

# RIGS



Semana

de la **Salud**

## Ocupacional

Cómo hemos cambiado:  
Medio ambiente, trabajo, casa, empresa y familia



Evento Bimodalidad  
Virtual / Presencial

# “ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA”

Organiza:

**CSOA**  
CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## CONTENIDO



INFOTIPS ERGONÓMICOS



IDENTIFIQUEMOS NUESTRO PUESTO



ERGONOMÍA VISUAL



ERGONOMÍA AUDITIVA



MACROERGONOMÍA, HÁBITOS DE VIDA Y PANDEMIA.



PANDEMIA, GÉNERO, DME Y FACTORES MULTIFACTORIALES



CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

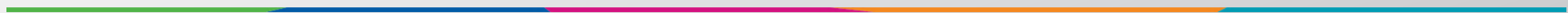


# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA



## JUSTIFICACIÓN

Proponer soluciones ergonómicas de fácil aplicabilidad, con el ánimo de mejorar las condiciones de salud musculoesquelética y de los diversos entornos de trabajo, en personas que laboran en oficina, Co-working, en casa o se encuentran en alternancia.



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Semana  
**27**  
de la **Salud**  
**Ocupacional**  
Cómo hemos cambiado:  
Medio ambiente, trabajo, casa, empresa y familia

## INFOTIPS ERGONÓMICOS

Evitar el uso de superficies reflectantes (vidrio) para el uso de VDT.



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## INFOTIPS ERGONÓMICOS (tonos)

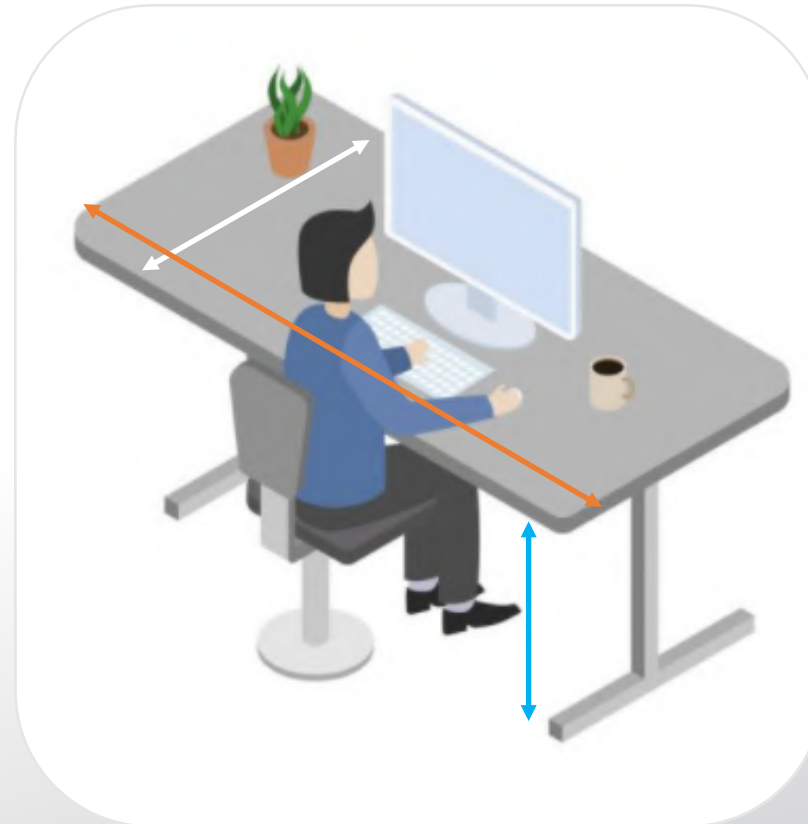
Las superficies del escritorio de trabajo, se sugieren mates u opacas y en tonos neutros o amaderados para minimizar los reflejos.



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## INFOTIPS ERGONÓMICOS (dimensiones)

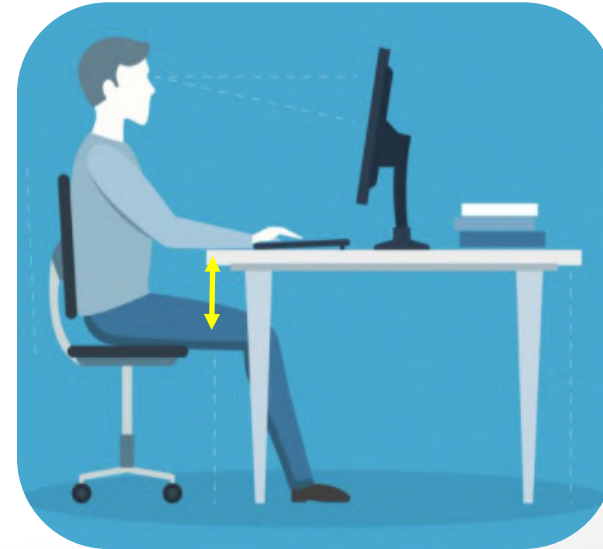
El área de la superficie de trabajo deberá tener dimensiones mínimas para permitir colocar los equipos, los documentos y el material que se requiere para desarrollar las actividades laborales.



