

## RIESGOS

El incremento de trastornos músculo-esqueléticos en sectores que aparentemente no están sometidos a grandes exigencias físicas, como el de las oficinas, es un fenómeno en progresión y relacionado con la adopción de posturas de trabajo inadecuadas y prolongadas.

Entre los usuarios de ordenadores con frecuencia se presentan dolores, rigideces musculares, fatiga, calambres, entumecimiento o temblores localizados principalmente en la nuca, la espalda y los hombros, y en menor medida en los brazos, las manos o las piernas.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

Gran parte de los riesgos de origen ergonómico asociados a los usuarios de estos equipos pueden evitarse manteniendo una postura correcta.

### MESA

- ❖ Procura que la mesa tenga espacio suficiente para colocar los elementos de trabajo, mantener la pantalla a una distancia en torno a los 40-50 cm y el teclado a una mínima de 10 cm del

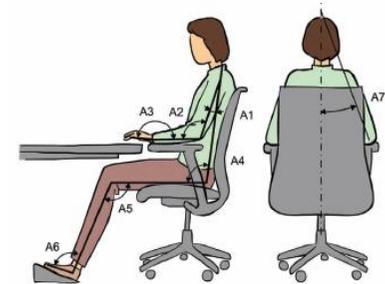
borde de la mesa para apoyar los brazos.

- ❖ Organiza los elementos de trabajo situados sobre la mesa. Utiliza las zonas próximas para colocar los equipos que más se utilizan, alejando los más voluminosos o que menos se utilizan.
- ❖ Evita acumular demasiados papeles sobre la misma porque limitarán el espacio disponible para poder trabajar de manera cómoda. Ten encima únicamente los documentos que estés usando en cada momento y la documentación que no utilices en archivadores o estanterías destinadas para ello.
- ❖ Dispón de un espacio libre debajo de la mesa de 65 cm de ancho, 65 cm de profundidad y 70 cm de altura, como mínimo, para poder mover libremente las piernas; no almacenes cajas, archivadores u otros objetos que limiten la movilidad.

### SILLA

- ❖ Regula la altura del asiento de manera que los brazos apoyados en la mesa y pegados al cuerpo formen un ángulo recto con el antebrazo, y que los muslos estén en posición horizontal con los pies en el suelo.
- ❖ Una vez regulada la altura de la silla en relación con la mesa, en caso de no llegar al suelo utiliza un reposapiés. Los

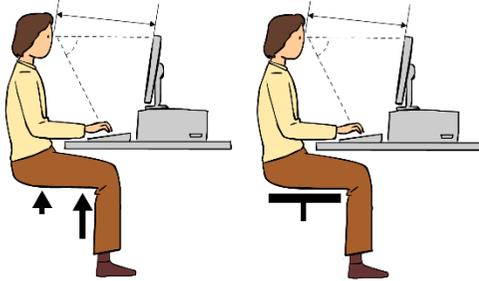
pies deben descansar en el mismo para evitar que se produzcan compresiones en la cara posterior de del muslo que dificulten el retorno sanguíneo y puedan originar problemas vasculares.



	Ángulo	Rango
A1	Flexión del hombro	0° a 30°
A2	Flexión de codo	80° a 100°
A3	Flexoextensión de muñeca	170° a 190°
A4	Cadera	90° a 110°
A5	Flexión rodilla	90° a 120°
A6	Flexión de tobillo	90° a 110°
A7	Ángulo de abducción	0° a 25°

- ❖ Regula la profundidad del respaldo para mantener un contacto permanente con la espalda.
- ❖ Ajusta la inclinación de este de manera que en la cadera se forme un ángulo de aproximadamente 100° entre el tronco y los muslos. Si es basculante, déjalo fijo para que pueda soportar la espalda.
- ❖ No te sientes en el borde de la silla. Apoya la espalda en el respaldo.

- ❖ Si no te proporciona apoyo suficiente a la parte baja de la espalda, emplea un cojín que “proteja” la zona lumbar.
- ❖ Descansa siempre los antebrazos en la mesa y mantén las muñecas en línea con respecto a los mismos.



- ❖ Durante el trabajo, mueve los pies y piernas. Varía entre descansar los pies sobre el suelo o el reposapiés.
- ❖ Evita cruzar las piernas o flexionar las rodillas por debajo de 90°. Estas posturas dificultan la circulación de la sangre y tensan la espalda.
- ❖ Revisa la postura cada poco tiempo; pregúntate si continúas bien sentado.
- ❖ Procura no estar sentado más de 2 horas seguidas. Es recomendable, levantarse y caminar durante cortos periodos de tiempo para activar la circulación.
- ❖ Cuando vayas a levantarte de la silla, retrocede ligeramente un pie y apóyate en los reposabrazos de la silla o en su defecto, en la mesa o los

muslos, manteniendo la espalda recta.

- ❖ Si tu trabajo es sedentario, procura hacer ejercicio físico de forma regular y a intensidad moderada. Mejorarás tu condición cardiovascular, reducirás el riesgo de sufrir trastornos musculoesqueléticos y tendrás un mayor control del sobrepeso, del colesterol, de la tensión arterial y de la diabetes.



© FREMAP  
Ctra. de Pozuelo nº 61  
28222 Majadahonda (Madrid)

RECOMENDACIONES PARA LA  
PREVENCIÓN DE RIESGOS EN OFICINAS

## POSTURA DE TRABAJO



**FREMAP**  
Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61