

Auto-Evaluación de Lugar de Trabajo

Gracias por tomarse el tiempo para completar esta Auto-Evaluación de Lugar de Trabajo.

A través de este proceso, usted puede tomar el control de la mejora de su entorno de trabajo y hacer las modificaciones que funcionen mejor para usted. Este proceso potencia y le permite hacer los ajustes necesarios para garantizar un puesto de trabajo seguro y cómodo que contribuirá a su satisfacción y productividad en el trabajo.

Al completar esta auto-evaluación, usted entenderá mejor los principios de la ergonomía que pueden causar incomodidad y como ligeras modificaciones en su área de trabajo pueden crear un puesto de trabajo más cómodo y productivo. Sin embargo, si persiste la incomodidad después de haber completado la auto-evaluación y las acciones correctivas, por favor contacte a su contacto regional de seguridad y salud para mayor asistencia.

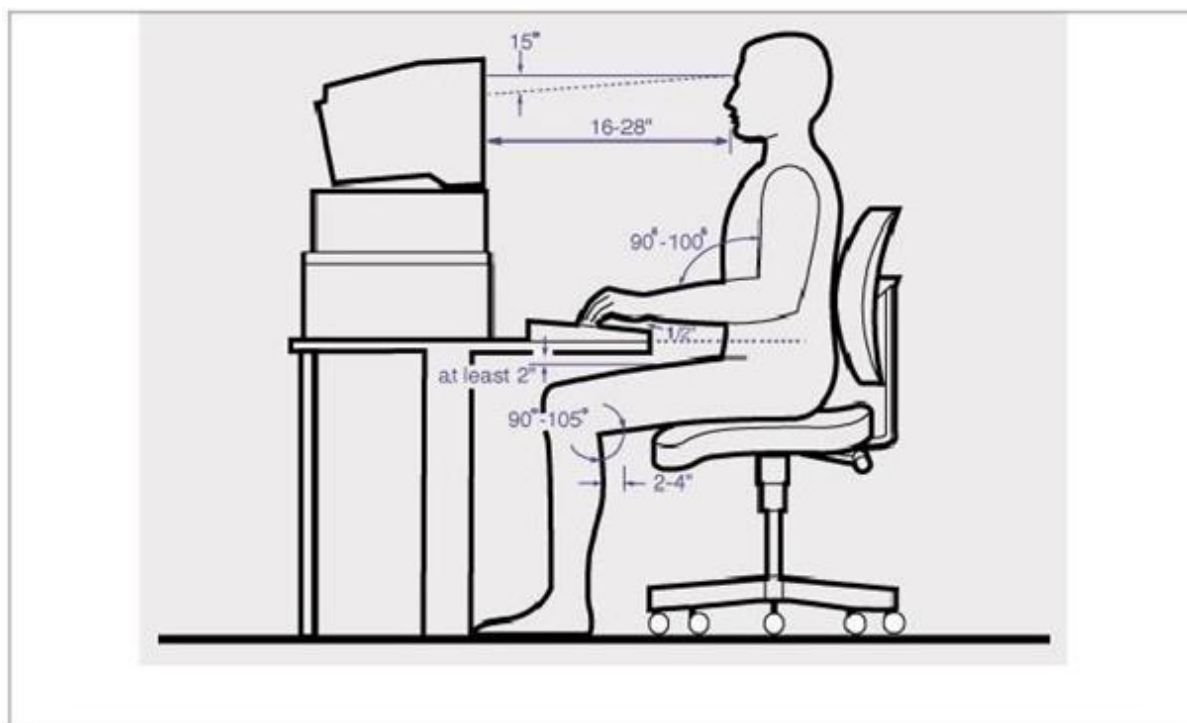


Figura 1: Un ejemplo de una postura neutral mientras escribe.

