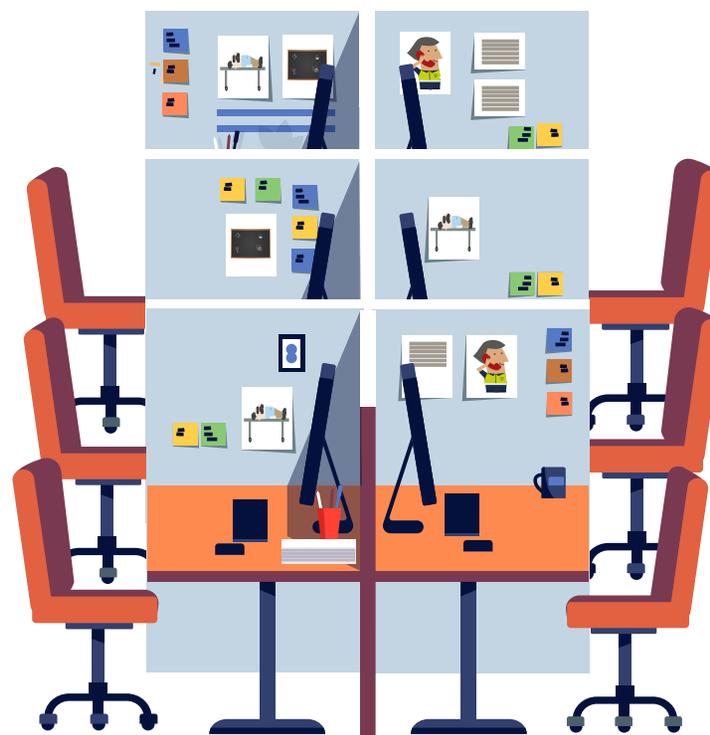


# Cuida las sillas, cuídate

- Balancearse sobre la silla, puede provocar un accidente y daña la silla.
- Sentarse de golpe daña la silla.
- Colocar los pies sobre la silla, te daña
- Manipular excesivamente los mecanismos de regulación de la silla, reduce su vida útil.
- Apoyar el cuerpo en los apoyabrazos daña tu espalda y la silla.
- Desplazarse sobre la silla de un lado a otro reduce su vida útil.



## MANUAL BÁSICO DE ERGONOMÍA PARA EL BUEN USO DE SILLAS



Dudas al correo: [juan.saravia@redsalud.gob.cl](mailto:juan.saravia@redsalud.gob.cl)  
**Plan Trabajo Seguro**  
**Unidad de Prevención de Riesgos**  
**Subdirección de Operaciones**

# Cuidar al que cuida incluye tu autocuidado



En el marco del Plan de Trabajo Seguro, en los ambientes de trabajo, de oficina, donde permanentemente se están utilizando herramientas como el computador, el teléfono, etc., se ha originado la necesidad de implementar una estrategia específica de cuidado, destinada a la prevención y control de todos aquellos factores de riesgo ergonómico que podrían estar presentes en estas labores. La respuesta a esta inquietud se ha concretado en el desarrollo del presente díptico, cuyo objetivo es entregar herramientas básicas para el autocuidado, con el fin de que las personas se hagan cargo y acepten mayores responsabilidades en materia del control de aquellos factores que podrían afectar su salud, haciéndose más activas en la incorporación de conductas saludables.

# Postura de trabajo ideal frente a un computador

La postura ideal es sentada. Al adoptarla, es conveniente. **Cuello:** Mirada hacia el frente y no hacia arriba, abajo o hacia los lados. **Hombros:** Relajados. **Codo:** Apoyados, apegados al cuerpo, manteniendo un ángulo entre  $90^\circ$  y  $100^\circ$ . **Muñeca:** Relajada, alineada respecto al antebrazo (evitar desviaciones laterales). **Espalda** (región lumbar): Mantener su curvatura natural. **Cadera:** Mantener un ángulo de  $90^\circ$  a  $100^\circ$ , con los muslos paralelos al suelo. **Rodilla:** En ángulo mayor a  $90^\circ$ . **Pies:** Completamente apoyados en el suelo o sobre un reposapiés (si se dispone).

