

CAMPUS SEGURO

Boletín 5 Julio 2026

Ergonomía aplicada al puesto de trabajo

A continuación te damos algunos consejos para que ubiques eficientemente los elementos en tu puesto de trabajo



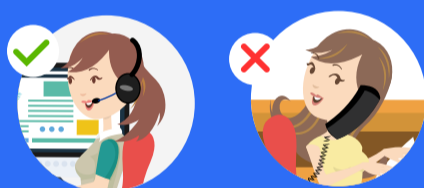
Verifica que la silla que utilizas en tu puesto de trabajo cumpla con los siguientes requisitos:

Estable. Procura que los puntos de apoyo de la silla soporten el peso y tengan ruedas antideslizantes, esto evitará desplazamientos involuntarios.

Graduable en cuanto altura. Los pies deben estar apoyados en el suelo o en un reposapiés, así evitarás la compresión de la circulación en los muslos.



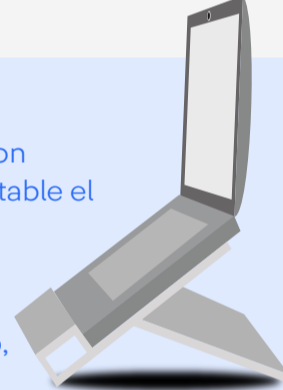
Al utilizar el teléfono



Evita al máximo sostener el teléfono entre la oreja y el hombro. Utiliza la diadema si esta es una herramienta indispensable de trabajo.

Si tienes portátil

- Utiliza una base graduable de altura y con topes antideslizantes para mantener estable el computador.
- Evita usar doble pantalla.
- Usa teclado y mouse externo.
- Los cables deben estar bajo el escritorio, agrupados y canalizados.



Errores al utilizar tu computadora portátil



Si tienes la barbilla hacia abajo, tu cabeza está inclinada más allá de la posición neutral.

Cuando la pantalla está demasiado baja, debes esforzarte más para recorrerla cómodamente con los ojos.

Al apoyar el portátil sobre las piernas, no dejas espacio suficiente para la circulación de aire entre el equipo y tu cuerpo.

Si tienes los hombros encorvados, quiere decir que la zona lumbar de la espalda no tiene respaldo o no estás haciendo uso de él.

La rodilla doblada impide la circulación de la sangre.

Al no tener los pies apoyados totalmente sobre el suelo, lleva a que te canses más rápido con la misma posición.

Ten en cuenta

01



De acuerdo a la actividad que estés desarrollando, haz pausas activas, mínimo, cada 3 horas, así ayudarás a prevenir la fatiga laboral, los trastornos osteomusculares y el estrés.

02



Mantén tu puesto de trabajo ordenado y limpio, esto te permitirá ser más efectivo al momento de ejecutar tus tareas.

03



Reporta a tu jefe inmediato el mal estado de las herramientas de trabajo y del mobiliario

Conoce todo nuestro contenido de **ergonomía** en nuestros diferentes canales

YOUTUBE

Hábitos seguros - Ergonomía

<https://www.youtube.com/watch?v=DuEOHWioCSE>

Ergonomía en el lugar de trabajo

<https://www.youtube.com/watch?v=JxOgB8TkqkU>

BLOG

La importancia de cuidar la columna

<https://segurossura.com/co/blog/revista-5-sentidos/la-importancia-de-cuidar-la-columna/>