

# ERGONOMÍA EN COMPUTADORAS

Recomendaciones Prácticas  
Servicio de Prevención y Salud

**COMEPA** IAMPP  
Servicio de Prevención y Salud

# LA POSTURA DE TRABAJO FRENTE A LA COMPUTADORA

## LA POSTURA SENTADO IDEAL

La postura de trabajo tradicional frente a un computador es la sentada. Al adoptarla, es conveniente considerar lo siguiente:

**Cuello:** Mirada hacia el frente y no hacia arriba, abajo o hacia los lados

**Hombros:** Relajados

Codo: Apoyados, apegados al cuerpo, manteniendo un ángulo entre  $90^\circ$  y  $100^\circ$

**Muñeca:** Relajada, alineada respecto al antebrazo (evitar desviaciones laterales)

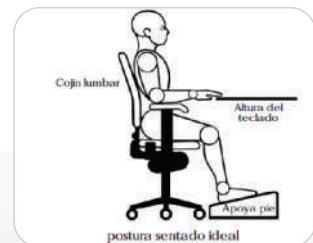
**Espalda** (región lumbar): Mantener su curvatura natural

**Cadera:** Mantener un ángulo de  $90^\circ$  a  $100^\circ$ , con los muslos paralelos al suelo

**Rodilla:** En ángulo mayor a  $90^\circ$ .

**Pies:** Completamente apoyados en el suelo o sobre un reposapié.

La imagen siguiente esquematiza lo señalado.



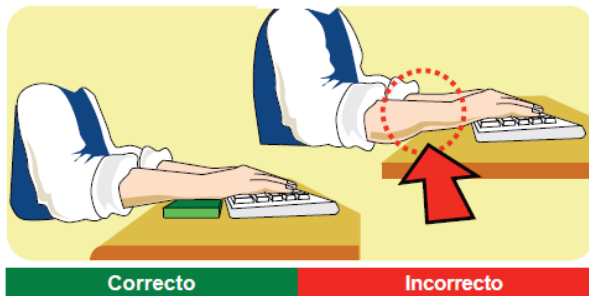
## Evite la torsión de cuello

Ubique el teclado y el monitor frente a su cuerpo.  
La parte superior de la pantalla debe quedar a la altura de su línea horizontal de visión.



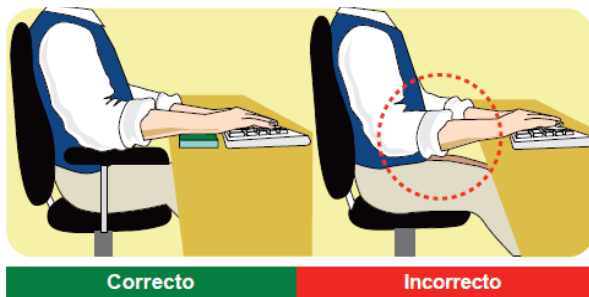
## Evite la compresión del antebrazo (apoyo sobre borde agudo).

Utilice un apoya muñeca y/o una mesa con borde redondeado para evitar la compresión del antebrazo.



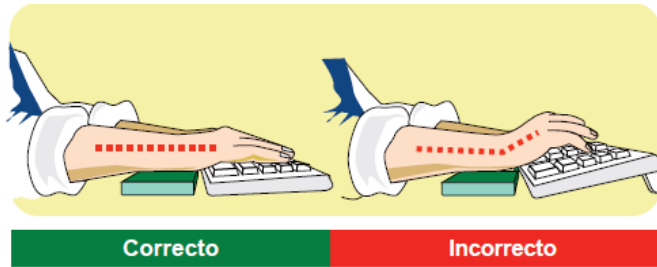
## Evite digitar con los brazos en suspensión

Apoye sus antebrazos sobre el escritorio. utilice una silla con apoya-brazos.



