



# SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



## ERGONOMÍA EN OFICINAS

Mag. Manuel Lira Villavicencio



PERÚ

Ministerio  
de Energía y Minas

# Salud Ocupacional

Ciencia multidisciplinaria, rama de la salud pública responsable de promover y mantener el más alto grado posible de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las profesiones; prevenir todo daño (enfermedad o accidente) causado a la salud por las condiciones de su trabajo; protegerlos en su empleo contra riesgos resultantes de la presencia de agentes perjudiciales a su salud, colocar y mantener al trabajador en un empleo adecuado a sus aptitudes fisiológicas y psicológicas, en suma adaptar el trabajo al hombre y cada hombre a su trabajo.

# Legislación



## **LEY 29783, LEY DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

**Artículo 36.** Servicios de seguridad y salud en el trabajo.

- e) Asesoramiento en materia de salud, de seguridad e higiene en el trabajo y de ergonomía...
- f) Colaboración en la difusión de informaciones, en la formación y educación en materia de salud e higiene en el trabajo y de ergonomía.

**Artículo 56.** Exposición en zonas de riesgo

El empleador prevé que la exposición a los agentes físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales concurrentes en el centro de trabajo no generen daños en la salud de los trabajadores.

# Legislación



## **REGLAMENTO DE LA LEY 29783 (DS 005-2012TR)**

- **Artículo 33.** “que son registros obligatorios del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo los Registro del monitoreo de agentes físicos, químicos, biológicos, psicosociales y factores de riesgo disergonómicos.

# Legislación

## **Norma Básica de Ergonomía y de Procedimiento de Evaluación de Riesgos Disergonómico**

### **Objetivo**

... establecer los parámetros que permitan la adaptación de las condiciones de trabajo a las características físicas y mentales de los trabajadores con el fin de proporcionarles bienestar, seguridad y mayor eficiencia en su desempeño, tomando en cuenta que la mejora de las condiciones de trabajo contribuye a una mayor eficacia y productividad empresarial.

# Norma Básica de Ergonomía y de Procedimiento de Evaluación de Riesgos Disergonómico (RM 375-2008-TR)

## **CONTENIDO**

1. Manipulación manual de cargas.
2. Carga límite recomendada.
3. Posicionamiento postural en los puestos de trabajo.
4. Equipos y herramientas en los puestos de trabajo.
5. Condiciones ambientales de trabajo.
6. Organización de trabajo.
7. Procedimiento de evaluación de riesgo disergonómico.
8. Matriz de identificación de riesgos disergonómicos.

# Norma Básica de Ergonomía y de Procedimiento de Evaluación de Riesgos Disergonómico (RM 375-2008-TR)

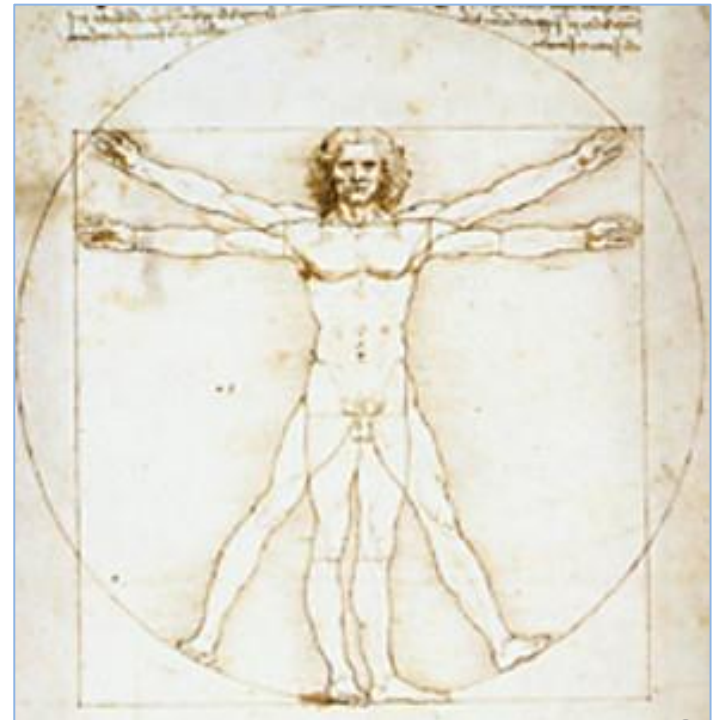
“La evaluación ergonómica, a partir del concepto amplio de bienestar y confort para la mejora de la productividad, deberá formar parte de los procesos preventivos en las Empresas, cualquiera que sea su actividad.”

