



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 las 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:

- Discomfort.
- 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 tarea 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