Ajuste y Configuración Adecuada del Escritorio y Superficie de Trabajo	
Cuando está sentado en posición de realizar el trabajo, ¿las rodillas están dobladas? (aproximadamente a 90°) y los muslos están más o menos horizontales o, ligeramente inclinados hacia abajo, hacia la rodilla, permitiendo que los pies descansen en el suelo	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, considere ajustar la altura de la silla para permitir la posición apropiada para las piernas. Si el ajuste de la altura de la silla no es factible, puede ser necesario un reposapiés. Una caja o libro (s) también podrían ser usados temporalmente si no está inmediatamente disponible un reposapiés. El objetivo es hacer que los pies reposen planos sobre el suelo cuando la silla y el escritorio están correctamente ajustadas. Considere también cómo diversas alturas de tacón del zapato afectarán la capacidad de mantener los pies planos; un reposapiés ajustable en altura puede ser necesario dependiendo de la selección de zapatos, algunos días puede no ser necesario un reposapiés.</i>	
Mientras está sentado, ¿la espalda baja está bien apoyada y se mantiene en contacto con el respaldo de la silla mientras realiza el trabajo? ¿El medio del soporte lumbar del respaldo hace contacto con su curvatura natural (hendidura entre las caderas y la caja torácica)?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, considere la posibilidad de ajustar el respaldo de la silla (por ejemplo: ajustar la altura del respaldo, moverlo hacia delante de manera horizontal, ajustar la inclinación). Pruebe con una almohada o cojín de apoyo en la parte posterior para asegurar que la espalda está en contacto con el respaldo o, pruebe con un reposapiés para ayudarse con la postura estando sentado.</i>	
Cuando está sentado, ¿el respaldo de la silla proporciona el soporte adecuado para la espalda, sin reclinarsse excesivamente o aplicando demasiada presión hacia adelante?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, ajuste la inclinación del respaldo para proporcionar el soporte en la espalda y los hombros sin mucha inclinación hacia adelante. La inclinación por lo general se puede bloquear en la posición adecuada sin que recline excesivamente y permite al usuario permanecer apoyado con una buena postura.</i>	
¿Hay reposabrazos en la silla y están ajustados de modo que sus codos y antebrazos están ligeramente apoyados, permitiendo a sus antebrazos moverse libremente sin tocarlos?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, ajuste los reposabrazos para que sus brazos doblados puedan colgar cómodamente a su costado, ligeramente encima del reposabrazos. Los reposabrazos no deben elevar sus brazos o forzar la elevación de sus hombros. Si los reposabrazos no pueden ser ajustados correctamente, es mejor quitarlos.</i>	
Cuando está sentado en posición de realizar el trabajo, ¿están los hombros relajados, los codos están cerca del costado del cuerpo, los antebrazos aproximadamente paralelos al suelo (aproximadamente un doblez de 90 grados en los codos) y las muñecas rectas extendidas desde los antebrazos?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, ajuste la altura de la silla para mover el cuerpo a la posición correcta. Si el ajuste de altura de la silla no permite la posición adecuada, considere ajustar la altura de la superficie de trabajo y/o ajustar la altura del teclado.</i>	
¿La altura del escritorio permite un espacio libre suficiente para las piernas y rodillas?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, ajuste la altura de la superficie de trabajo y/o de la silla, para permitir un espacio mínimo de 5 cm entre la parte inferior de la superficie de trabajo y la parte superior de los muslos.</i>	