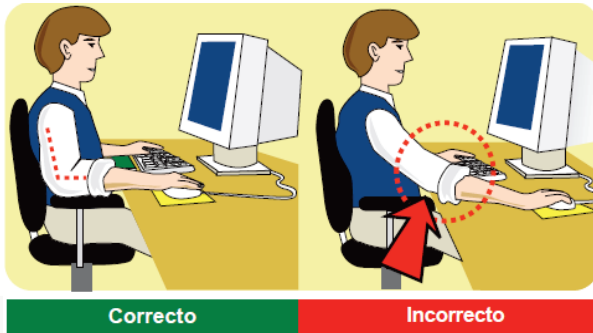
## Evite la extensión de muñeca

No utilice su teclado con una pendiente demasiado inclinada. Mantenga sus muñecas alineadas con respecto a sus antebrazos.



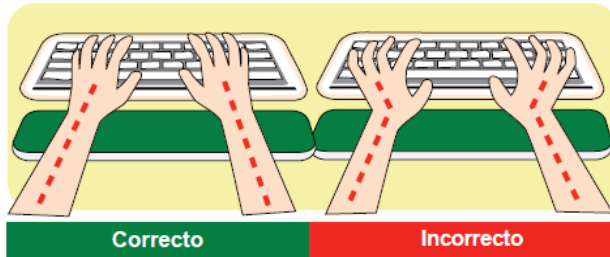
## Evite la hiperextensión de brazo

Utilice el mouse en el mismo plano y al costado de su teclado.



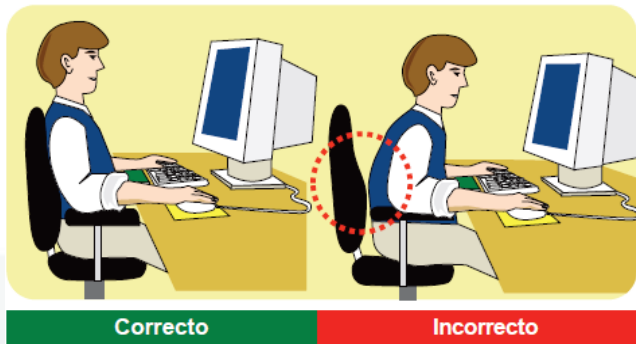
## Evite la desviación de muñeca

Evite mantener desviadas sus muñecas hacia fuera de su cuerpo. Mantenga sus muñecas alineadas respecto al antebrazo.



## Evite el abandono del respaldo

Mientras permanezca sentado utilice el respaldo de su silla. Evite sentarse en la mitad delantera del asiento.



## Evite la flexión de piernas

Mientras permanezca sentado mantenga sus pies apoyados sobre el piso o utilice un reposapié. Mantenga un ángulo superior a 90° entre muslo y pierna.



## Gimnasia Laboral

Para mejorar la calidad de vida

El programa de actividad física comprende ejercicios de movilidad articular, estiramientos, ejercicios de tensión-relajación muscular; se debe focalizar la atención en la zona del cuerpo que se está trabajando para lograr un equilibrio entre mente y cuerpo como forma de prevenir lesiones músculo-esqueléticas y conseguir el bienestar y calidad de la jornada de trabajo.



Los ejercicios que se presentan a continuación han sido diseñados para ser utilizados en la forma de micropausas compensatorias preventivas en su jornada de trabajo. Se pueden realizar al inicio de la jornada o en forma de micropausas durante la misma.

### **Objetivos:**

- Promueve el auto cuidado y salud laboral mediante la aplicación de ejercicios orientados a disminuir la carga de trabajo.
- Disminuir los dolores de los movimientos repetitivos y malas posturas frente a la computadora.
- Mejora los hábitos corporales
- Mejora el estrés
- Promueve la integración del grupo de trabajo. Motivando las relaciones interpersonales.

### **Forma de realizarlo:**

- Establecer una rutina diaria, al inicio de la jornada laboral o en forma de micropausas durante la misma, en el propio puesto de trabajo.
- La duración de la rutina es de 5 a 6 min
- Realice 3 veces cada ejercicio que elija en cada pausa.
- Se debe realizar los movimientos lentamente y suavemente si provocar dolor. Evite forzar o exagerar los movimientos.
- Acompañe cada movimiento con una respiración lenta y profunda

## EJERCICIOS PARA EL CUELLO



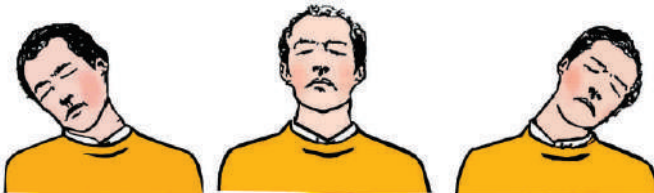
### Movilización oblicua del cuello

(Mire hacia abajo y luego en forma diagonal hacia arriba).



