



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE



RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS PARA LA ADAPTACIÓN DE PUESTO DE TRABAJO.

Un lugar de trabajo seguro requiere de un buen control de los riesgos, como mantener correctos hábitos posturales y contar los elementos apropiados para el desarrollo del trabajo.

Es importante que la personas que trabajan en modalidad teletrabajo tengan conocimiento de los factores riesgos a los que están expuestos y la manera de prevenirlos.

1. Riesgos asociados a la exposición a factores ergonómicos.

Las estructuras a nivel de hombro-codo-muñeca-mano y columna que sometidos a ciertas exigencias (factores de riesgo) pueden provocar:

- Disconfort.
- Síntomas dolorosos a nivel de cuello, extremidades superiores, zona baja de espalda y las extremidades inferiores.
- Trastornos músculo esqueléticos.

2. Los factores de riesgos ergonómicos se pueden agrupar en dos categorías:

- 1) Relacionados a los hábitos posturales: asociadas a las posturas corporales que adoptan las personas al momento de realizar una tareas o actividad y que son consideradas como riesgosas por encontrarse fuera de los rangos establecidos como neutros (ej. sentarse curvando la espalda), y que puedan tener un impacto significativo en el desarrollo de problemas de salud relacionados al sistema músculo esquelético.
- 2) Relacionados con las condiciones de trabajo (mobiliario y equipos): asociados a la falta de adaptación del puesto de trabajo a las características físicas,



antropométricas o habilidades de cada usuario (ej. ajustar el monitor a la misma altura de la línea horizontal de visión).

3. Medidas a implementar.

La adaptación de puesto de trabajo consiste en realizar cambios versátiles y flexibles al puesto de trabajo, que permitan al usuario realizar sus tareas diarias de forma confortable y eficiente. a continuación, se detallan medidas a implementar:

- 1) Contar con una mesa o superficie de trabajo.
- 2) Regular la altura de pantalla si es posible, para evitar sobrecarga de columna cervical.
- 3) Se debe preferir iluminación natural. Si no es suficiente, complementar con luz artificial clara.
- 4) Colocar la pantalla del computador perpendicular a las ventanas para evitar deslumbramientos y reflejos.
- 5) Establecer pausas periódicas que permitan descansar y recuperarse de las tensiones.
- 6) Realizar ejercicios compensatorios.
- 7) Realizar las tareas evitando posturas incómodas.
- 8) Ajustar la silla de manera adecuada.

4. Asesoría preventiva

- 1) Capacitación "factores de riesgos musculoesqueléticos asociados al teletrabajo y su prevención".

Tiene como objetivo entregar los conocimientos necesarios para realizar un análisis seguro de trabajo, con esto adoptar las medidas preventivas necesarias para *"mantener un entorno laboral saludable"*.



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE



Ingreso a través del siguiente link
(plataforma YouTube):
<https://youtu.be/N13BRfkLsjg>

2) Aplicación de autoayuda ErgoActivo (para windows)

Entrega recomendaciones ergonómicas y preventivas para mejorar el puesto de trabajo minimizando los factores de riesgo capaces de generar molestias, dolor, lesiones o enfermedades relacionadas al trabajo.



Se puede descargar directamente de
www.personal.uc.cl >> Seguridad y salud ocupacional >> Medidas trabajo a distancia o teletrabajo.

3) Canales de atención.

A través de los canales de atención se entregarán recomendaciones para la adaptación o mejora del puesto de trabajo, así también la implementación de métodos de trabajo seguros.

Contacto Departamento Prevención de Riesgos.

- Correo electrónico: dpr@uc.cl
- Página web: www.personal.uc.cl >> Contacto por área

Contacto Administración Delegada de Accidentes del Trabajo (ADLAT)

- Correo electrónico: adlat@uc.cl
- Teléfono: 22354 6931
- Página web: www.personal.uc.cl >> Contacto por área