

# Total Worker Health® Conversación: Ergonomía y lesiones



- Tanto la organización como el individuo tienen la responsabilidad de desarrollar unas buenas prácticas relacionadas con la ergonomía.
- Si hay un mesa alta disponible, **alterne entre estar sentado y de pie** durante el día de trabajo.
- Recuerde tomar **descansos breves para estirar**, al menos, una vez cada hora en su día laboral.

**ACTIVE  
WORKPLACE**



Para conocer más sobre the Active Workplace toolkit, visite [www.YourWorkpath.com/toolkits](http://www.YourWorkpath.com/toolkits)

Copyright © 2022 Oregon Healthy Workforce Center and Oregon Institute of Occupational Health Sciences at OHSU

## Guía de la reunión:

# Ergonomía y lesiones

**INSTRUCCIONES:** Sostenga la guía con este lado hacia usted y el otro hacia sus empleados. A continuación, comparta la información de esta página.

El debate de hoy se centra en los aspectos ergonómicos. La ergonomía consiste en ajustar el espacio de trabajo a la persona que trabaja en él. Una configuración ergonómica adecuada es importante porque prolonga la salud y previene lesiones, se asocia con unos altos niveles de productividad y aumenta la satisfacción del trabajador.

Hay muchas actividades que las personas pueden hacer para desarrollar unas buenas prácticas ergonómicas. Por ejemplo:

- Aprenda a ajustar el espacio de su silla y escritorio.
- Mantenga una buena postura de trabajo – espalda alta, cabeza y cuello alineados con su torso.
- Aparte la vista de su computadora con frecuencia para reducir la fatiga visual.
- Alterne entre estar sentado y de pie por lo menos dos veces cada hora durante su día laboral.
- Configure una alarma en su teléfono para recordarle que debe tomar un breve descanso para moverse y estirarse al menos una vez cada hora.

A nivel organizacional, los empleadores son responsables de proporcionar un lugar de trabajo seguro. La opinión y los comentarios de los empleados son importantes para que la organización desarrolle y mantenga un lugar de trabajo ergonómicamente seguro. Ahora comenzaremos una discusión sobre las posibles formas en que la organización puede mejorar la ergonomía en el lugar de trabajo.

**PREGUNTA:** "¿Alguien tiene ideas o comentarios que desee compartir?"

Haga una pausa para el debate. A continuación, compruebe si se pueden emprender acciones.

**TERMINE CON UN PLAN DE ACCIÓN** (*las ideas están debajo*).

- ¿Hay acciones que podamos tomar como organización para mejorar nuestras prácticas ergonómicas?
- ¿Existen factores de riesgo ergonómico que la organización no esté abordando actualmente?
- ¿Qué le impide practicar una buena ergonomía?



Para conocer más sobre the Active Workplace toolkit, visite [www.YourWorkpath.com/toolkits](http://www.YourWorkpath.com/toolkits)

Copyright © 2022 Oregon Healthy Workforce Center and Oregon Institute of Occupational Health Sciences at OHSU