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## INFOTIPS ERGONÓMICOS (Holguras)

El mobiliario debe proveer espacio suficiente para albergar cómodamente las piernas y favorecer el desplazamiento en la zona de trabajo, evitando cualquier trauma o golpe.



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## INFOTIPS ERGONÓMICOS (alcances)

La distribución de materiales, herramientas y equipos de uso frecuente, deben encontrarse cerca a la persona, de forma que se hallen en un área de alcance cómodo.

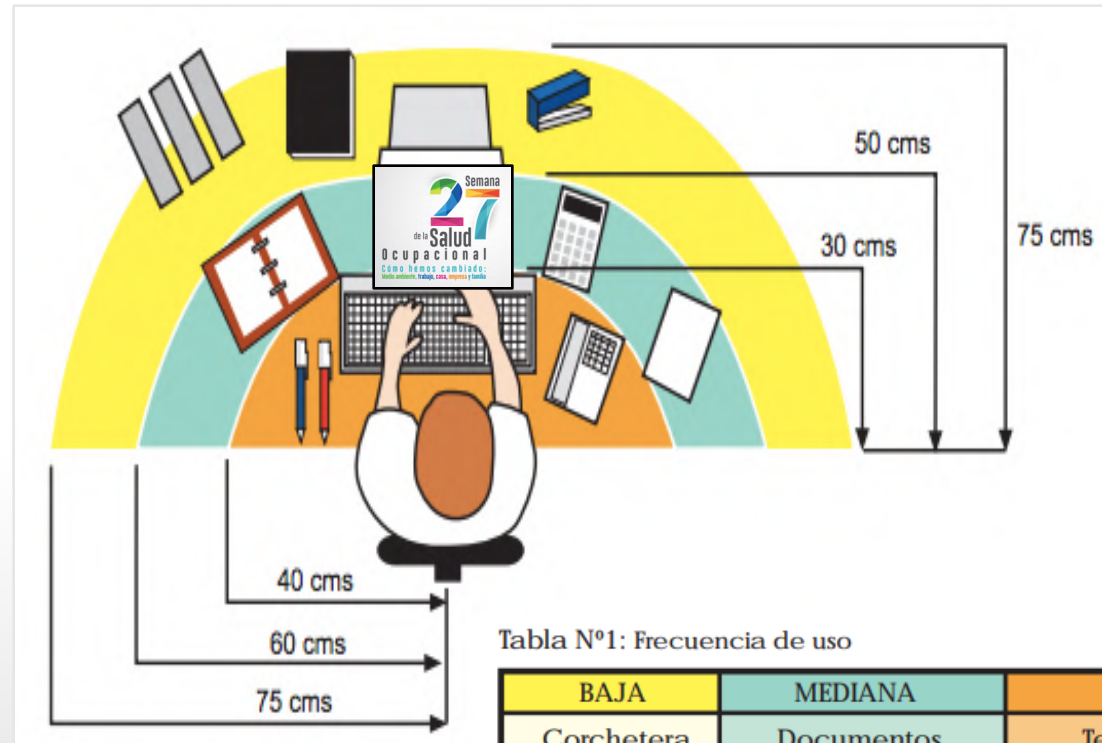


Tabla N°1: Frecuencia de uso

BAJA	MEDIANA	ALTA
Corchetera	Documentos	Teléfono
Agenda	Archivadores	Lápices
Libros	Calculadora	

