

Consecuencias

por falta de ergonomía

- Fatiga general.
- Fatiga visual.
- Desórdenes musculoesqueléticos (TME) en espalda, cuello, hombros y extremidades superiores.



Ergonomía durante Home office

Mejores Prácticas

Sugerencias para tu espacio



Ergonomía durante Home office

✓ Silla con soporte lumbar



Ampliar espacio de trabajo

✓ Espacio entre teclado y mesa



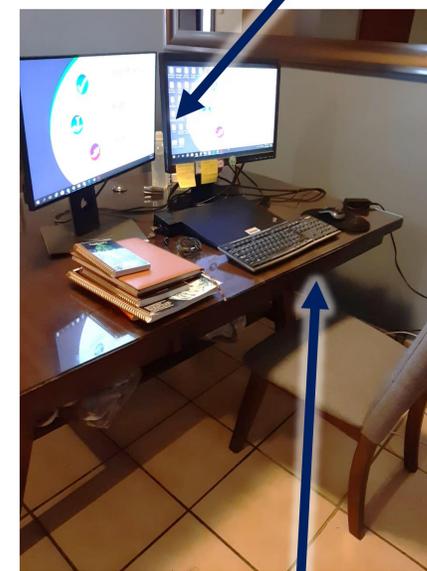
Silla sin soporte lumbar ni ajuste de altura

✓ Silla ajustable



Ajustar altura de las pantallas

✓ Altura de las pantallas



Considerar un teclado ergonómico

✓ Ventanas perpendiculares



Incorporar un mouse externo

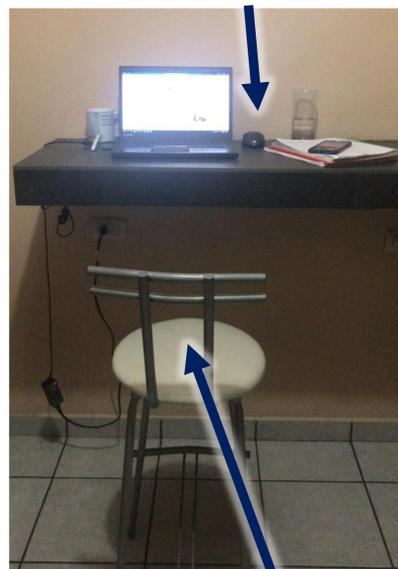
TODOS TENEMOS ÁREAS DE OPORTUNIDAD EN NUESTROS ESPACIOS,
¿QUE MEJORARÍAS EN TU ESPACIO?

✓ Silla con soporte lumbar



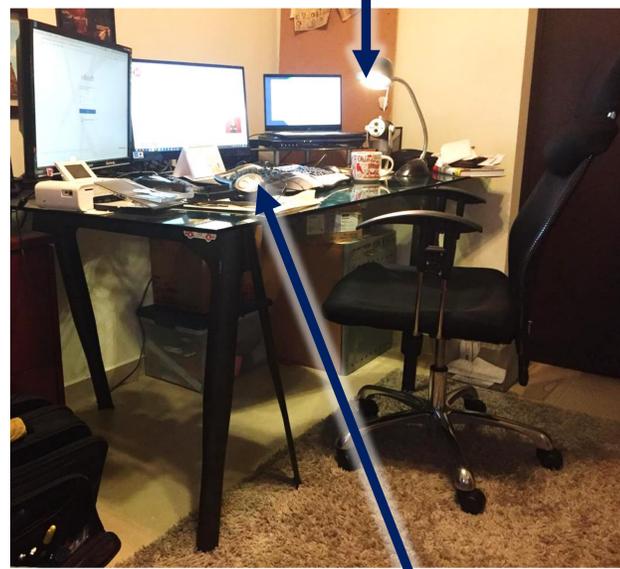
Ampliar el espacio entre mesa y teclado

✓ Mouse cerca del teclado



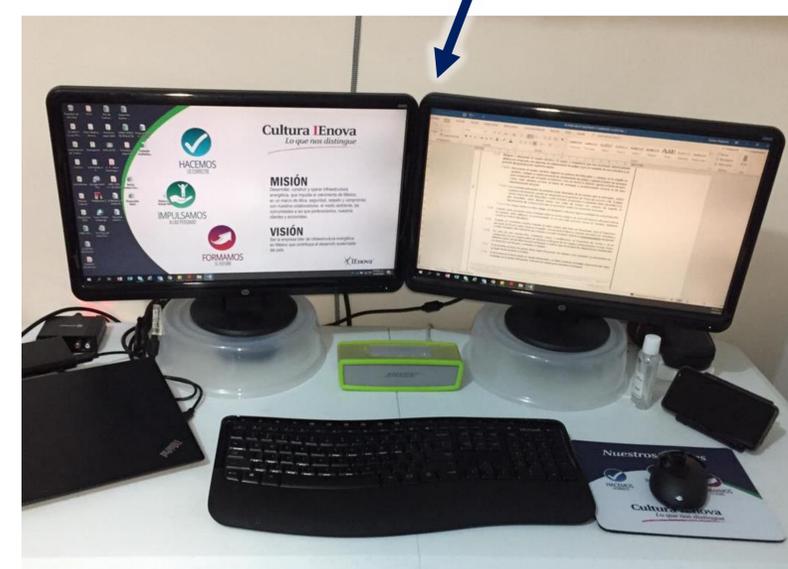
Silla sin ajuste de altura

✓ Buena iluminación



Mejorar el orden del área de trabajo

✓ Altura de pantallas



TU SALUD ES **ENERGÍA**