pueda trabajar de manera sana y cómoda en el lugar de trabajo.



¿POR QUÉ ES NECESARIA?

Fue creada a causas de las enfermedades que muchos sufrían al cargar objetos pesados o maquinaria no adaptable para las actividades que se realizaban, por las largas horas con posturas incómodas que desencadenan en lesiones y enfermedades graves.

LESIONES MÁS COMUNES

Bursitis: esta lesión es la inflamación entre el hueso, piel y tendón, puede ocurrir en diferentes partes del cuerpo como rodilla y hombro.

Celulitis: es causada por movimientos repetitivos en la palma de la mano que causa alguna infección.

Dedo engatillado: ocurre cuando el dedo de la persona afectada sufre de alguna inflamación al realizar actividades constantes.

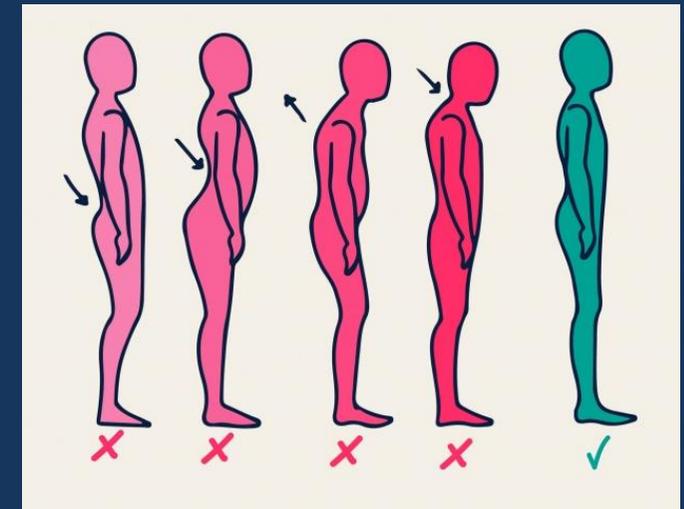
Osteoartritis: es un desgaste en los tejidos que protegen los huesos.

Síndrome del túnel del carpo bilateral: tensión sobre la muñeca.

Tendinitis: tensión en la zona del músculo y tendón.

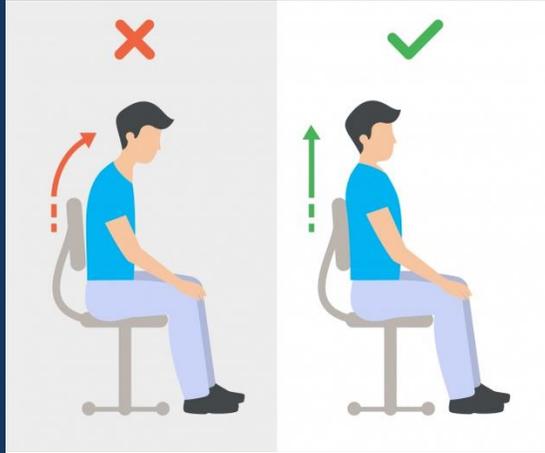
Y MUCHAS MÁS

ERGONOMÍA



SI TRABAJA SENTADO, TOME EN CUENTA ESTAS RECOMENDACIONES

Trabajar sentado puede producir problemas en la espalda, el cuello y los hombros. En estos casos se sugiere:



- Que la espalda esté correctamente apoyada en el respaldo de la silla, con las piernas flexionadas y la planta de los pies descansando en el piso.

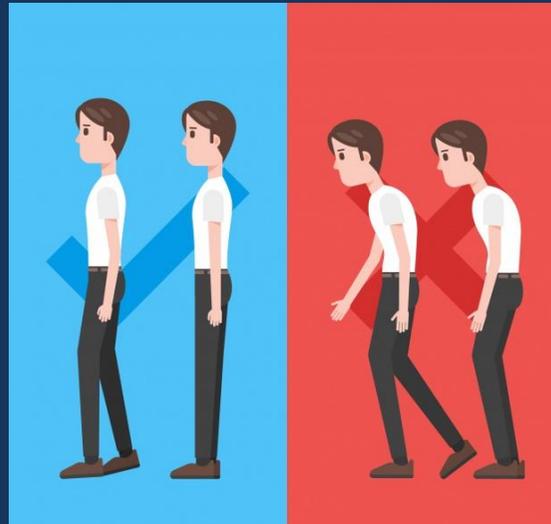
- Utilizar una almohada o una toalla enrollada en la parte baja de la espalda cuando no pueda apoyar esta parte de su cuerpo en la silla.

- Utilizar una almohada en la zona lumbar al conducir un vehículo, y asegurarse que su butaca este bien regulada.

SI TRABAJA DE PIE, TOME EN CUENTA ESTAS RECOMENDACIONES

- Tratar de variar de posturas constantemente, cuidando siempre que se distribuya en forma equilibrada las cargas en los distintos segmentos corporales, para que no te cause sobrecarga física

- Una acción de utilidad es caminar, esto le permitirá al cuerpo bombear el flujo sanguíneo, que de otra forma se acumula en las piernas y pies, produciendo hinchazón y pesadez.



SI TRABAJA SENTADO CON COMPUTADORA, TOME EN CUENTA ESTAS RECOMENDACIONES



- Asegúrese de que el monitor esté al mismo nivel de sus ojos para evitar el cansancio del cuello.
- El teclado debe estar al mismo nivel de los codos y levemente inclinado para mantener relajadas las muñecas.
- Nunca ubique una fuente de luz (natural o artificial) detrás del monitor.
- Cierre las persianas de las ventanas o mueva su escritorio lejos de la luz directa para reducir los reflejos en la pantalla de su computadora.