# Ergonomía

Del griego:

“*Ergo*” = *Trabajo*

“*Nomos*” = Normas o leyes



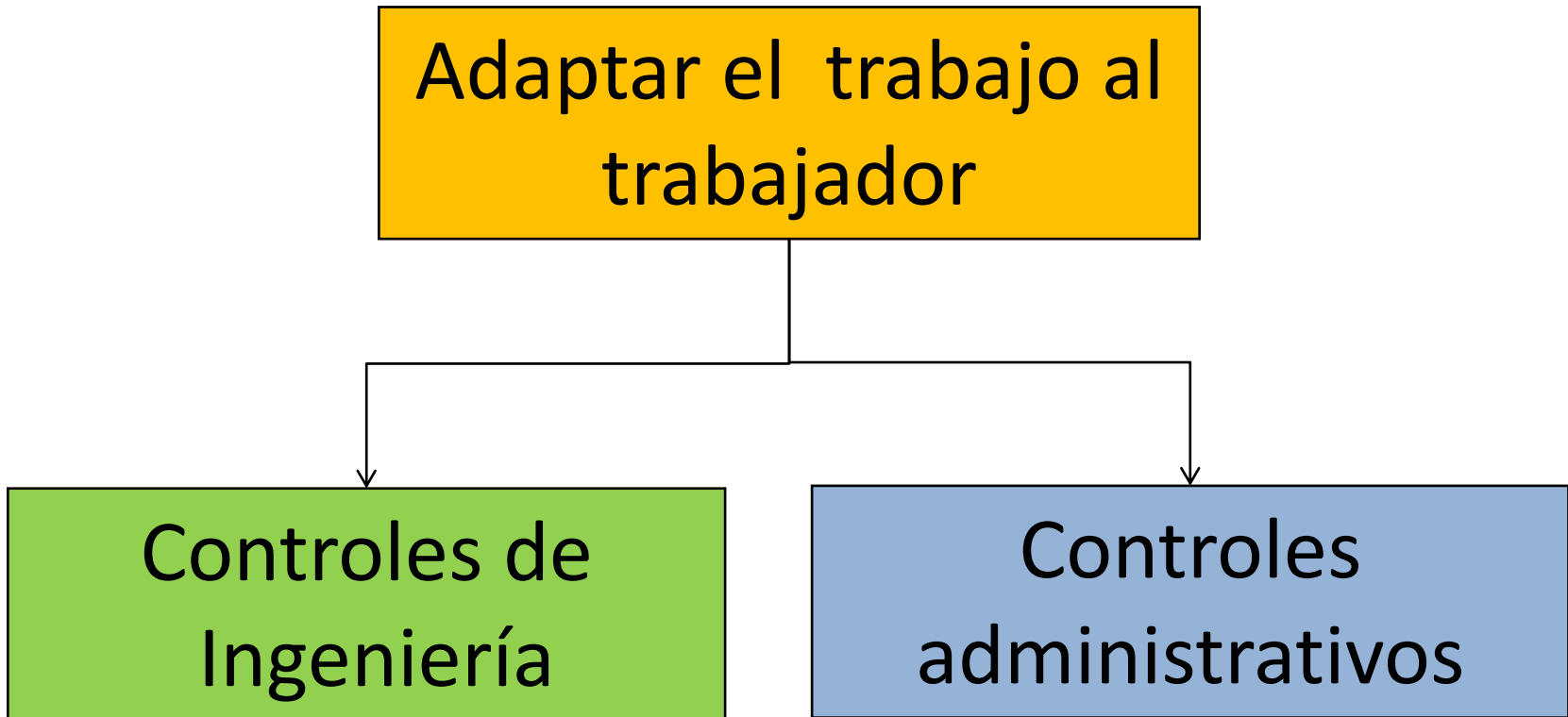


# Ergonomía

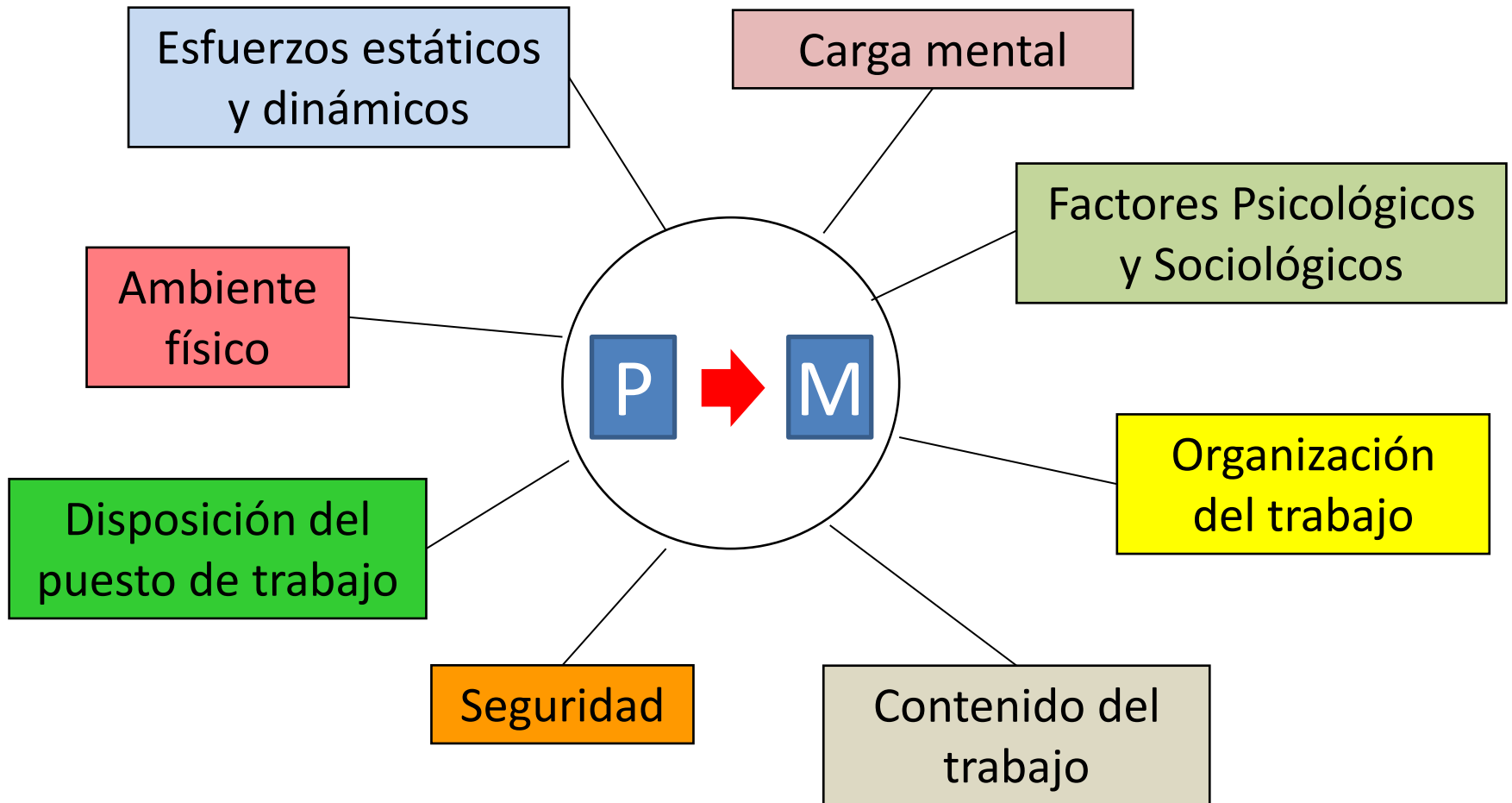
Llamada también ingeniería humana, es la ciencia que busca optimizar la interacción entre el **trabajador**, **máquina** y **ambiente de trabajo** con el fin de adecuar los puestos, ambientes y la organización del trabajo a las capacidades y limitaciones de los trabajadores, con el fin de minimizar el estrés y la fatiga y con ello incrementar el rendimiento y la seguridad del trabajador.