Fuente: <https://www.achs.cl/portal/trabajadores/Capacitacion/CentrodeFichas>



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

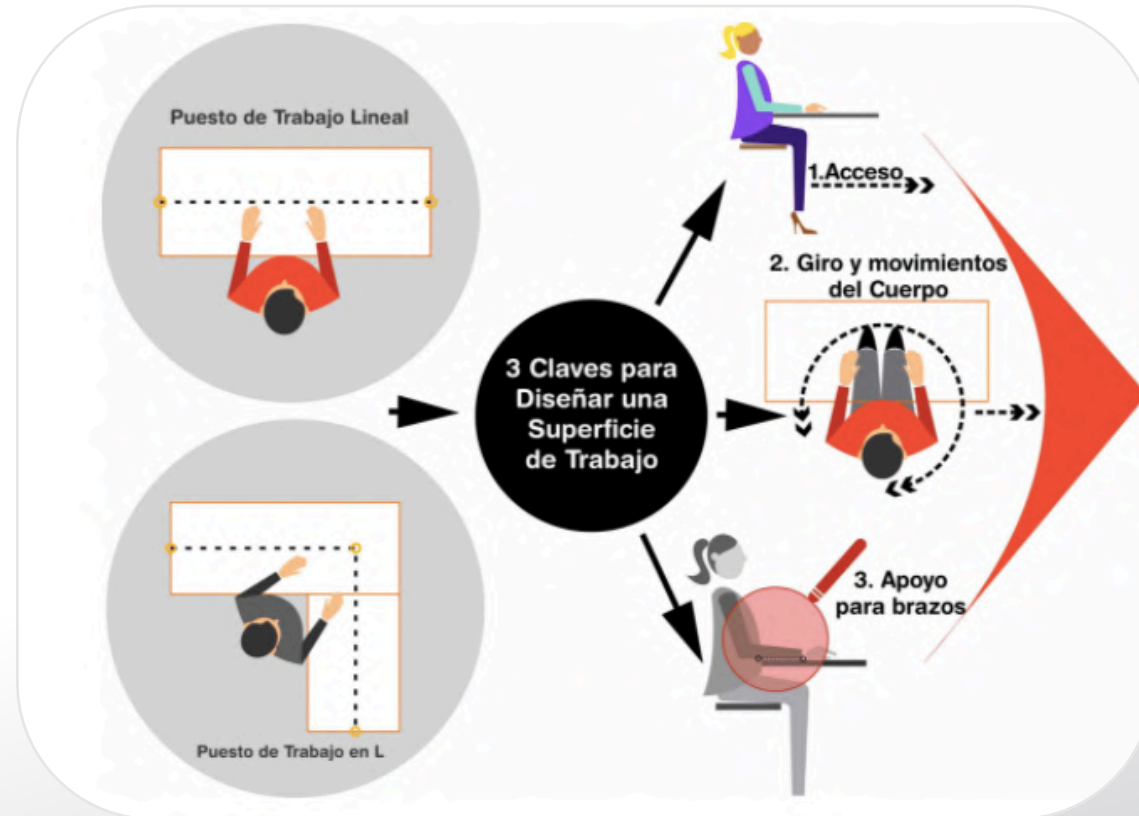
## INFOTIPS ERGONÓMICOS (ubicación monitor y teclado)

Centralizar monitor y teclado cuando realice tareas de digitación.



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## INFOTIPS ERGONÓMICOS (diseño del puesto)



Fuente: <https://www.5d.com.co/ergonomia-para-todos/>



## INFOTIPS ERGONÓMICOS (ubicación y tamaño del mouse)

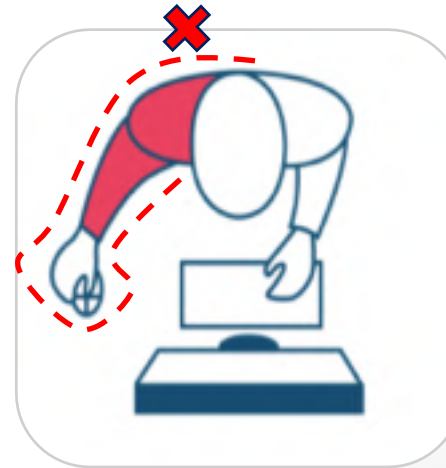
1. El tamaño del ratón debe ser acorde con las dimensiones de la mano del individuo.
2. Debe ubicarse lo más cerca posible del teclado, quedando espacio para el apoyo del antebrazo y utilizarlo con la muñeca en neutro (recta).



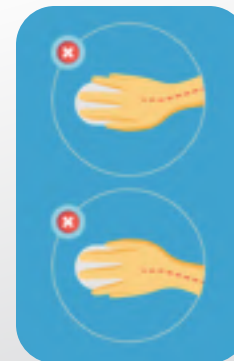
# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## INFOTIPS ERGONÓMICOS (ubicación y uso correcto del mouse)

1. Evitar la rotación externa del hombro durante la operatividad del mouse.



2. Evitar posturas forzadas en muñeca cuando utilice el mouse.



Fuente: <https://geseme.com/ergonomia-correcta-posicion-ordenador-y-raton/>



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## INFOTIPS ERGONÓMICOS (silla de trabajo)

NTC 1440

Medidas ajustables de las sillas

DIMENSIÓN	MEDIDA (cm)	AJUSTABLE
Altura del asiento. Altura fosa poplítea	42 – 54	X
Profundidad del asiento. Longitud nalga – fosa poplítea	42 – 49	
Anchura del asiento. Ancho de la cadera	50	
Altura del apoyo lumbar. Altura lumbar	21.9 – 32.7	X
Anchura del espaldar. Ancho de hombros	43	
Altura del descansabrazos	56 – 75	X



