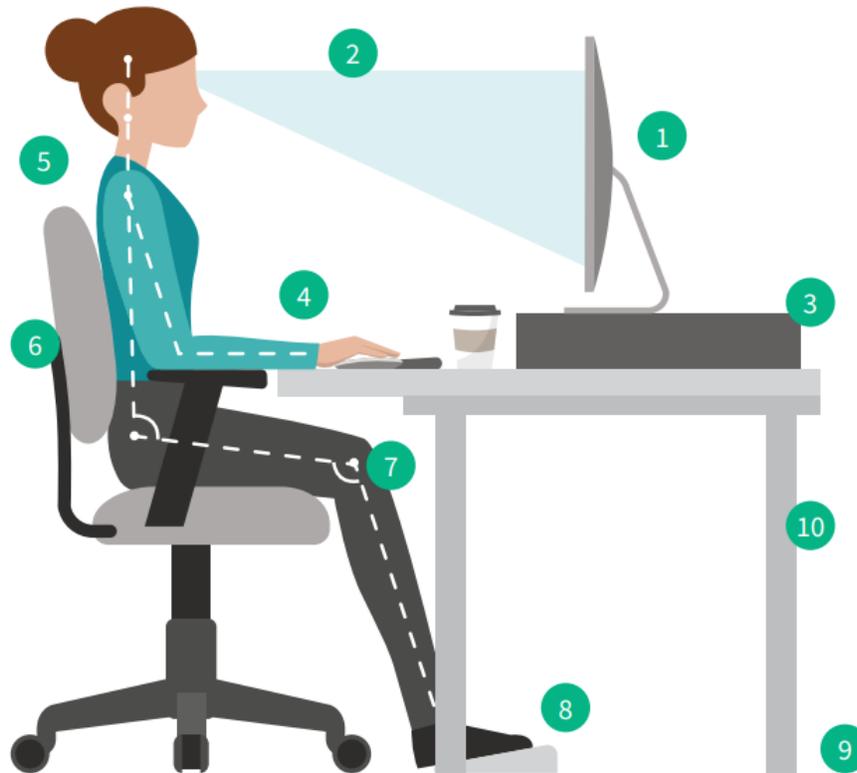


¿Tu escritorio esta configurado ergonómicamente?

Usa nuestra lista de configuración del lugar de trabajo para asegurarte de que estas preparado para el éxito.
Usa el diagrama para ver qué factores consideramos al preparar tu escritorio.



1. Altura del monitor

Ajusta la parte superior de la pantalla al nivel de los ojos.

2. Distancia del monitor

El monitor debe de estar a 18-36" de tus ojos. Los monitores individuales deben colocarse más cerca, mientras que los monitores duales deben colocarse más lejos.

3. Teclado y ratón

El teclado y el ratón están uno al lado del otro, a la misma altura y cerca del borde frontal de la superficie de trabajo. El escritorio o la bandeja del teclado esta ajustado a la altura del codo.

4. Arreglo del escritorio

Los objetos de uso frecuente se encuentran al alcance de la mano al sentarse.

5. Hombros

Los hombros están relajados. No hay estiramientos o inclinaciones hacia adelante. Los reposabrazos están ajustados a la altura de los codos (los codos están doblados a 90 grados).

6. Respaldo

El respaldo esta ajustado para dar soporte lumbar a la espalda baja. El ángulo del respaldo esta ajustado entre 90 y 110 grados.

7. Rodillas

Las rodillas están dobladas a 90-120 grados. Hay 2-3" de espacio detrás de la rodilla y el borde delantero del asiento.

8. Pies

Los pies están completamente apoyados en el piso o en un reposapiés.

9. Descanso

Haz tomado un microdescanso en los últimos 30 minutos.

10. Descanso postural

Haz caminado un poco alrededor de tu área de trabajo en la ultima hora.