Ajuste y Configuración Adecuada del Escritorio y Superficie de Trabajo	
¿Hay espacio libre y adecuado frente a las rodillas y los pies que permite que las piernas se estiren y la silla se acerque a la superficie de trabajo?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, retire los artículos que se encuentren debajo del escritorio para dejar espacio para las piernas y pies. Debe haber suficiente espacio disponible para deslizar la silla en la posición correcta, para utilizar el escritorio y obtener la posición correcta para trabajar en la computadora. Las piernas y los pies deben tener la capacidad de estirarse y cambiarse de posición debajo del escritorio.</i>	
¿Tiene un porta documentos disponible para documentos de uso frecuente o de materiales de referencia?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si con frecuencia hace uso de materiales impresos y no tiene un porta documentos, coloque uno a un lado de la pantalla a la misma distancia, altura y ángulo del monitor. Un lugar menos cómodo pero aceptable es entre el monitor y el teclado, en ángulo hacia tus ojos.</i>	
¿Están los artículos que usa con frecuencia como archivos, teléfono, calculadora, teclado, ubicados al alcance de la mano para evitar estiramientos frecuentes, esfuerzo, torsiones y giros?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, organice el espacio de trabajo de tal manera que los artículos de uso frecuente se ubiquen al alcance de la mano. Considere la posibilidad de una segunda mesa de trabajo en un ángulo recto a la mesa de la computadora para que pueda girar la silla para alcanzar los objetos.</i>	
¿Su área de trabajo ofrece una iluminación adecuada?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Idealmente los contrastes de iluminación deben ser similares; evite variaciones severas de contraste de luz. Si la luz del techo es inadecuada a su máxima intensidad, puede ser necesaria una lámpara de mesa. Los lugares ideales para la lámpara de mesa son ligeramente detrás o cerca del monitor (para igualar el contraste de luz entre el monitor y la iluminación de la oficina), o dirigida hacia la ubicación de la tarea que va a realizar (por ejemplo: clasificación, documentación, escritura o lectura).</i>	
Si su escritorio está siendo afectado por la luz natural, ¿está acomodando las persianas cuando es necesario?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, puede beneficiarle orientar su monitor perpendicularmente a la ventana. Mantenga el monitor limpio y libre de polvo, el polvo puede causar que el deslumbramiento empeore. También puede utilizar pantallas anti-reflejo.</i>	

Ajuste y Configuración Adecuada del Teclado	
¿Hay suficiente espacio debajo del teclado para permitir descansar las palmas cuando no está tecleando activamente?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, trate de proporcionar de 5 cm a 7 cm, de espacio para las muñecas y las palmas para descansar cuando no esté usando el teclado. Alternativamente puede descansar sus manos en su regazo mientras no utilice el teclado.</i>	
¿La posición y la superficie del teclado evitan que las muñecas y las palmas descansen sobre bordes afilados o puntos de presión similares?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, considere modificar las técnicas de tecleo (elevar las muñecas, evitando que reposen en el borde del escritorio o del teclado) para evitar que las muñecas descansen en superficies afiladas. También considere el uso del descanso muñecas abajo del teclado y el ratón.</i>	
¿Las muñecas permanecen libres y no descansa en la superficie del escritorio o en el descanso muñecas mientras teclea o utiliza el ratón?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, evite inmovilizar las muñecas y las palmas sobre las superficies como el escritorio o en el descanso muñecas, ya que esto tiende a causar desviación de la muñeca. Use estas superficies cuando no esté tecleando.</i>	
¿El teclado está centrado frente al monitor?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, ajuste la ubicación del teclado, utilizando un soporte para el teclado si es necesario, de modo que esté alineado con el monitor y la silla.</i>	
Cuando está sentado cómodamente con los brazos a los lados y sus codos flexionados 90 grados con los antebrazos en posición horizontal, manteniendo una ligera pendiente hacia abajo en las muñecas, ¿el teclado está posicionado de modo que sus dedos están sobre las teclas?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, ajuste la altura del teclado y/o la soporte del teclado de modo que las teclas estén bajo sus dedos cuando está en una postura cómoda y neutral.</i>	
Si usa laptop durante largos periodos de tiempo, ¿cuenta con un teclado externo?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, obtenga un teclado externo para la laptop.</i>	

