FICHA TECNICA
Posturas de trabajo confortable

POSICIÓN CABEZA CUELLO

- Recta y relajado.

POSICIÓN DE HOMBROS

- Mantener los hombros relajados.
- Flexión y abducción de hombros hasta 20°.

POSICIÓN DE ESPALDA

- Mantener la espalda siempre apoyada en el respaldo.
- Acomódese en el respaldo con una inclinación entre 90° a 110° (respecto al asiento)

POSICIÓN DE CADERA, RODILLA Y PIE

- Mantener el ángulo para cadera (90° a 110°), rodilla (90° a 100°), y pie (90° y un poco más), esto se logra ajustando el asiento en altura y profundidad.
- Los pies deben tocar el suelo, de lo contrario debe usar un apoya pies.
- Regular la profundidad del asiento, usando una holgura de 2 a 3 cm entre el borde de asiento y el espacio poplíteo.

PANTALLA O MONITOR

- Ubicar la pantalla frente al usuario.
- Alinear los ojos con el borde superior de pantalla.
- Usar una distancia ojos-pantalla de 50-60 cm.
- Inclinar la pantalla hacia atrás hasta 20°.

POSICIÓN DE BRAZOS-ANTEBRAZOS

- Mantener los brazos al costado del tronco y separado entre 10° y 20°.
- 1/3 de los antebrazos deben apoyarse en la superficie de trabajo.
- Mantener alineados los segmentos brazo, antebrazo y muñeca.
- Mantener los codos flexionados en ángulo de 90° a 110°.

POSICIÓN DE MUÑECAS

- En postura neutra y alineadas al teclado.
- Usar teclado sin inclinación.

- Cuando mantenemos el tronco recto y la columna lumbar apoyada, disminuimos la presión sobre los discos intervertebrales.
- Cuando mantenemos los pies apoyados sobre el suelo y usamos una holgura de 2 a 3 cm entre el borde del asiento y el espacio poplíteo, evitamos la sensación de hormigueo y pies hinchados ocasionados por la compresión de la arteria poplítea.
- Cuando el apoyabrazo se puede regular en altura, permitimos el acercamiento del cuerpo al borde de la superficie de trabajo.