60 Anos Setronix desde 1966

NOVIEMBRE
2026
CAMPAÑA SST

ERGONOMÍA EN LA OFICINA



Ajuste el puesto a su cuerpo. Varíe la postura y la actividad.

1. Peligros y riesgos

Peligros: postura mantenida, alcances repetidos, reflejos y puesto desajustado.

Riesgos: molestias y lesiones musculoesqueléticas, fatiga visual y mental.

2. Antes de empezar

- Ajuste la silla y el apoyo de la espalda.
- Confirme espacio para las piernas y pies apoyados.
- Coloque pantalla, teclado y ratón en posición cómoda.

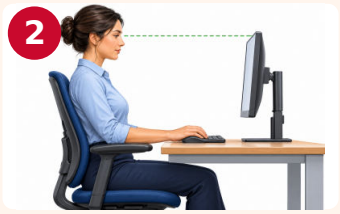
3. Pare y comunique

- Dolor, hormigueo o molestia persistente.
- Dificultad para leer o cambios en la visión.
- Silla inestable o ajustes que no funcionan.

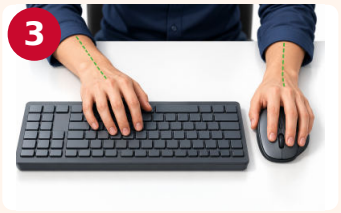
4. Ajuste el puesto e introduzca movimiento



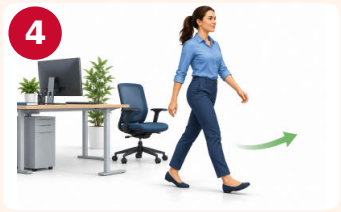
Apoye el cuerpo
Espalda apoyada y hombros relajados.



Regule la pantalla
Al frente; lea sin inclinar el cuello.



Acerque los elementos
Ratón junto al teclado; muñecas alineadas.



Varíe la actividad
Haga pausas y alterne tareas.

5. Observe el problema y ajuste el puesto

Situación	Elección / ajuste preventivo
Pies sin apoyo	Ajuste la silla; use reposapiés cuando sea necesario.
Pantalla baja / texto pequeño	Ajuste altura y tamaño del texto; evite inclinarse.
Reflejos en la pantalla	Reubique la pantalla y regule la luz o las persianas.
Portátil en uso prolongado	Considere soporte, teclado y ratón externos adecuados.

Buenas prácticas: ajuste el puesto a la persona y la tarea. Varíe la postura, alterne actividades y haga pausas. Evite permanecer sentado en la misma posición durante periodos prolongados.

6. ACCIÓN DEL MES Revise la silla, la pantalla y la posición del ratón. Haga los ajustes disponibles y comunique los problemas que no puede resolver.

AJUSTE EL PUESTO • VARÍE LA POSTURA • COMUNIQUE

ACT: ergonomía en el trabajo Buenas prácticas: HSE / puesto con pantalla