Ajuste y Configuración Adecuada del Ratón	
¿Está el ratón u otro dispositivo situado cerca y a la misma altura del teclado?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, lleve el ratón más cerca del teclado, aproximadamente a la misma altura. El brazo debe de estar cerca del cuerpo y los codos deben estar doblados (aproximadamente 90 grados) y cerca de los costados. Las muñecas deben estar relativamente rectas, no deben desviarse a la derecha o izquierda, o hacia arriba o hacia abajo. Si se utiliza un soporte para teclado, debe haber el espacio suficiente en el soporte para permitir el uso del mouse en el mismo plano. Puede ser que se requieran soportes de teclado más grandes o accesorios para el ratón.</i>	
Si utiliza laptop por periodos prolongados de tiempo, ¿cuenta con un ratón externo o un dispositivo de entrada?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, obtenga un dispositivo de entrada externo o un ratón para su laptop. Cuando no esté usando el teclado. Alternativamente puede descansar sus manos en su regazo mientras no utilice el teclado.</i>	
Ajuste y Configuración Adecuada del Monitor	
Mientras está sentado en su lugar de trabajo, ¿están sus orejas, hombros y caderas alineados verticalmente?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, haga los ajustes necesarios a la ubicación del monitor, de tal modo que la distancia de visión y la altura del monitor permitan una alineación adecuada. También puede ser necesario ajustar la altura de la silla, el ángulo del respaldo y la altura del teclado.</i>	
Mientras está sentado cómodamente con la cabeza y cuello relajados y/o adecuadamente alineados, mire directamente al monitor. ¿Está la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos o ligeramente más baja?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, ajuste la altura del monitor adecuadamente. Si no es posible ajustar el monitor más alto, se pueden utilizar elevadores de monitor. Si no hay ninguno disponible, utilice libros o papel debajo del monitor para elevar la altura. Ajustes en la altura de la superficie de trabajo o en la altura de la silla pueden ser necesarios si el monitor necesita reducir altura. Los usuarios con lentes bifocales pueden necesitar hacer más modificaciones para bajar el monitor para eliminar la necesidad de inclinar su cabeza hacia atrás para leer la pantalla. La altura inadecuada del monitor puede contribuir a las molestias del cuello y hombros.</i>	
¿Le es fácil leer los caracteres en la pantalla?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, considere lo siguiente: ajuste los niveles del brillo/contraste del monitor. Ajuste el tamaño de la fuente y colores de la pantalla. Verifique la distancia del monitor (usted debe estar a aproximadamente un brazo de distancia del monitor 40 a 70 cm), verifique y controle la fuente de luz directa o reflejos (use persianas, cortinas o pantallas anti-reflejo), verifique el nivel de iluminación general en el área (más o menos luz puede ser necesaria, se pueden requerir lámparas de trabajo que permitan niveles de luz más bajos en general de la zona, sin dejar de ofrecer la iluminación necesaria para otras tareas).</i>	

Ajuste y Configuración Adecuada del Monitor	
¿Toma descansos de la vista frecuentemente para que sus ojos se refresquen?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, utilice la regla 20/20/20. Cada 20 minutos, vea algo a 20 pies de distancia (6 metros) por lo menos durante 20 segundos. La falta de descanso para los ojos puede provocar resequedad, irritación, picazón, ojos cansados y dolores de cabeza y cansancio ocular.</i>	
Si utiliza Laptop, ¿cuenta con un monitor externo?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, obtenga un monitor externo para la Laptop. Si no puede ser suministrado, eleve la laptop a la altura adecuada para que la línea superior del área de visualización esté a nivel de los ojos o ligeramente más abajo. Se necesitará un teclado externo y un mouse si la altura de la laptop es elevada.</i>	
Prácticas de Trabajo	
¿Toma descansos físicos, que permiten al usuario moverse (por ejemplo, ejercicios de estiramiento en el área de trabajo, moverse o caminar para realizar diferentes tareas, cambiando posturas al sentarse, etc.) frecuentemente durante el día?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, trate de tomar un micro descanso de 2 -5 minutos por cada hora, alejándose de la computadora para estirarse, realizando una tarea diferente y proporcione al cuerpo un descanso físico. El cuerpo humano no está diseñado para permanecer en una sola postura durante periodos prolongados de tiempo sin sentir incomodidad.</i>	
Al hablar por teléfono, ¿los hombros están relajados ¿ La cabeza y el cuello permanecen en posición vertical sin inclinarse?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>
<i>Si no, evite inclinar la cabeza y cuello mientras habla por un receptor manual. Considere el uso de un teléfono con altavoz (si está en una zona donde el ruido no moleste a los demás) o utilice un auricular (headset) cuando hable por teléfono.</i>	
Al hablar por teléfono, ¿los hombros están relajados ¿ La cabeza y el cuello permanecen en posición vertical sin inclinarse?	NO <input type="checkbox"/> NA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/>