# Ergonomía



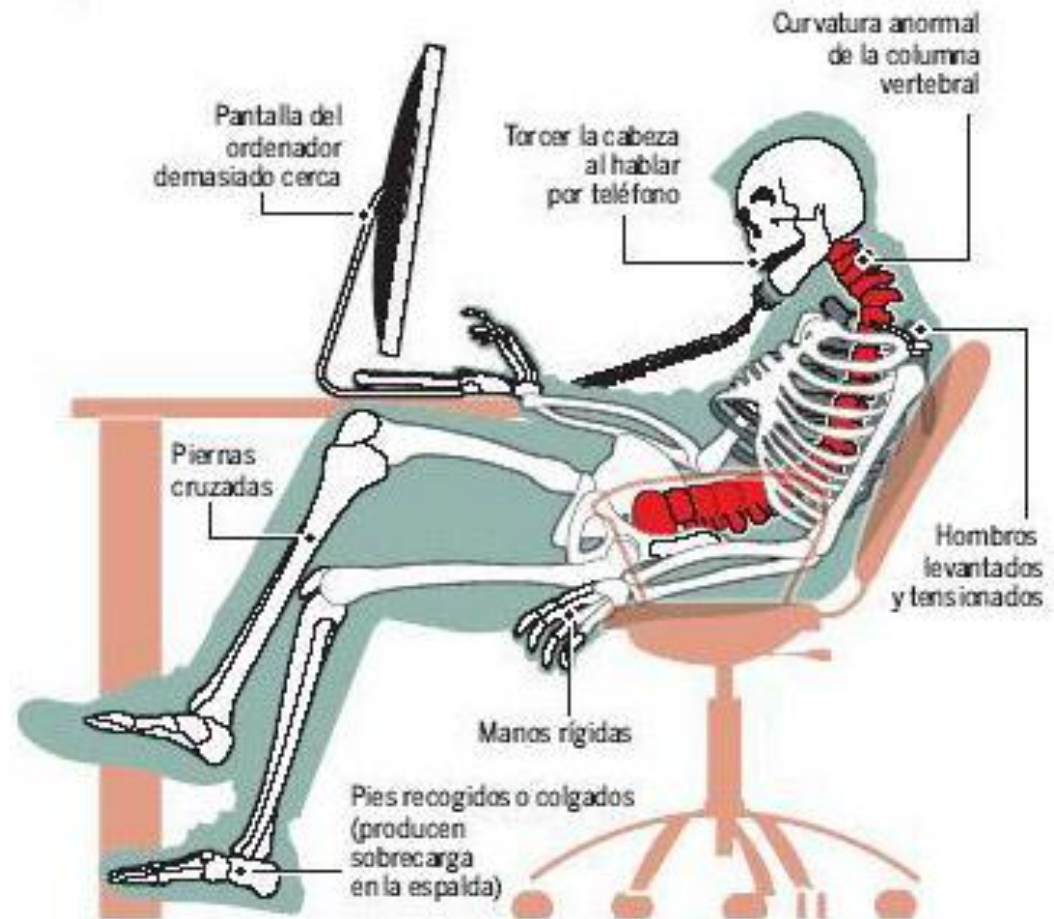
# Análisis del Trabajo



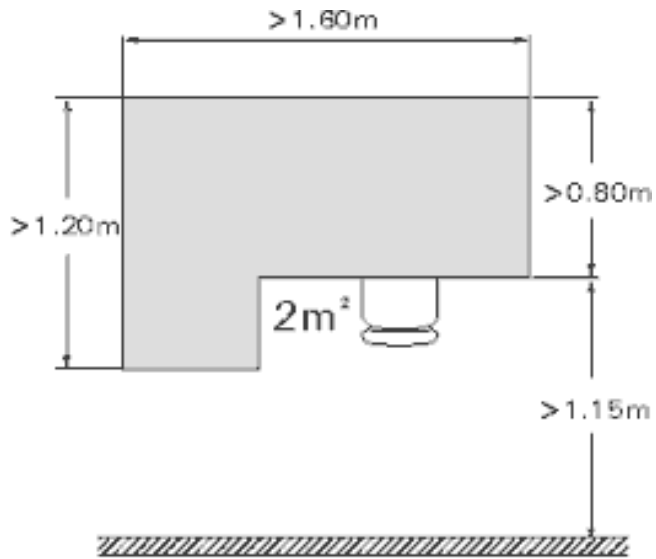
# Factores de riesgo en la Oficina



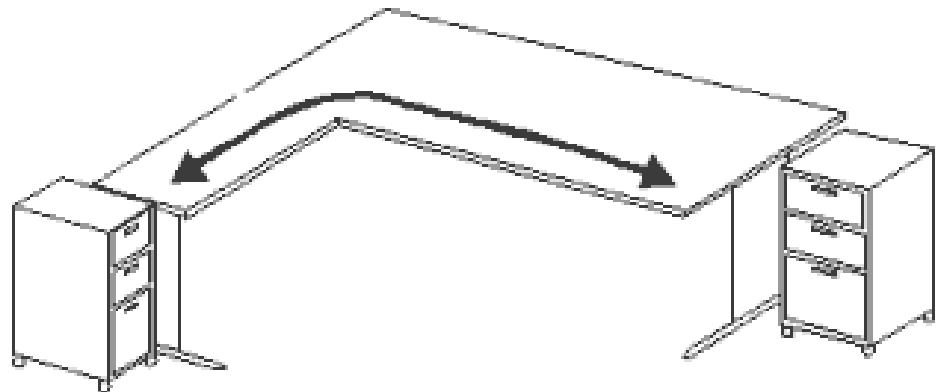
# Posturas inadecuadas



# Distribución del puesto de trabajo



El operario debe tener espacio suficiente para moverse con comodidad



# Silla de Trabajo

17. Los asientos utilizados en los puestos de trabajo deberán cumplir los siguientes requisitos mínimos de confort:

- a) La silla debe permitir libertad de movimientos. Los ajustes deberán ser accionados desde la posición normal de sentado.
- b) La altura del asiento de la silla debe ser regulable (adaptable a las distintas tipologías físicas de las personas); la ideal es la que permite que la persona se siente con los pies planos sobre el suelo y los muslos en posición horizontal con respecto al cuerpo o formando un ángulo entre 90 y 110 grados. Con esas características, la altura de la mesa se concretará a la altura del codo.
- c) En trabajos administrativos, la silla debe tener al menos 5 ruedas para proporcionar una estabilidad adecuada.

