



# TRABAJO SENTADO



*Unión de Mutuas apuesta por la promoción y protección de la salud y ha implantado un modelo de empresa saludable que respeta las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud.*

*El Plan de Trastornos Musculoesqueléticos (TME) es uno de los proyectos incluidos en el marco de Empresa Saludable. El objetivo de Unión de Mutuas es mejorar el conocimiento de las causas que provocan los TME, facilitando estrategias para la prevención de los mismos y promoviendo buenas prácticas posturales, fomentando de este modo estilos de vida saludables.*



# CAUSAS DE LOS TME

En el trabajo en oficinas las **CAUSAS** principales de estos trastornos son:

- **POSTURAS INADECUADAS.**
- **POSTURAS ESTÁTICAS:** permanecer sentado durante mucho tiempo en la misma posición.



## HOMBROS

Mesa demasiado alta o pequeña.  
Manejo del teclado o ratón sin apoyar antebrazos.

## CUELLO

Mala colocación de la pantalla del ordenador.  
Cuello girado o muy flexionado o extendido.

## CARGA POSTURAL

Tiempo prolongado en postura sentada.

## CARGA MENTAL

Trabajo intensivo con pocas pausas.

## ESPALDA

Silla inadecuada o mal ajustada.  
Apoyo incorrecto y poca movilidad de espalda.

## MANO MUÑECA

Teclado alto. Introducción intensiva de datos o uso prolongado del ratón.  
Muñecas flexionadas o desviadas.



# RECOMENDACIONES

Al trabajar sentados hemos de adoptar una postura relajada y erguida, evitando inclinaciones demasiado hacia adelante o hacia atrás.

Antes de empezar a trabajar es conveniente colocar los elementos que vamos a utilizar con frecuencia al alcance de nuestras manos para evitar torsiones e inclinaciones innecesarias.



Evita permanecer en una misma posición durante horas. Alterna con otras posturas como estar de pie o que impliquen algún tipo de movimiento.

Es aconsejable dejar un espacio mínimo de 10 cm entre el borde del teclado y el de la mesa.

La distancia recomendable entre los ojos del usuario y la pantalla del ordenador es entre 45 y 75 cm (no menos de 40 cm).

La silla ha de tener 5 puntos de apoyo con posibilidad de giro (evita posturas forzadas) y regulable en altura y profundidad de modo que:

- La espalda quede apoyada en el respaldo (sobre todo en la zona lumbar).
- Los pies se apoyen en el suelo sin notar presión en la parte posterior de las piernas.
- Los codos queden a la altura de la mesa y los brazos adopten un ángulo de 90°-100° (antebrazos apoyados sobre la mesa), facilitando así la relajación de los hombros.

## ANTEBRAZOS Y MUÑECAS



Al utilizar el teclado o el ratón mantener antebrazos y muñecas al mismo nivel, evitando mover y arquear excesivamente las muñecas.



# POSICIÓN CORRECTA

Cuello recto  
ligeramente hacia  
adelante, en un  
ángulo de flexión  
sobre los 10°.  
Hombros relajados.

Espalda en  
apoyo constante  
evitando que el  
tronco se doble  
hacia delante  
arqueándola.

Codos pegados  
al cuerpo.  
Antebrazos,  
muñecas y manos  
en línea recta,  
apoyando sobre la  
mesa.

Utiliza toda la superficie del asiento.  
Holgura entre el borde del asiento y las rodillas

Parte superior del monitor a  
nivel de los ojos

Evitar giros  
superiores a 35°



Pies sobre el suelo o  
reposapiés formando  
ángulo recto con la pierna.

# ACCESORIOS

## REPOSAPIÉS

Cuando la altura de la silla no permite el apoyo de los pies en el suelo.



## ATRIL

En las tareas que requieran alternar la visualización de la pantalla con la lectura frecuente de documentos impresos se hace necesario el empleo de un atril junto a la pantalla, con el fin de limitar los movimientos de la cabeza y de los ojos.

## REPOSABRAZOS/REPOSAMUÑECAS

Cuando no se pueden apoyar los antebrazos o las manos o las muñecas no mantienen una posición de línea recta.





# RECOMENDACIONES

Es recomendable realizar descansos cada cierto tiempo y ejercicios de estiramientos.



Unión de Mutuas promueve una vida más saludable y, a través de su web Escuela Virtual de Espalda, recomienda la realización de ejercicios para prevenir lesiones musculoesqueléticas.

► Flexión cervical



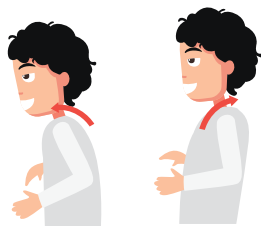
► Rotación cervical



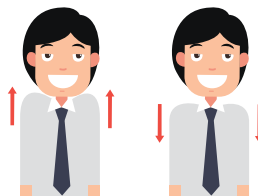
► Inclínación lateral



► Círculos de hombros



► Elevación-descenso escapular



► Rotación cervical ascendente



**i**nformación  
www.uniondemutuas.es



Línea asistencial 24 h  
**900 100 692**  
Accede desde tu móvil

