

# CONDICIONES PARA TRABAJO CON VDT



## Es importante contar con

✓ Una silla ergonómica, cómoda, ajustable (asiento y espaldar), con cinco puntos de apoyo, superficies acolchadas, que permita que la espalda este recta.

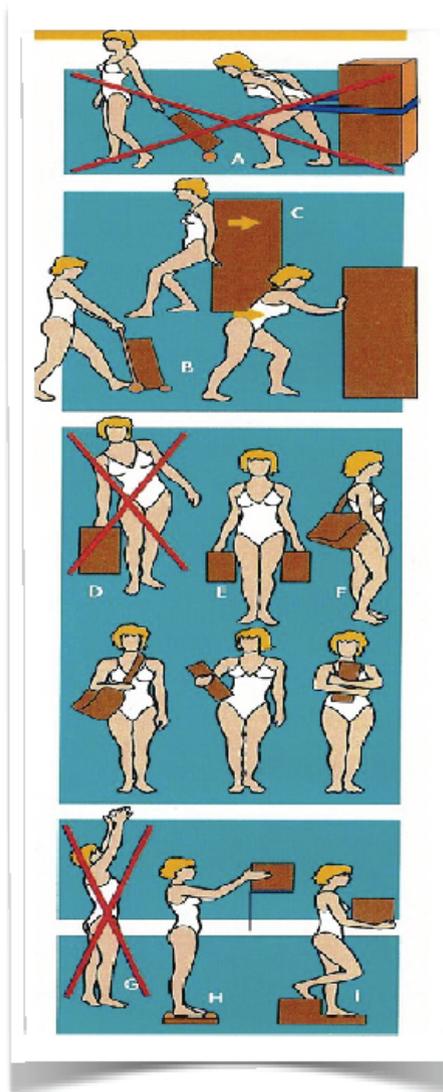
✓ Mesa o modulo donde ubique todos sus elementos de trabajo y tenga espacio libre para miembros inferiores.

**En postura sedente es importante cumplir con ángulos de confort postural:**

✓ Cuello recto (no en extensión ni en flexión), para esto se pasa una línea Imaginaria desde de sus ojos y esta debe coincidir con el borde superior de pantalla.

✓ La distancia de la pantalla debe ser igual o mayor a 50 cms.

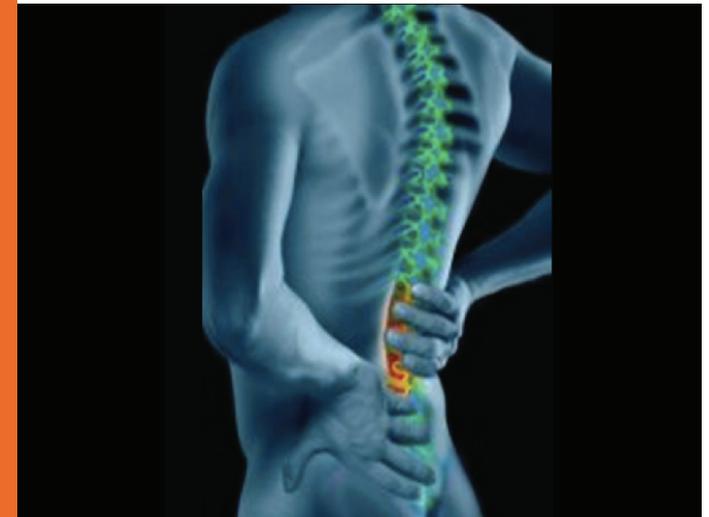
✓ Cuando lleve las manos al teclado su codo debe estar en 90°, teclado y ratón a la misma altura y muñecas en neutro, antebrazos apoyados en mesa (15 cms antes del teclado)  
 ✓ Rodillas a 90°, pies soportados totalmente en el piso o en un apoyapiés.



Elaboró: Yurani Betancourth R. T.O Esp. Salud Ocupacional

# PREVENCIÓN RIESGO ERGONÓMICO

## RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LESIONES OSTEOMUCULARES



“ PROTEGER SU CUERPO ES AMOR PROPIO”