### Movimiento semicircular del cuello

(Movilice el cuello describiendo un semicírculo hacia adelante).



### Lateralización de la cabeza

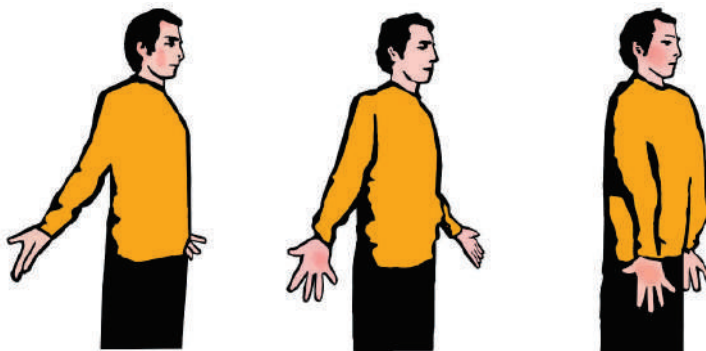
(Movilice el cuello hacia la izquierda / derecha)

## EJERCICIOS PARA LOS HOMBROS



### **Giro de hombros**

(Gire los hombros hacia adelante y luego hacia atrás)



### **Elongación de hombros y brazos**

(Realice un movimiento de rotación de hombros y brazos)

## EJERCICIOS PARA LOS HOMBROS



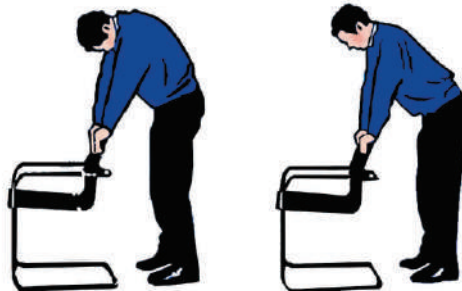
### **Elongación de hombros y brazos**

(Estire su brazo derecho y luego repita con el izquierdo).

## EJERCICIOS PARA LA ESPALDA



**Rotación de tronco** (Rote el tronco en uno y otro sentido)



**Extensión lumbar** (Encurve su espalda y luego extiéndala)

## EJERCICIOS PARA LA ESPALDA

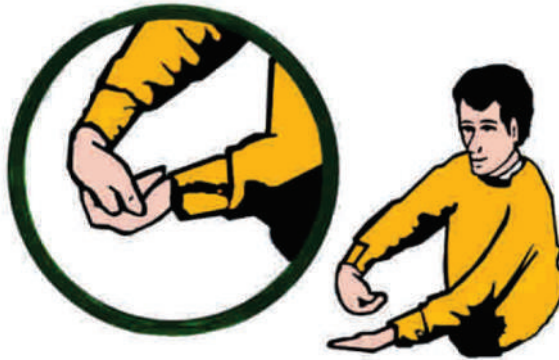


**Contracción abdominal** (Mantenga en contracción su musculatura abdominal)



**Lateralización del tronco** (Movilice el tronco en ambos sentidos)

## EJERCICIOS PARA EXTREMIDAD SUPERIOR



### **Elongación del antebrazo**

(Flexione su muñeca elongando su antebrazo, repita con su otra mano)

## EJERCICIOS PARA EXTREMIDAD SUPERIOR



### **Elongación del antebrazo**

(Extienda su muñeca elongando su antebrazo)



### **Elongación del antebrazo**

(Extienda su muñeca elongando su antebrazo, repita con la otra mano)



## ELONGACIÓN DE LOS BRAZOS

(Elongue sus brazos empujando su codo, repita con su otro brazo)



RECUERDE NO ES UNA PREPARACIÓN PARA UN DEPORTE,  
SINO EJERCICIOS PARA LOGRAR MANTENER UN ESTADO  
PSICO-FÍSICO ÓPTIMO PARA ENFRENTAR LA ACTIVIDAD DIARIA.