# Silla de Trabajo

- d) Las sillas de trabajo deberán tener un tapiz redondeado para evitar compresión mecánica del muslo; el material de revestimiento del asiento de la silla es recomendable que sea de tejido transpirable y flexible y que tenga un acolchamiento de 20 mm. de espesor, como mínimo. El material de la tapicería y el del revestimiento interior tienen que permitir una buena disipación de la humedad y del calor. Así mismo, conviene evitar los materiales deslizantes.
- e) El respaldo de la silla debe ser regulable en altura y ángulo de inclinación. Su forma debe ser anatómica, adaptada al cuerpo para proteger la región lumbar.
- f) Los reposa brazos son recomendables para dar apoyo y descanso a los hombros y a los brazos, aunque su función principal es facilitar los cambios de posturas y las acciones de sentarse y levantarse de la silla.



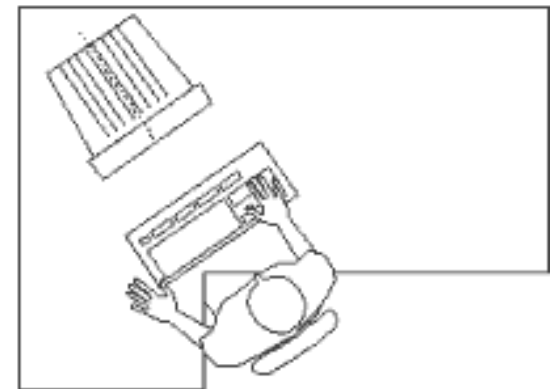
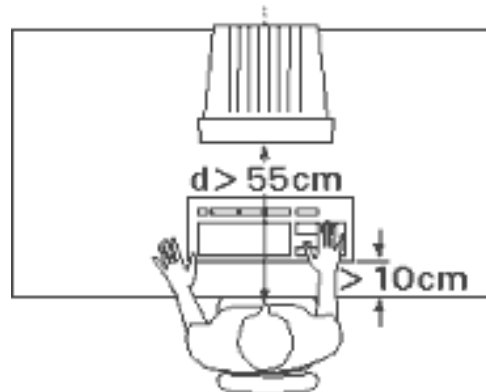
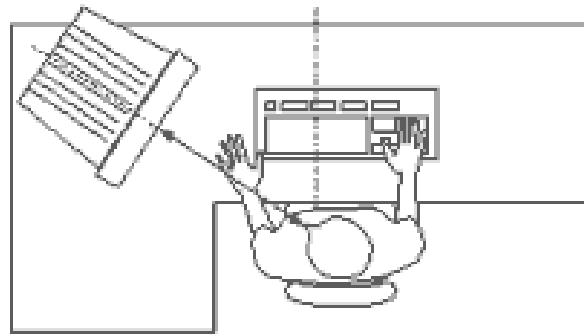
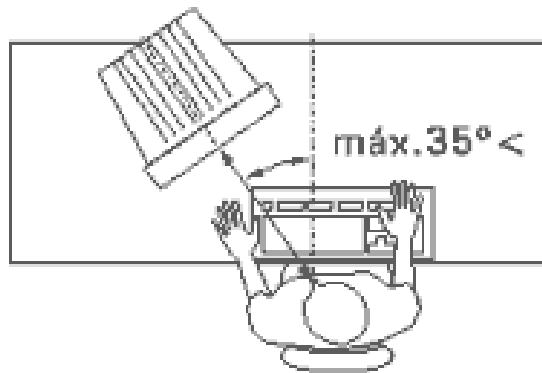
# Silla de Trabajo







