



# HIGIENE POSTURAL

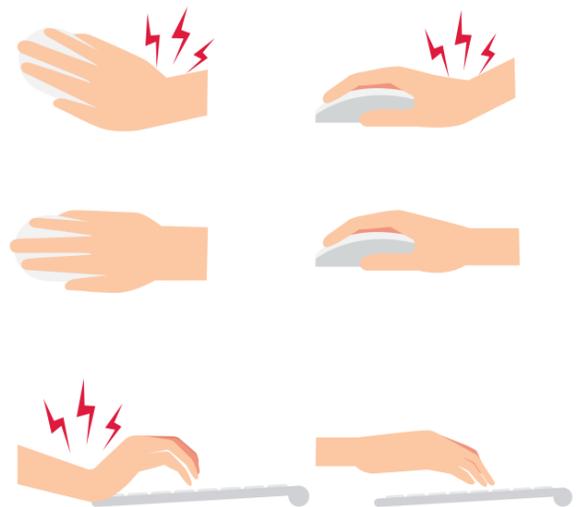
En el trabajo en oficinas las **CAUSAS PRINCIPALES DE LOS TRANSTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS** son posturas estáticas y permanecer sentado durante mucho tiempo en la misma

## 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 vayamos 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).

## 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.



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.

### 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.

### REPOSABRAZOS/ REPOSAMUÑECAS

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

CA-269-ES/2019-01



900 100 692  
Accede desde tu móvil

Para más información consulta nuestra página web  
[www.uniondemutuas.es](http://www.uniondemutuas.es)