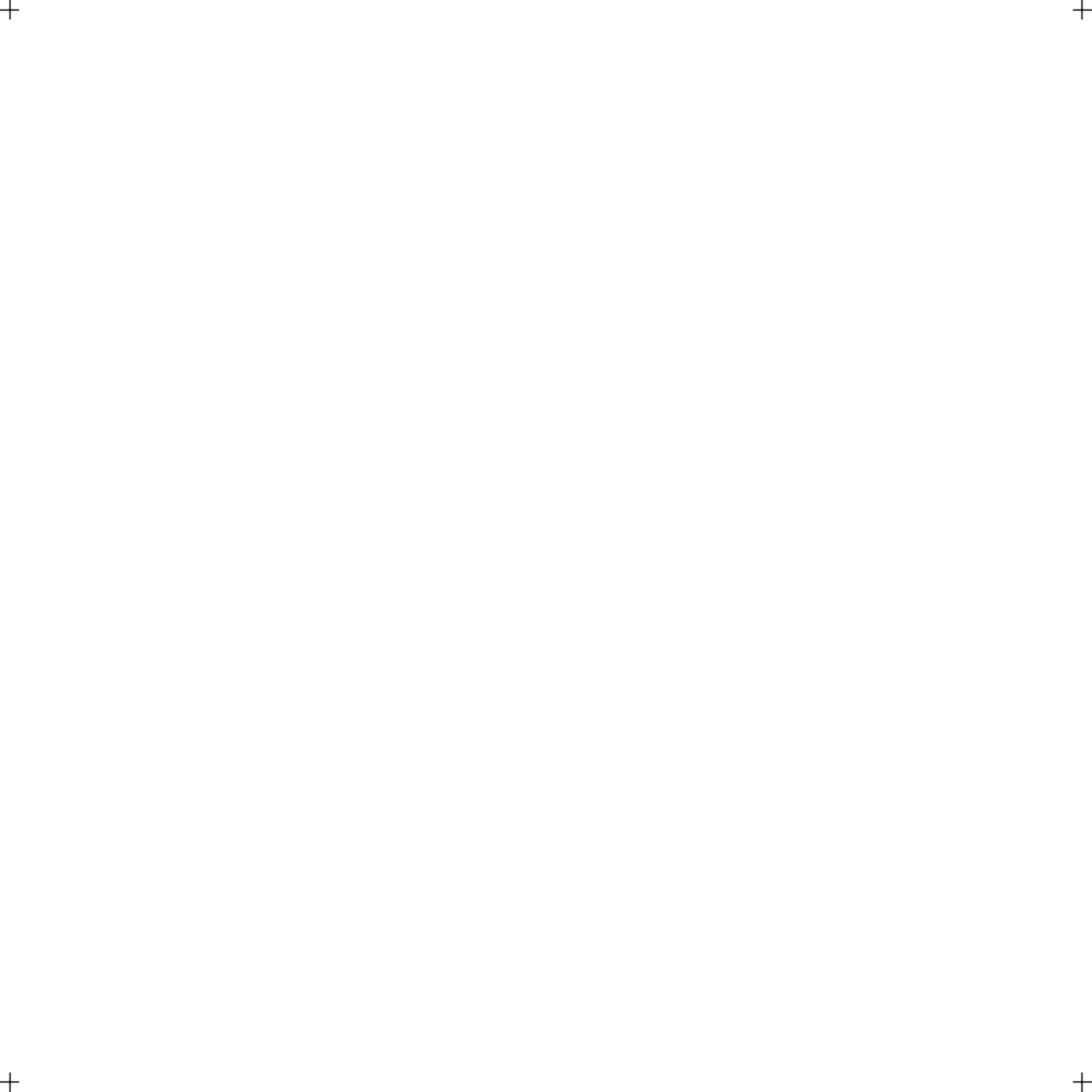
## EJERCICIOS PARA PIERNAS



Flexión de piernas



Contracción de pantorrilla  
(párese en la punta de sus pies)



**COMEPA**<sub>IAMPP</sub>  
Servicio de Prevención y Salud

 **FEPREMI**  
Federación de Prestadores Médicos del Interior