



**ERGONOMÍA PARA LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)**

# CÓMO EVITAR DOLENCIAS MUSCULOESQUELÉTICAS FRENTE AL COMPUTADOR

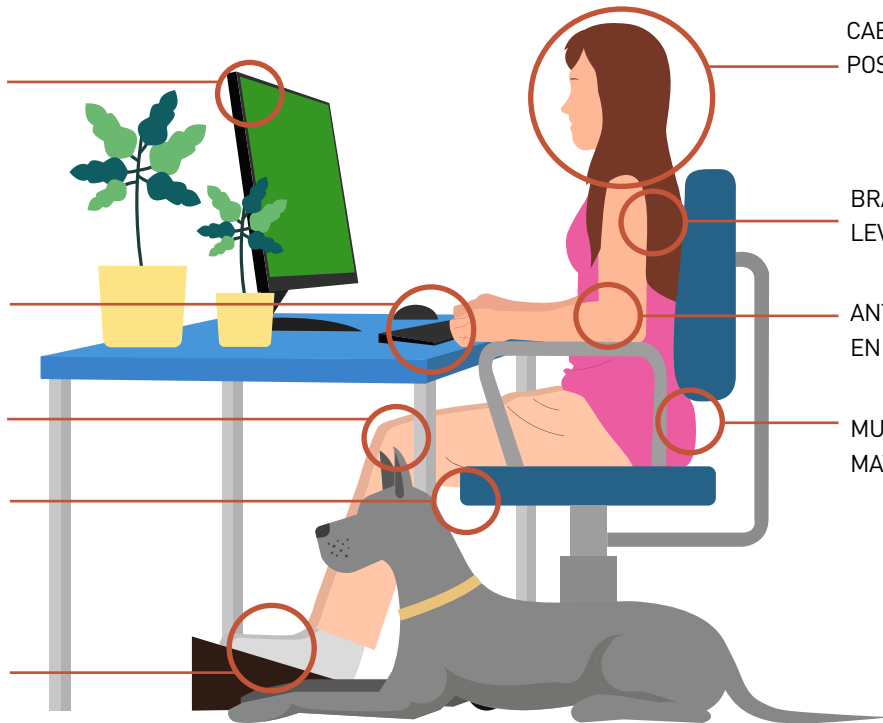
BORDE SUPERIOR DE LA PANTALLA EN PLANO HORIZONTAL DE LA VISIÓN

RATÓN Y DISPOSITIVOS PRÓXIMOS AL TECLADO

PIES/MUSLOS LEVEMENTE MAYOR A 90°

HOLGURA ENTRE EL BORDE DEL ASIENTO Y CAVIDAD POPLITEA

PIES APOYADOS SOBRE EL SUELO O APOYAPIES



CABEZA/CUELLO EN POSICIÓN RELAJADA

BRAZO/ANTEBRAZO LEVEMENTE MAYOR A 90°

ANTEBRAZO/MUÑECA/MANO EN LÍNEA RECTA

MUSLO/ESPALDA LEVEMENTE MAYOR A 90°



**¿ SABÍA USTED QUÉ?**

Si tienes modalidad de " Teletrabajo", es importante que tengas un lugar en tu casa acondicionado, para disponer tu computador , silla de escritorio y elementos basicos (mouse, teclado, pad mouse, entre otros).

## CUANDO TRABAJES FRENTE AL COMPUTADOR TEN PRESENTE:

- Disponer de una superficie de trabajo con espacio suficiente para el computador, teclado y ratón.
- Disponer de los elementos básicos (teclado y mouse) cerca del alcance de tu mano.
- Contar con una silla para escritorio (consulta con tu empleador el por estándar ergonómico)
- Ubicar el monitor frente a ti a una distancia entre 50 y 70 cm.



### CURSOS DE CAPACITACIÓN ACHS

Todos los trabajadores que realicen este tipo de labores pueden participar en el siguiente curso:

**Ergonomía y autocuidado frente a pantallas de computadores**

**Disponible en:**

[www.campusachs.cl](http://www.campusachs.cl), Ofertas de cursos online