

# ¿Cómo cuidar tu salud en el trabajo?

ELABORÓ: CENTRO DE SALUD INTEGRAL



Decimos que las herramientas, máquinas, trabajos y ambientes son ergonómicos cuando tienen un diseño confortable y efectivo para el uso humano.

Si no cuidamos las lesiones que nos ocasiona el entorno, se generan consecuencias psicológicas como dificultad de concentración, irritabilidad y desmotivación.

Por ejemplo, el 55 % de personas que trabajan en una oficina presenta problemas posturales, además un 7 % de ellas se ha dado de baja laboral por ese motivo.

**Por ello, a continuación te dejamos algunos tips para cuidar tu salud en el espacio de trabajo:**

- 1. Mantén la espalda recta al trabajar.** Esto se logra con los hombros relajados, codos doblados a 90° y muñecas rectas para que los antebrazos queden paralelos a la mesa.
- 2. Usa un apoyabrazos para el teclado y el mouse.** Te permitirán relajar las muñecas.
- 3. Coloca el monitor de tu computadora a la altura de tu cabeza.** De esta forma, el cuello no se tensa.
- 4. Procura usar el mouse de manera suave.** Esto para no forzar las muñecas ni tensar el antebrazo.
- 5. Haz pausas de activación.** Por ejemplo, levántate y camina cada hora y media.



## REFERENCIAS

Dascar. (2017). La ergonomía y su influencia en la calidad del trabajo. Ergoser. <https://www.ergosersas.com/single-post/2017/06/23/la-ergonom%C3%ADa-y-su-influencia-en-la-calidad-del-trabajo>

Guillén, M. (2006). Ergonomía y la relación con los factores de riesgo en salud ocupacional. Revista Cubana de Enfermería, 22(4) Recuperado en 03 de julio de 2023, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192006000400008&lng=es&tling=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192006000400008&lng=es&tling=es)