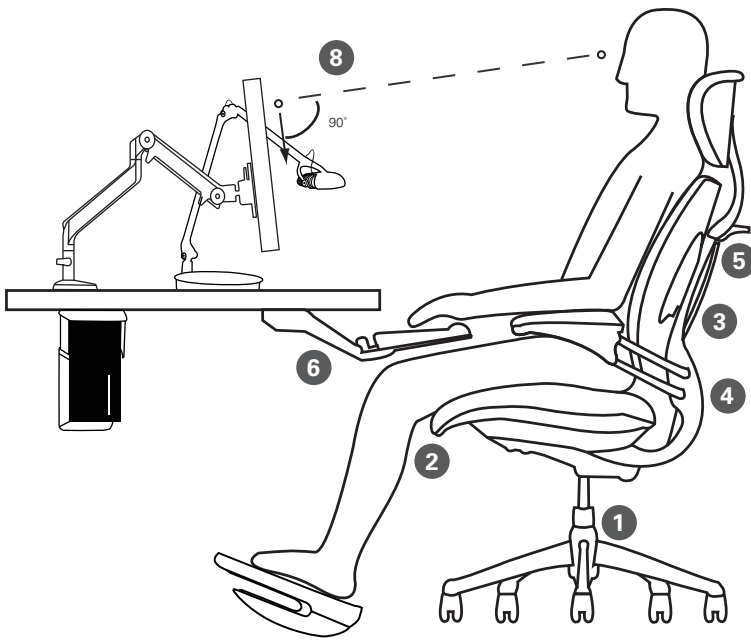


# Guía para un espacio de trabajo saludable



## SENTADO

- 1 Levante o baje el asiento asegurando que sus muslos estén paralelos al piso o a un reposapiés.
- 2 Ajuste la profundidad del asiento dejando un espacio de 5 cms., entre la parte trasera de su rodilla y el borde del asiento.
- 3 Ajuste la altura del respaldo para dar soporte ó promover el apoyo.
- 4 Ajuste la tensión del respaldo si es necesario, para apoyar a su espalda en los varios grados de inclinación durante el día. No use bloqueos en la inclinación.
- 5 Apoye la espalda en el respaldo y relájese, permita que éste soporte la parte superior de su cuerpo.

## MECANOGRAFÍA

- 6 Use un "porta teclados articulado" y colóquelo de 2 a 4 cms., por encima de sus muslos. Posicione el porta teclados de frente a su cuerpo con la finalidad de mantener sus muñecas rectas al escribir. Apoye las palmas de las manos – NO SUS MUÑECAS - en el soporte del porta teclados.

## RATÓN

- 7 Coloque el ratón (Mouse) cerca del porta teclados o sobre las teclas numéricas. Evite fijar la muñeca a la superficie del escritorio; mueva el ratón con todo el antebrazo.

## VISTA

- 8 Coloque el monitor por lo menos a la distancia de su brazo completamente extendido, y de modo que la línea superior a leer se encuentre ligeramente debajo de la línea de visión. Incline el monitor como si leyera un documento impreso.

## ILUMINACIÓN

- 9 Coloque la lámpara en el lado opuesto a la mano con que escribe. Utilice la luz para iluminar los documentos en donde escribe o lee pero no en el monitor para evitar el reflejo de la luz en él.

## POSICIONAMIENTO

- 10 Alinee el monitor y la barra espaciadora de su teclado con el centro de su cuerpo y acerque sus herramientas de trabajo de uso más frecuente. Coloque sus documentos de referencia entre el monitor y su cuerpo o en un porta documentos.

## DESCANSO

- 11 Tome descansos de 30 a 60 segundos cada hora para permitirle a su cuerpo una recuperación de los periodos de estrés ocasionado por la repetición constante de movimientos.

