

Ubicar los elementos de trabajo

Ahora que ya está todo correctamente distribuido, es preciso comprobar que tanto el mobiliario como los elementos de trabajo permiten trabajar sin riesgo de lesiones musculoesqueléticas:

- Mueve la silla, siéntate en ella y échala hacia atrás. Comprueba que tienes espacio para entrar y salir cómodamente, que te puedes mover sin restricciones y que tienes espacio para colocar las piernas y los pies y moverlos con comodidad.
- Ajusta la silla de manera que adoptes la posición ergonómica: regula su altura y el apoyo lumbar; comprueba que los antebrazos forman un ángulo alrededor de 90° y que puedes apoyarlos sobre la mesa. Puede ir bien un soporte un poco acolchado.
- Comprueba que puedes colocar el reposapiés (si lo necesitas). Regula su inclinación para que los pies formen un ángulo de 90-110° con las piernas.
- Mueve el monitor de manera que esté a 40-70 cm de la vista. Regula su altura e inclinación hasta que la parte superior de la pantalla esté en la horizontal con la vista y puedas abarcar toda su superficie con el cuello recto y sin mover la cabeza.
- Ubica el teclado y el ratón en la zona óptima, delante de ti. También otros elementos que vayas a usar inmediatamente (ej. documentos).
- Coloca los demás elementos de uso diario en la zona aceptable.
- Comprueba que te sientes cómodo y que ninguna parte de tu cuerpo está en tensión.



De ti también depende

Prevención Teletrabajo Diseño de la estación de trabajo



¿Sabías que?

El tipo de afectación más frecuente entre las personas que trabajan en estaciones de trabajo con ordenadores personales, es el de tipo musculoesquelético. Con el tiempo, se pueden producir trastornos agudos o crónicos, particularmente en la zona cervical, la zona dorso-lumbar, los miembros superiores e incluso los miembros inferiores.

La postura forzada, el sedentarismo y los movimientos repetitivos son el origen de estas lesiones. Para evitarlas, se han de aplicar algunas pautas.

Por ello, debes

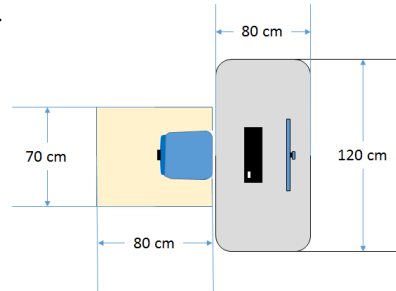
Destina un lugar adecuado para trabajar, donde tengas el espacio y la tranquilidad necesarios para desarrollar tu trabajo. A continuación, encontrarás pautas y recomendaciones para que tu lugar de trabajo te brinde el mismo nivel de protección de tu seguridad y salud que el que puedas tener en las instalaciones de una empresa.

El espacio de trabajo

Selecciona un espacio en el que dispongas de al menos 4m² para la estación de trabajo y puedas orientarla respecto a las fuentes de iluminación.

Empieza ubicando la mesa y la silla, de forma que puedas manejarte cómodamente: entrar y salir del puesto de trabajo, mover la silla, circular alrededor de los muebles auxiliares (archivadores, mesa impresora u otros), abrirlos y cerrarlos.

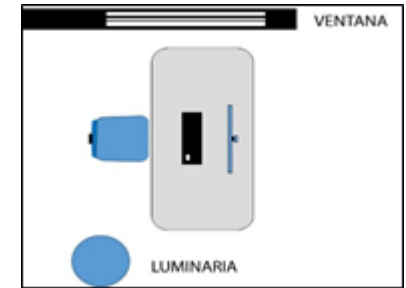
Los espacios mínimos necesarios se ilustran en el esquema.



Orientar la estación de trabajo respecto a la iluminación

El segundo aspecto es la colocación del monitor de forma perpendicular respecto a la luz, para evitar deslumbramientos y reflejos.

Si no puedes evitar situarte de cara a una ventana, ha de tener una cortina o estor para atenuar la luz directa.



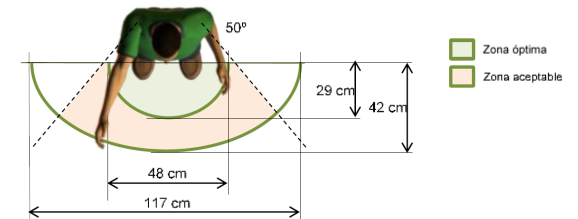
Una vez ubicado el mobiliario, es preciso situar el cableado, de forma que no haya cables por el medio. Si es necesario, protégelos con un pasacables.

Distribuir los elementos de trabajo

Además de los equipos informáticos, seguramente usas documentación y un teléfono; posiblemente otros elementos específicos de tu trabajo.

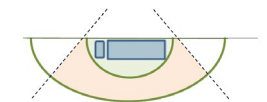
Tenerlos a mano en la distancia de alcance adecuada evita posturas forzadas en determinados momentos del día. No olvides que las posturas forzadas son origen de lesiones de tipo musculoesquelético a largo plazo.

Las distancias adecuadas se pueden observar en este esquema:



Lo ideal es colocar todos los elementos que usamos más frecuentemente en la zona adecuada:

Los de uso constante (por ejemplo, el teclado y el ratón), han de estar en la **zona óptima**.



Los de uso algo menos frecuente, se pueden ubicar en la **zona aceptable** (por ejemplo, la impresora).