Fuente: <https://tienda.icontec.org/>



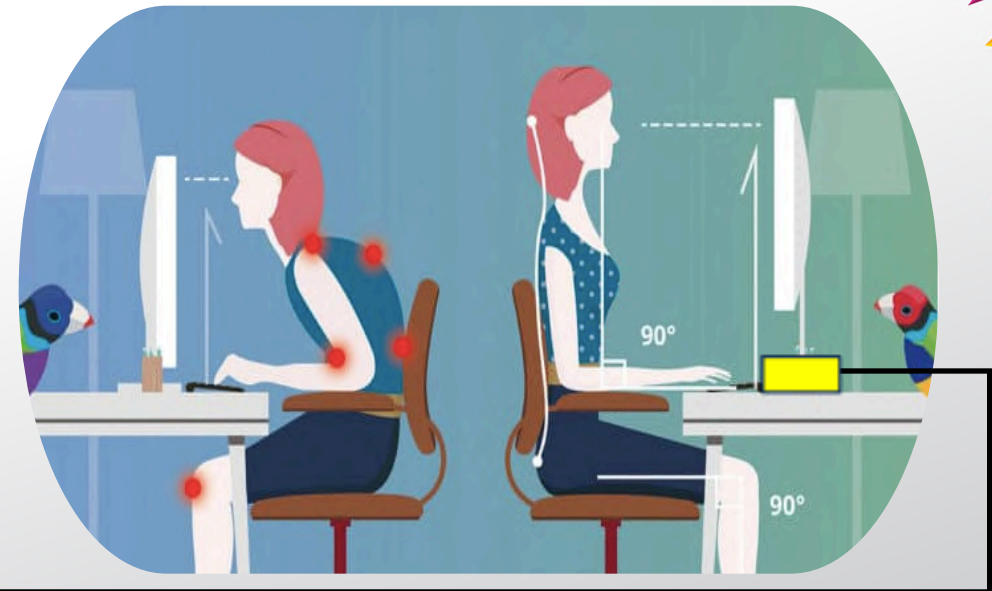
# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## ACCESORIOS ERGONÓMICOS CASEROS (base monitor)

Utilizar este método casero para cuando el monitor no posea mecanismos de regulación de altura y el ángulo visual no es acorde a la altura del colaborador.



Sustituye



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

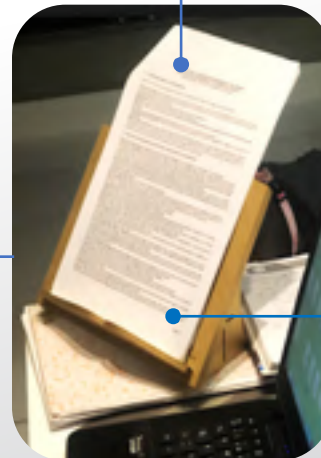
## ACCESORIOS ERGONÓMICOS CASEROS (atril lateral/soporte)



Sustituye



Utilizar este accesorio casero cuando no contemos con un soporte para documentos.



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## ACCESORIOS ERGONÓMICOS CASEROS (reposapiés)



Sustituye



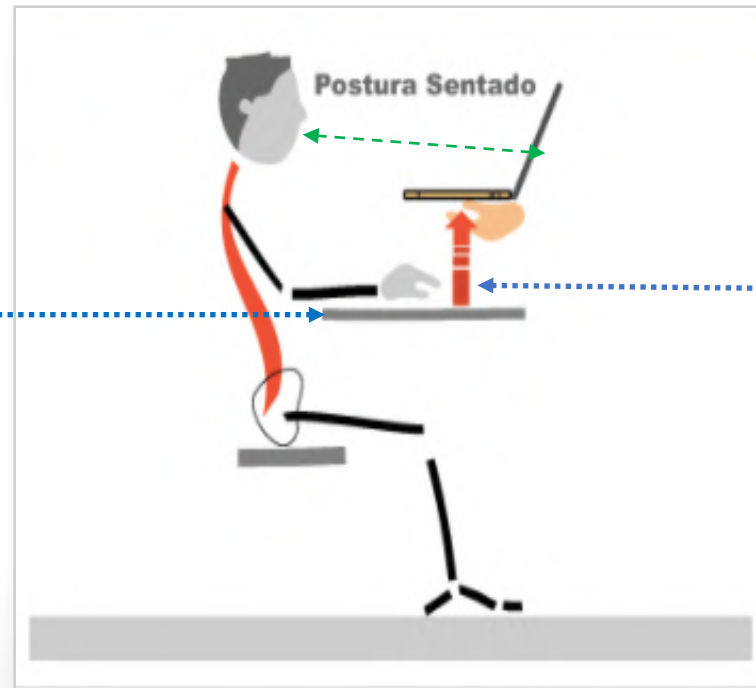
Utilizar este accesorio casero cuando no contemos con un soporte para documentos.





# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## ACCESORIOS ERGONÓMICOS CASEROS (elevador portátil)



Utilizar teclado adicional siempre que se modifique el ángulo visual y el plano de digitación.



