

Jornadas de Sensibilización

LA ERGONOMÍA EN LA OFICINA

OBJETIVOS

- Conocer las lesiones musculo esqueléticas más frecuentes producidas por el estatismo postural, la postura sedente y los movimientos repetitivos en puestos de oficina.
- Aprender sobre la disposición correcta de los distintos componentes del puesto de trabajo con PVD.
- Conocer la postura de trabajo correcta a utilizar en los puestos con Pantallas de Visualización de Datos.
- Divulgar sencillos ejercicios de aplicación rutinaria en el puesto de trabajo orientados a la prevención que puedan mitigar la fatiga visual y postural.

DURACION

60 a 120 min.

CONTENIDOS

- Importancia de la sensibilización individual en el control de los riesgos asociados al trabajo en oficinas
 - Principales factores de riesgo en el trabajo en oficinas
- Problemas oculares y visuales
 - Agudeza visual. Acomodación. Adaptación
 - Trastornos oftalmológicos: Oculares, visuales y extra oculares
 - La iluminación del puesto de trabajo
 - Identificar y corregir los reflejos en el puesto de trabajo
 - Distancias adecuadas ojo – pantalla
 - Condiciones ambientales de humedad y ventilación y trastornos oculares
 - Ejercicios para combatir la fatiga ocular
- Problemas musculo esqueléticos
 - Anatomía de la espalda: las vértebras y los músculos
 - Cervicalgias
 - Lumbalgias
 - Síndrome del Túnel Carpiano y Tendinitis
 - Mantenimiento postural. Postura sedente.

- Posturas incorrectas
- Movimientos repetitivos
- Disposición del puesto para una postura correcta de trabajo
- Postura correcta Mano- muñeca - codo
- Recordar la correcta manipulación de cargas.
- Ejercicios sencillos para combatir la fatiga postural
- Problemas psicológicos
 - Fatiga mental y emocional
 - Estrés
 - Definición de rol y Apoyo social
 - Importancia de las pausas y la alternancia de tareas en la gestión de la carga de trabajo
 - Autodiagnóstico de gestión del tiempo en la oficina