

ERGONOMIA

La **ergonomía**, también conocida como "ingeniería humana", es una ciencia cuyo principal objetivo es ayudar a que el ser humano interactúe más cómoda y eficientemente con su medio ambiente. Los principios ergonómicos se utilizan para diseñar el lugar de trabajo ajustándolo al trabajador y al tipo de trabajo que allí se realiza, lo que permite incrementar el bienestar, la eficiencia y la seguridad del trabajador.

POSTURAS CORRECTAS

➤ SI TRABAJA DE PIE

El permanecer mucho tiempo parado puede producir **cansancio en la espalda, el cuello y las rodillas o problemas en la zona lumbar.**

Si trabaja en esta postura durante largos periodos, es conveniente **tener apoyado un pie a una altura de 10 cm.** de diferencia del plano normal del piso, cambiando de pie a intervalos.

➤ SI LEVANTA CARGAS

Existen posturas que permiten minimizar el trabajo de la columna y emplear cada parte de nuestro cuerpo correctamente.

No tuerza la espalda al levantar una carga. **Utilice los pies para dar pasos cortos y girar el cuerpo entero.**

Antes de levantar la carga **flexione las rodillas**, tómelala carga y levántela, realizando el esfuerzo únicamente con las piernas.

➤ SI TRABAJA SENTADO

Trabajar sentado la mayor parte del día le **puede producir problemas en la espalda, el cuello y los hombros.** En estos casos se sugiere:

Que **la espalda este correctamente apoyada en el respaldo de la silla**, con las piernas flexionadas y la planta de los pies descansando en el piso.

Utilizar un almohadón o una toalla enrollada en la parte baja de la espalda cuando no pueda apoyar esta parte de su cuerpo en la silla.

Utilizar un almohadón en la zona lumbar al conducir un vehículo, y asegurarse que su butaca este bien regulada y no necesite estirarse para alcanzar los instrumentos y pedales.

➤ **SI TRABAJA SENTADO CON COMPUTADORAS**

Asegúrese de que **el monitor este al mismo nivel de sus ojos** para evitar el cansancio del cuello.

El teclado debe estar al mismo nivel de los codos y levemente inclinado para mantener relajadas las muñecas.

Nunca ubique una fuente de luz (natural o artificial) detrás del monitor o detrás del operador.

Cierre las persianas de las ventanas o mueva su escritorio lejos de la luz directa para **reducir los reflejos en la pantalla de su computadora**

➤ **EJERCICIO Y SALUD**

A pesar de que usted y su empleador puedan estar siguiendo las buenas practicas de ergonomía, el estar en buen estado físico y realizar pequeñas pausas en el trabajo puede ayudarlo a minimizar el riesgo de problema de salud.

Realice pausas frecuentes durante el trabajo para relajar su cuerpo y cambiar de postura. Esto beneficia la recuperación de energía y una adecuada limpieza del tejido muscular

La falta de ejercicio condiciona la debilidad muscular, lo que puede derivar en una inestabilidad vertebral. Con **20 minutos de ejercicio aeróbico 3 veces por semana** se puede conseguir un estado saludable.

***Las posturas mientras
Realiza su trabajo, muchas veces
Son las causas de no poder ejercer correctamente
su función o inciden en su estado de ánimo***