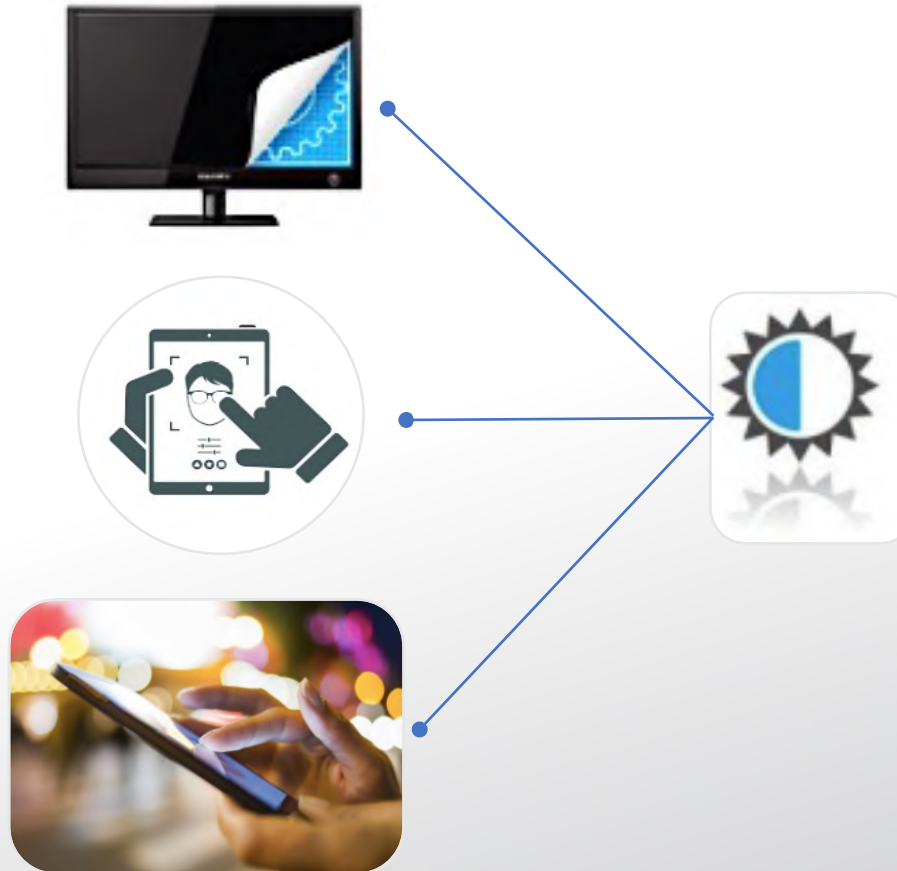
Utilizar libros, revistas o directorios telefónicos para optimizar el ángulo visual.



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## **ERGONOMÍA VISUAL** (brillo y contraste PVD)

Modificar de acuerdo a la hora del día, con el fin de evitar fatiga visual prematura (por exceso o deficiencia de fuentes de luz natural o artificial).

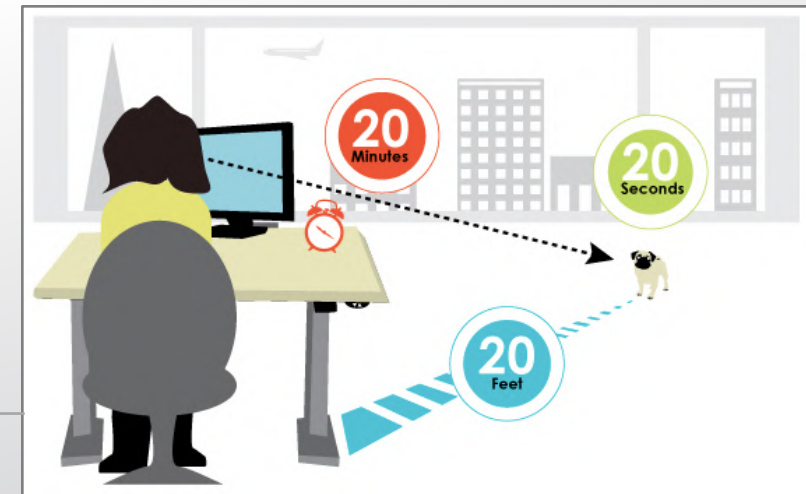


# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## ERGONOMÍA VISUAL (regla del 20/20/20)



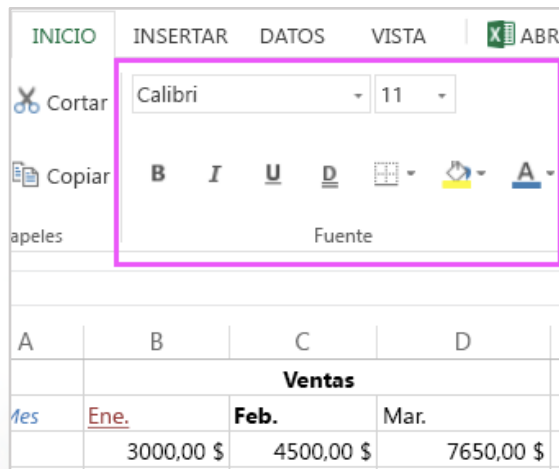
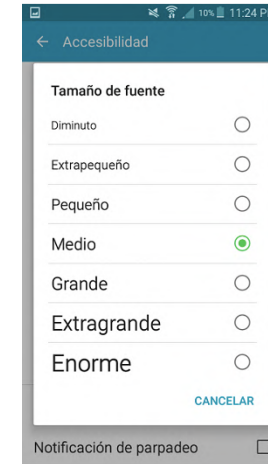
“Prevención de la fatiga visual y descanso de músculo oculares”.




# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## ERGONOMÍA VISUAL (regla del 20/20/20)

“Adecuar el tamaño de caracteres (números, símbolos y letras), de acuerdo a su agudeza visual”.





INICIO INSERTAR DATOS VISTA  ABRIR

Cortar

Copiar

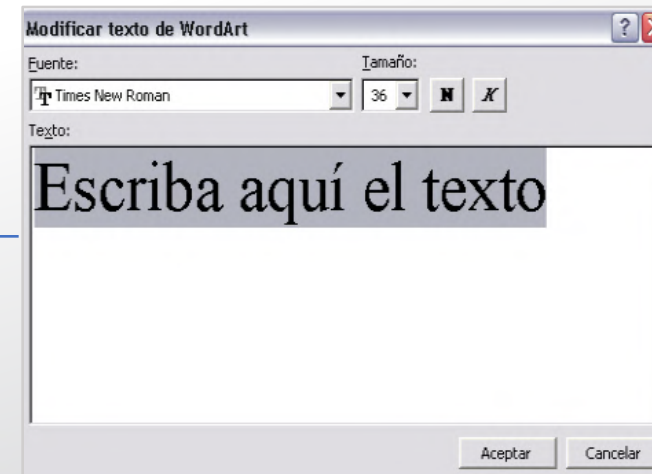
apeles

Calibri 11

**B** *I* U D  

Fuente

	A	B	C	D	
		<b>Ventas</b>			
mes	Ene.	Feb.	Mar.		
	3000,00 \$	4500,00 \$	7650,00 \$		



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## ERGONOMÍA AUDITIVA y DEL CUIDADO DE LA VOZ



✓ Uso de dispositivos con cancelación de ruido ambiental (ANC) y HD Voice.



<https://www.jabra.es/business/speakerphones/jabra-speak-series/jabra-speak-750##7700-409>

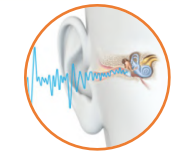
# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## ERGONOMÍA AUDITIVA y DEL CUIDADO DE LA VOZ

- ✓ Utilizar diadema telefónica o manos libres para atender reuniones laborales por videollamadas.



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA



## ERGONOMÍA AUDITIVA

✓ Uso de auriculares de conducción ósea (quienes sufren de Tinnitus es una buena opción).

