Ergonomics – Using Microbreaks Picture This – Spanish



Esta imagen muestra claramente los peligros de una ergonomía deficiente y una configuración inadecuada del puesto de trabajo. El trabajador está encorvado hacia adelante, frente a un monitor colocado a baja altura, forzando el cuello y la parte superior de la espalda mientras se estira de forma incómoda para alcanzar el teclado. Su silla no proporciona ningún apoyo lumbar, lo que obliga a su columna vertebral a adoptar una postura encorvada y estresante. Su muñeca está muy doblada mientras utiliza el ratón, lo que crea un claro riesgo de tensión en el túnel carpiano. El

entorno parece rutinario y tranquilo, pero la postura del trabajador revela un malestar significativo, una señal de alerta temprana del desarrollo de una lesión musculoesquelética.

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son una de las lesiones laborales más comunes y costosas, que a menudo se desarrollan de forma gradual pero provocan dolor a largo plazo, daños nerviosos y movilidad reducida. No mantener una postura neutra, una altura adecuada del monitor, un asiento con apoyo y una alineación relajada de la muñeca aumenta considerablemente el riesgo de padecer afecciones crónicas en el cuello, los hombros y la espalda. Asegúrese siempre de que los puestos de trabajo se ajusten a cada trabajador, fomente los descansos regulares para cambiar de postura y trate los síntomas tempranos de inmediato para prevenir daños ergonómicos a largo plazo.