# Disposición del monitor



# Ergonomía

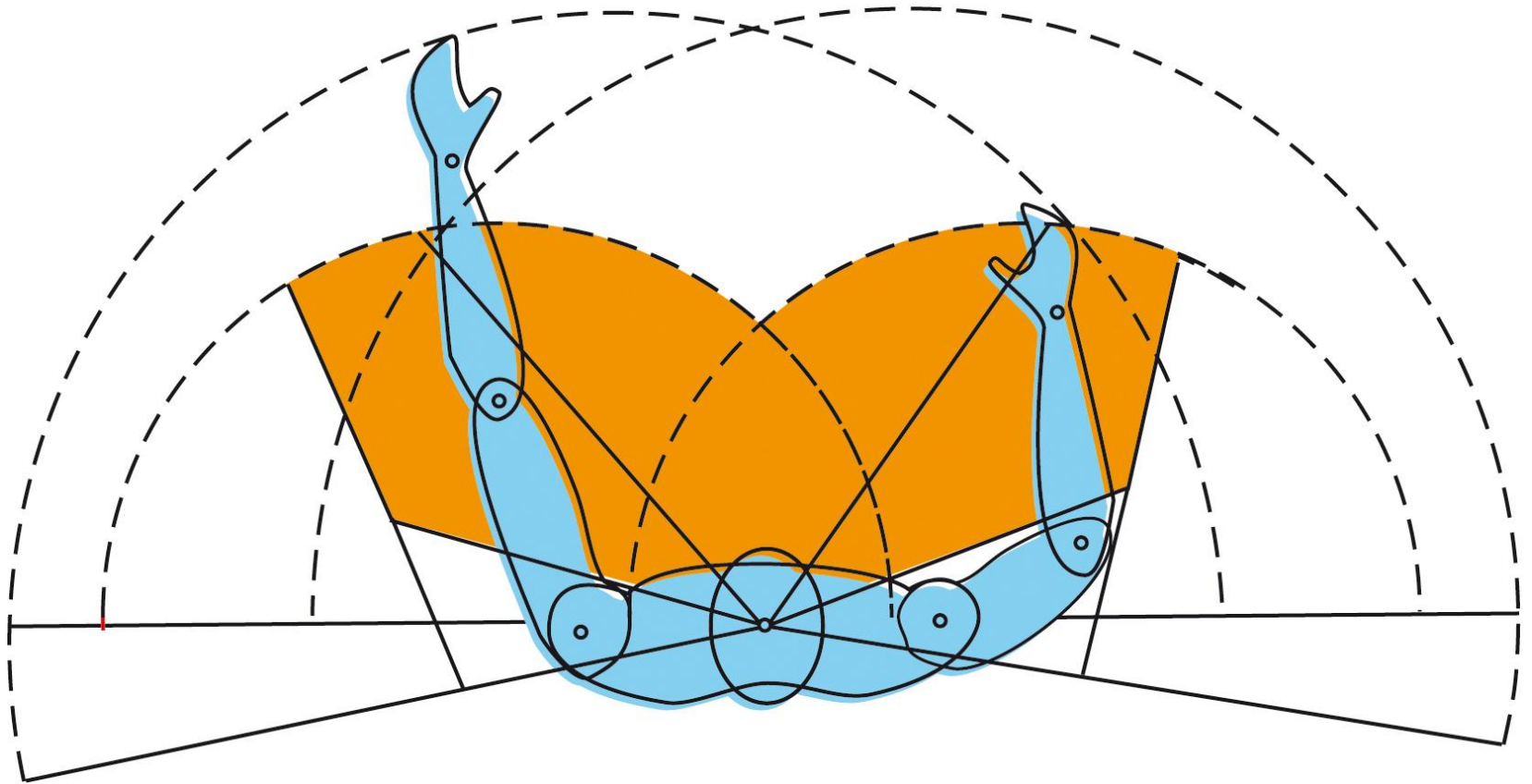




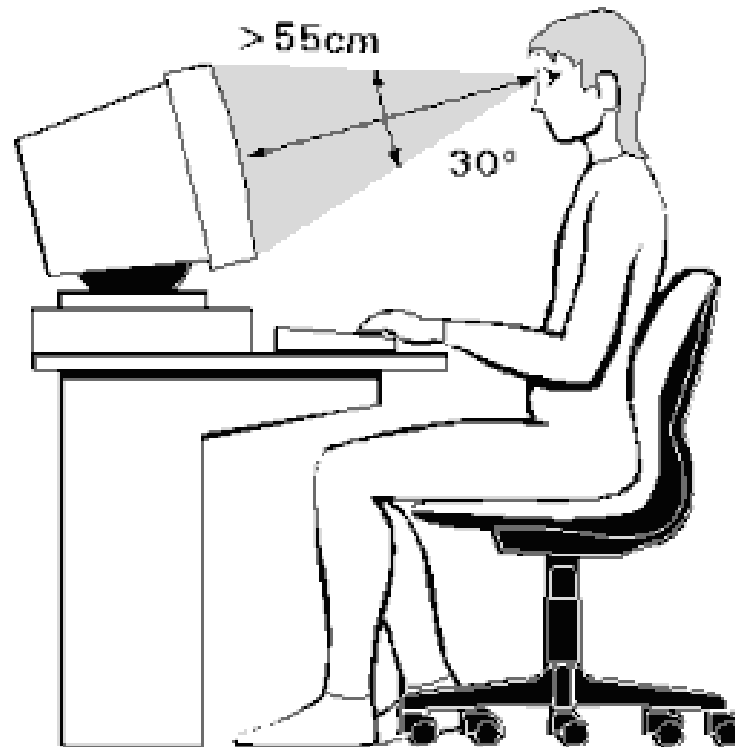
# Ergonomía



# Ergonomía



# Disposición del monitor





# Condiciones ambientales

## Iluminación



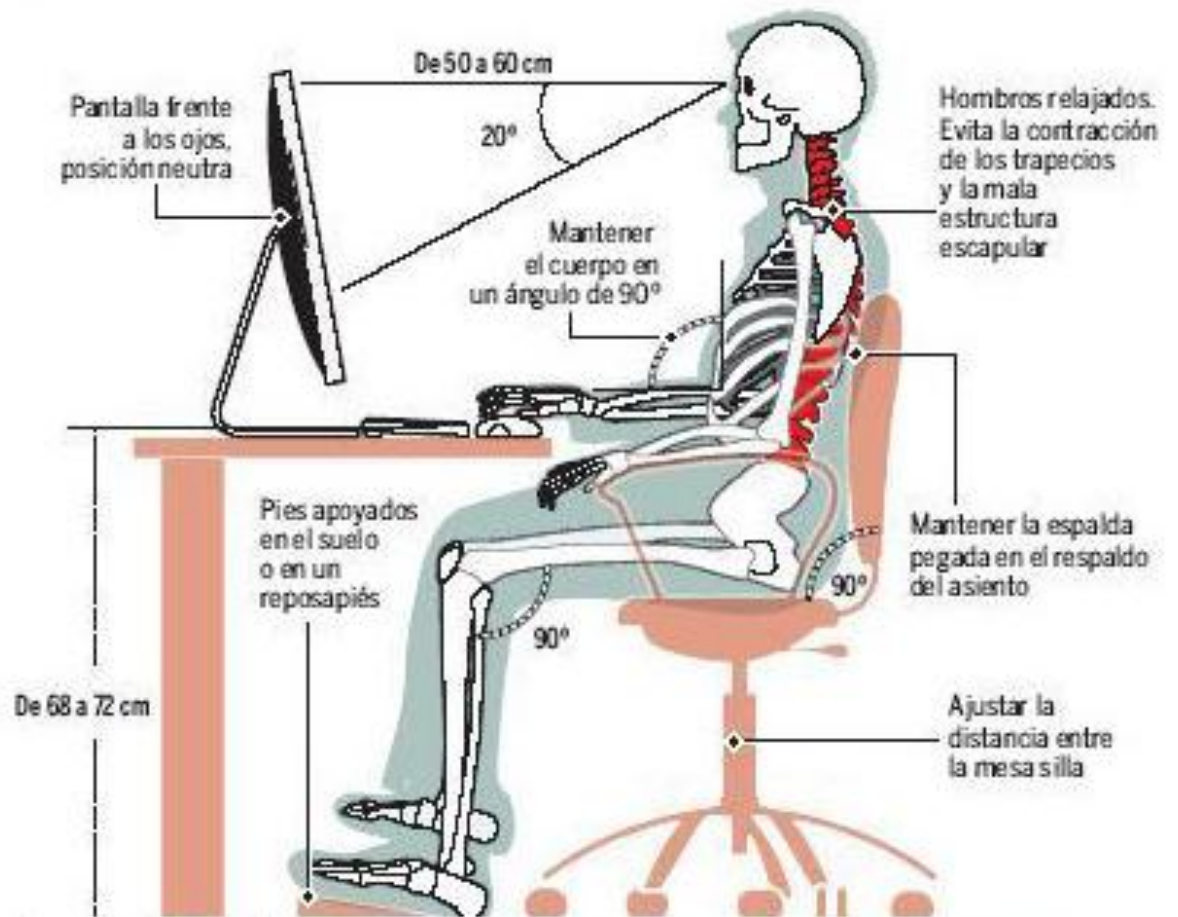
# Condiciones ambientales

Climatización

Ruido



# Postura correcta

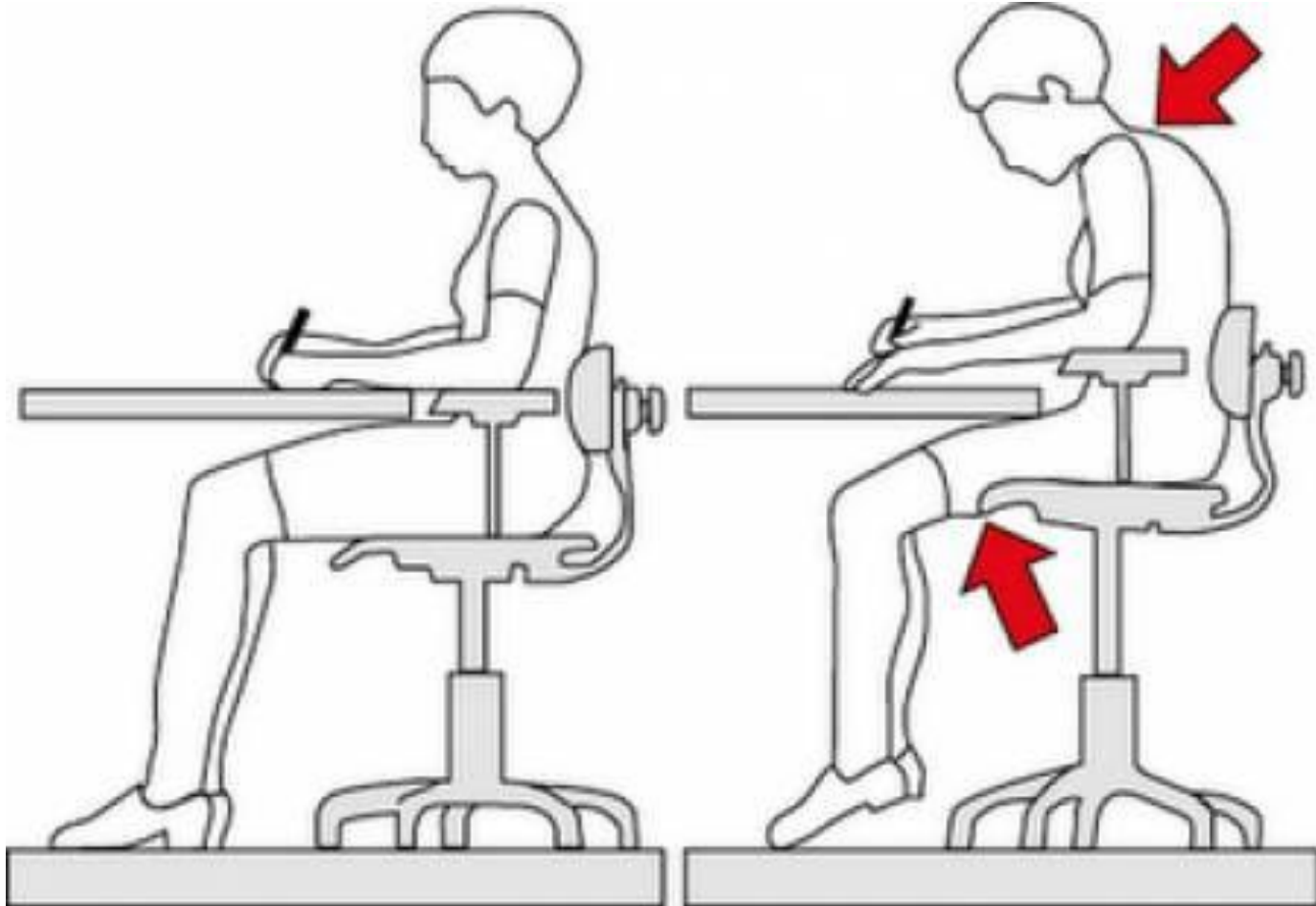


# Consideraciones

16. Los trabajos que se puedan realizar en posición sentada deben cumplir los siguientes requisitos mínimos: .....

e) Se incentivarán los ejercicios de estiramiento en el ambiente laboral.

# Posturas



# Pausas Activas



También Gimnasia Laboral representan los períodos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo.

# Pausas Activas

## Objetivo

1. Favorecer la flexibilidad y oxigenar muscular