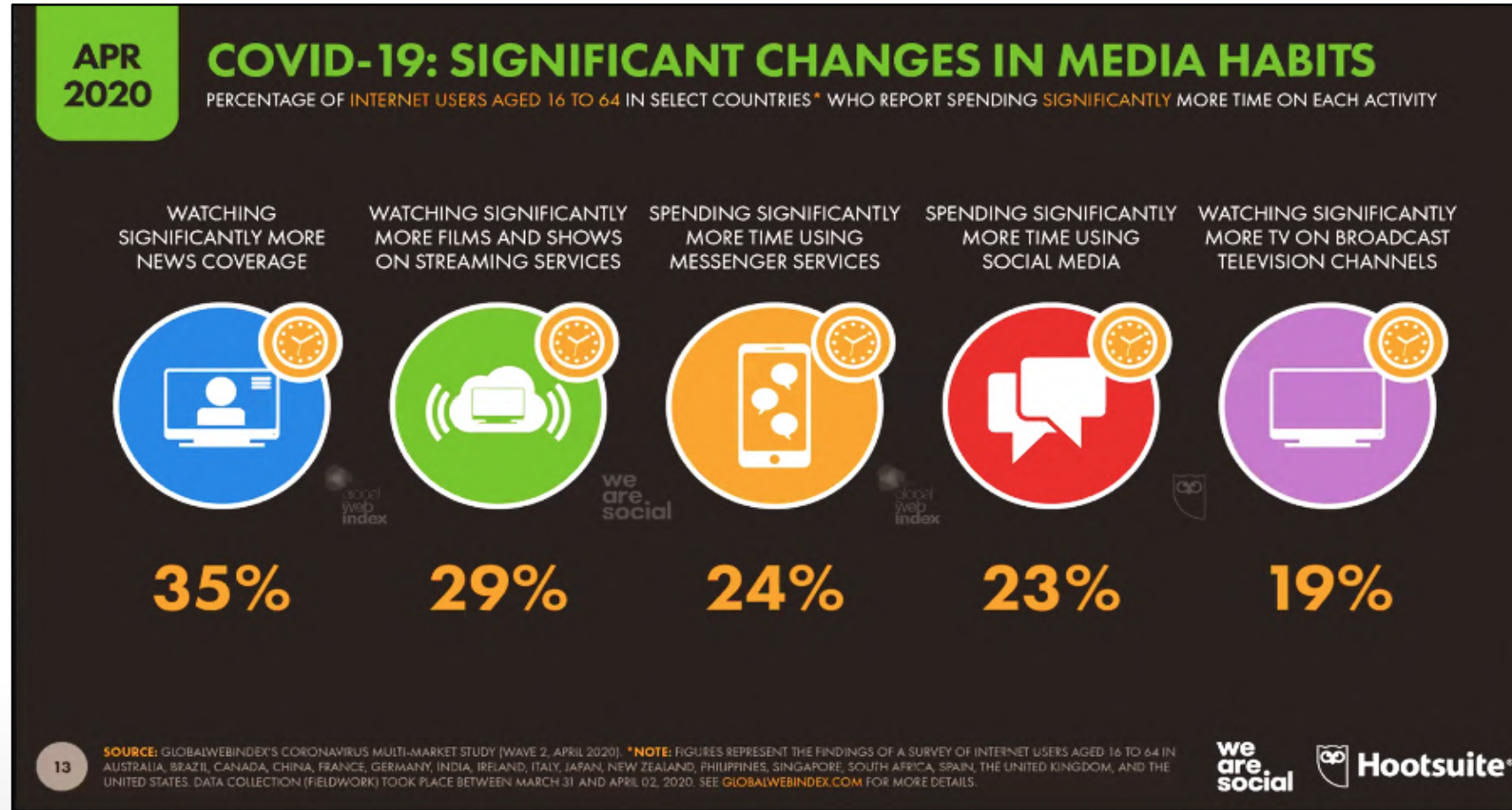


<https://us.aftershokz.com/products/opencomm?variant=40155753251016>

# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA



## MACROERGONOMÍA, HÁBITOS Y PANDEMIA





# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA



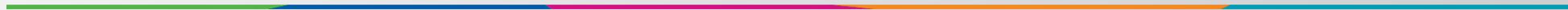
## MACROERGONOMÍA, HÁBITOS Y PANDEMIA



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

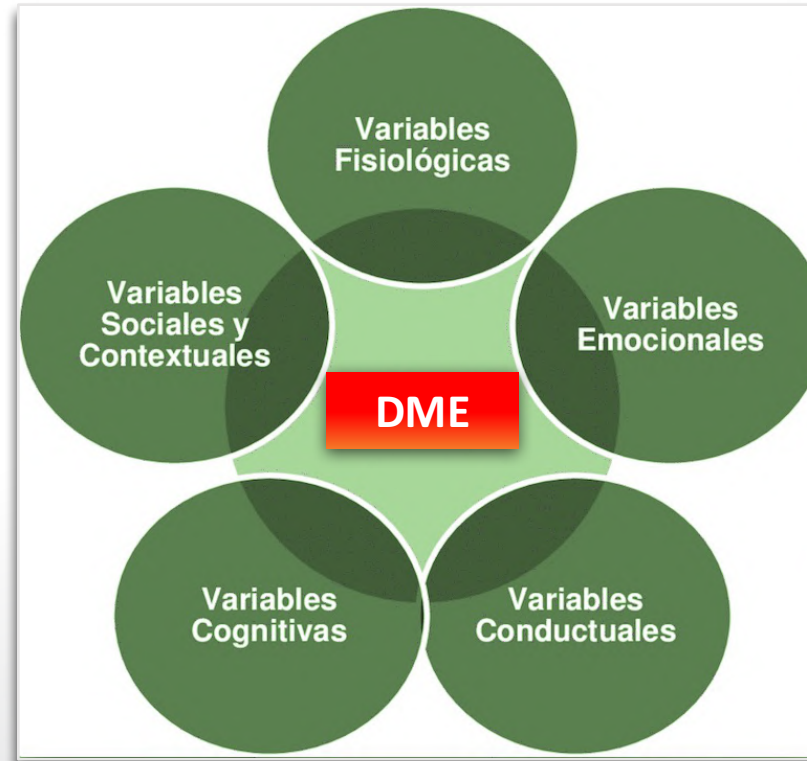


## MACROERGONOMÍA, HÁBITOS Y PANDEMIA



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## PANDEMIA, GÉNERO, DME Y FACTORES MULTIFACTORIALES

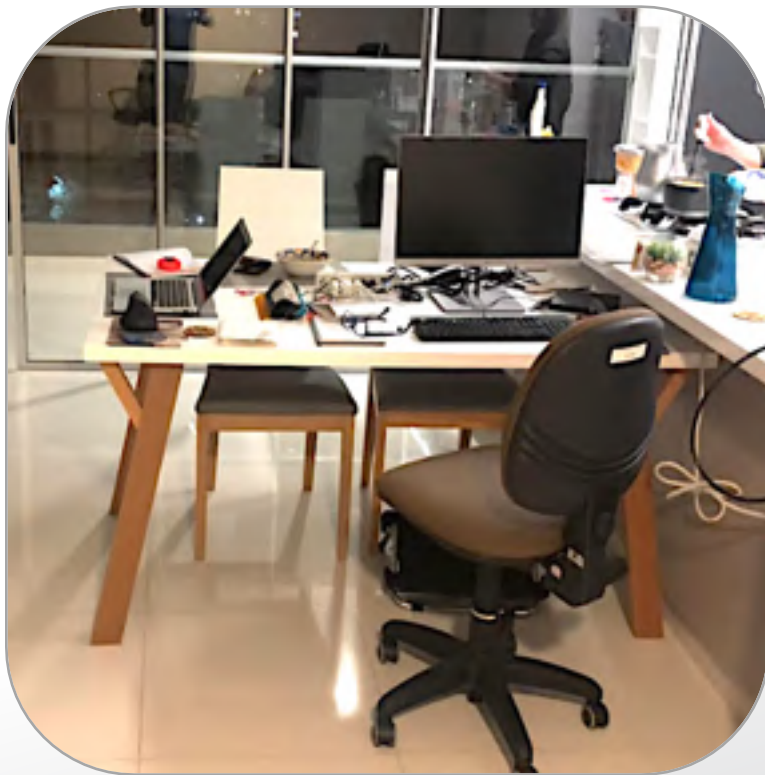


# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA



## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- ✓ TRANSFORMEMOS nuestro entorno (proyectar y ejecutar)



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA



## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- ✓ CONTEMPLAR alternativas ergonómicas en casa



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA



## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- ✓ CONTEMPLAR alternativas ergonómicas en casa (evitar deslumbramientos)



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA



## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- ✓ CONTEMPLAR alternativas posturales en oficina y hogar

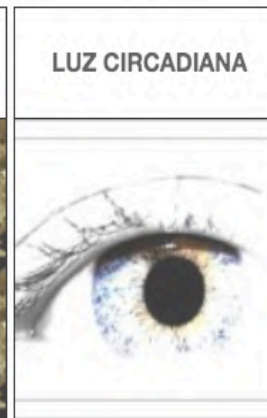
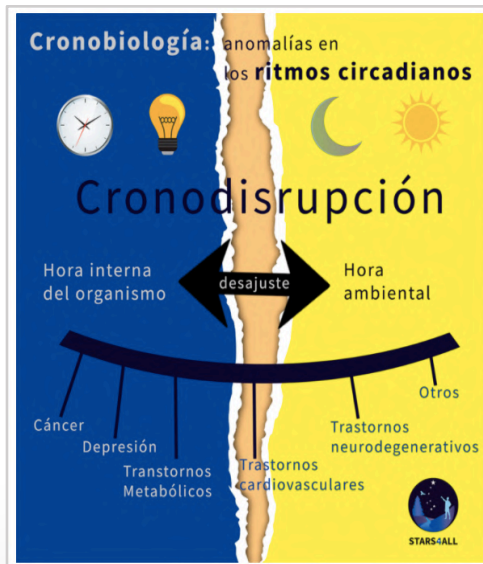


# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA



## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- ✓ REVISAR aspectos relevantes cómo:
