

	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 007/B/2019

LOS MÚSCULOS Y LAS ARTICULACIONES, SE DEBEN PROTEGER EN LA OFICINA

Muchos podrían pensar que los trabajos de la oficina no pueden ser riesgosos para el organismo, porque se está sentado en un puesto frente a un computador, no haciendo actividades físicas de alto impacto propiamente; pero realmente el hecho de que se está casi ocho horas diarias en una misma posición y haciendo actividades repetitivas y en puestos no adecuados podrían exponer los músculos y las articulaciones a lesiones.

Las lesiones músculo esqueléticas son el 90 por ciento de las enfermedades laborales del país, según las cifras de la segunda encuesta nacional de condiciones de salud y de trabajo del Sistema general de Riesgos Laborales del Ministerio del Trabajo de Colombia, y son lesiones que se pueden prevenir cambiando malas prácticas en el puesto de trabajo. Por eso, Liceth Jimenez Cortes, Fisioterapeuta, especialista en ergonomía y asesora en prevención, da unos consejos para implementar en los puestos de trabajo y prevenir futuras lesiones:

1. Sillas: Ajustar la silla a su cuerpo. Ajustar su asiento hasta que los codos queden en línea recta con la mesa de trabajo. Apoye siempre su espalda en el espaldar de la silla. La cadera y las rodillas deben estar alineadas.

	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 007/B/2019

2. Pantalla: La distancia entre el trabajador y la pantalla debe estar entre 40 a 70 centímetros. El borde superior de la pantalla debe de esa estar alineada con la horizontal de los ojos para evitar cansancio ocular.

3. Teclado y mouse: El teclado y el mouse deben estar ubicados uno al lado del otro. Los antebrazos deben tener un espacio mínimo de 10 centímetros con respecto al borde de la mesa para apoyarlos.

- Procurar al digitar, usar todos los dedos, esto evita la sobrecarga de trabajo en los dedos de las manos.

- Para el manejo del mouse, realice los movimientos desde codo y evite hacerlo a partir de la muñeca.



**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Institucional**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número
007/B/2019

WEB GRAFIA

PORTAFOLIO.(2016) *Hábitos saludables en la oficina, ¿aumenta la productividad?*.
Recuperado de <https://www.portafolio.co/tendencias/habitos-saludables-de-trabajo-ayudan-a-la-productividad-502033>