2. Reducir la fatiga física y mental
3. Estimular la circulación sanguínea
4. Mejorar la respiración

# Pausas Activas

## MOVIMIENTO DE LA CABEZA A LOS LADOS



- Manténgase de pie
- Incline su cabeza lentamente hacia la derecha como tocando su hombro.
- Luego incline lentamente su cabeza hacia la izquierda
- Repita 3 veces este ejercicio

<http://www.minem.gob.pe/minem/archivos/GIMNASIA%20LABORAL.pdf>



# Pausas Activas

## ESTIRAMIENTO DE BRAZOS



- Póngase de pie
- Lleve los brazos por detrás de la cabeza y tomando el codo, jale el brazos secuencialmente hacia el hombro contrario
- Repita el ejercicio en el otro brazo
- Repita el ejercicio 3 veces

<http://www.minem.gob.pe/minem/archivos/GIMNASIA%20LABORAL.pdf>

# Pausas Activas

## ESTIRAMIENTO DE MANOS



- Abra y cierre las manos
- Repita 20 veces este ejercicio



<http://www.minem.gob.pe/minem/archivos/GIMNASIA%20LABORAL.pdf>

70 % de las lesiones músculo-esqueléticas se pueden reducir con una adecuada postura y una buena distribución de los herramientas de oficina.



# Ergonomía



# Prevención Exitosa

1. Buen diseño del puesto de trabajo
2. Posturas adecuadas
3. Actividad física frecuente
4. Pausas Activas
5. Adecuada nutrición
6. Control de peso





## **RECUERDA**

***“EL MOBILIARIO Y LA  
COMPUTADORA DEBEN  
DE ADAPTARSE A TUS  
EXIGENCIAS, TU  
CUERPO NO DEBE  
ADAPTARSE AL  
MOBILIARIO”.***

Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo

Teléfono: 4111100

Anexo: 5304

Celular: 9996-63523

RPM: \*860594

[mlira@minem.gob.pe](mailto:mlira@minem.gob.pe)