- Cronobiología y cronodisrupción



<https://www.um.es/cronobiologia/soluciones/>



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA



## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

✓ REVISAR aspectos relevantes cómo:

- Flexibilidad laboral



- Bioseguridad en el puesto de trabajo



# ERGONOMÍA EN OFICINA Y HOGAR, UNA MIRADA INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA



## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- ✓ REVISAR aspectos relevantes cómo:
- Calidad de vida (Tiempo Efectivo en Empresa Vs Tiempo de desplazamiento” y entornos saludables

EDITORIAL

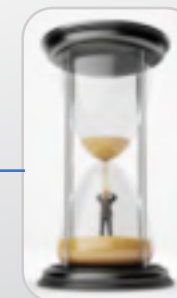
### MEDELLÍN NECESITA ALGO MÁS QUE PICO Y PLACA

*La ciudad está desbordada por un flujo de tráfico incesante que genera congestiones a cualquier hora del día. Se necesita todo un conjunto de medidas para aliviar esta situación.*

**C**  
el COLOMBIANO

ANTIOQUIA COLOMBIA INTERNACIONAL NEGOCIOS DEPORTES OPINIÓN CULTURA

**“El pico y placa no resolverá el problema”, ¿qué caminos quedan?**



Fatiga Laboral Vs  
“Entornos de trabajo saludables”



# RIGS

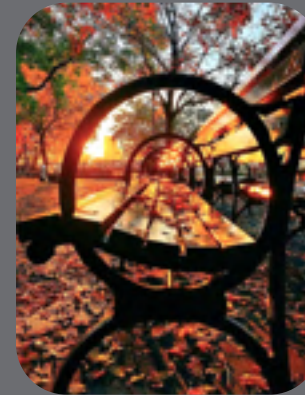
Semana  
**27**

de la **Salud**  
**Ocupacional**  
Cómo hemos cambiado:  
Medio ambiente, trabajo, casa, empresa y familia

  
Evento Bimodalidad  
Virtual / Presencial

“Se requiere en tiempos complejos y atípicos, del compromiso, la empatía y gente excepcional como ustedes”

Gracias. 



Organiza:

**CSOA**  
CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL



[www.corporacionsoa.co](http://www.corporacionsoa.co)

