

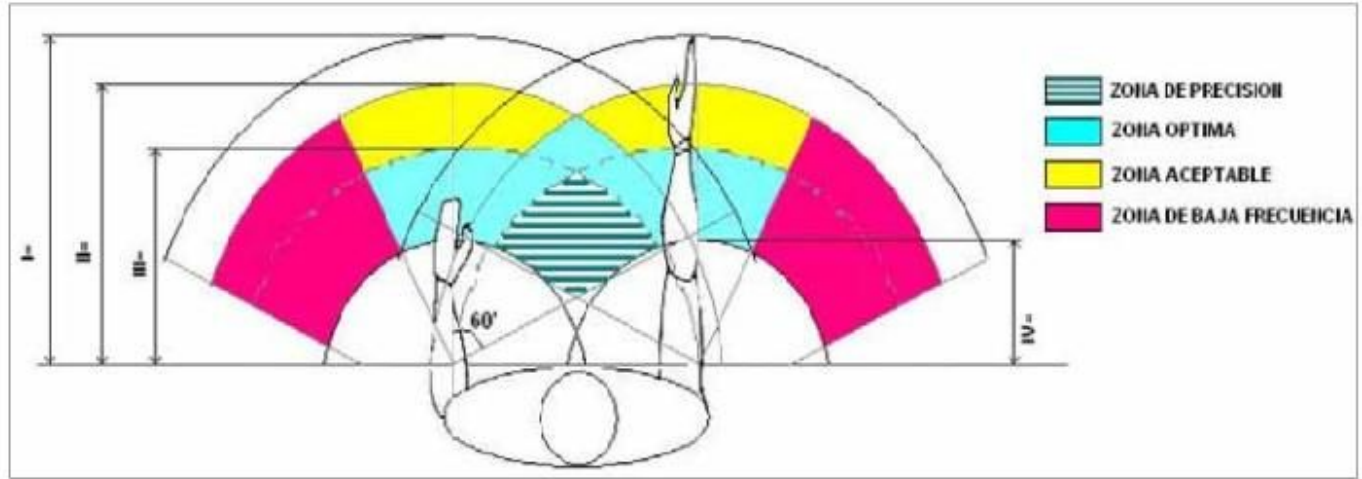
INTEF: ErgonomiaDIG

Ergonomía Digital

2ª edición (junio 2020)

Flavia G. Aybar





“La ERGONOMÍA es la **ciencia que se encarga del diseño de los lugares de trabajo, las herramientas y las tareas**, tomando en consideración las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades de los trabajadores que utilizarán tanto los espacios como los medios para llevar a cabo las tareas.”

The background is a solid orange color. In the top-left corner, there are three vertical bars of varying heights, each composed of several overlapping semi-transparent orange circles. In the bottom-right corner, there are four vertical bars of varying heights, also composed of overlapping semi-transparent orange circles.

Equipo de trabajo y salud postural

Equipo de trabajo equipado con pantalla

En términos de ergonomía debe haber 5 los elementos básicos que lo integran:



- ❖ El diseño del puesto
- ❖ Los elementos que componen el puesto
- ❖ El medio ambiente físico
- ❖ La relación entre el equipamiento y la persona que lo opera
- ❖ La organización del trabajo

De estos 5 elementos se analizarán los primeros 3: diseño del puesto, elementos que lo componen y el medio ambiente físico.



Diseño del puesto

ELEMENTOS QUE LO COMPONENTEN





Pantalla

Observación

- ✓ Utilizo una notebook (portátil).
- ✓ La pantalla está a una altura y a una distancia apropiadas.
- ✓ Utilizo las opciones necesarias para aumentar el tamaño de la fuente y/o imágenes.
- ✓ Hay una buena iluminación en el espacio de trabajo.

Reflexión: no hay problemas con la pantalla.

Evaluación: BIEN.

Mejora:



Teclado y ratón

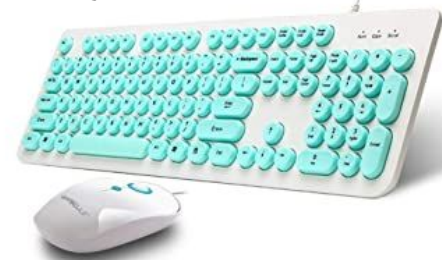
Observación

- ✓ El teclado no es independiente (notebook).
- ✓ El teclado está ubicado a una distancia que me permite apoyar los antebrazos y las muñecas.
- ✓ Los símbolos de las teclas son legibles.
- ✓ La superficie del teclado no produce reflejos.
- ✓ El mouse tiene un tamaño apropiado y fácil de manipular.

Reflexión: La disposición del teclado puede no ser tan cómoda. No utilizo reposamuñecas.

Evaluación: **REGULAR.**

Mejora: Conseguir un reposamuñecas y un teclado ergonómico.

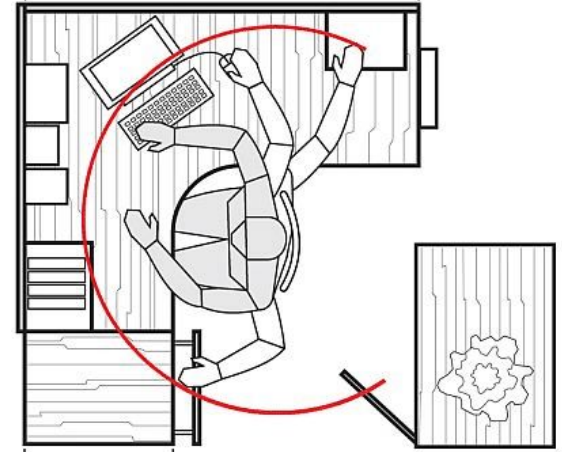




Mesa

Observación

- ✓ La mesa es lo suficientemente grande para ubicar la notebook y otro material de trabajo.
- ✓ Utilizo un soporte que me permite agrupar los cables.



Reflexión: Es grande y con suficiente espacio, pero la forma no es la adecuada.

Evaluación: **REGULAR.**

Mejora: Utilizar una mesa que tenga la forma de L o de U, para una mejor disposición de la notebook y para poder ordenar de una mejor manera el material de trabajo.



Asiento de trabajo

Observación

- ✓ Es estable, y proporciona cierta comodidad.
- ✓ El respaldo no es reclinable.
- ✓ La altura no es regulable.
- ✓ No posee ruedas.

Reflexión: El asiento no cumple con características ergonóm

Evaluación: MAL.

Mejora: Conseguir un asiento con un respaldo más alto y que permita regular la altura, apoyar los brazos y con un refuerzo para la zona lumbar.





Medio ambiente físico



Iluminación, temperatura y humedad

Observación

- ✓ Hay una buena iluminación natural y artificial.
- ✓ No tengo constancia de la temperatura. Tanto en períodos de calor como los de frío, se sufre los cambios climáticos (calor y frío).



Reflexión: La iluminación es buena. La temperatura ambiente no es la adecuada.

Evaluación: Regular.

Mejora: Acondicionar la temperatura de manera que sea constante y no sufrir el calor ni el frío excesivo.

Ruido, ventilación y corrientes de aire

Observación

- ✓ En general el equipo no produce mucho ruido. Sin embargo, el ruido de ambiente es considerable.
- ✓ Hay una efectiva renovación del aire en el puesto de trabajo.



Reflexión: El ruido es excesivo. La ventilación del ambiente es adecuada.

Evaluación: MAL.

Mejora: Acondicionar la temperatura de manera que sea constante y no sufrir el calor ni el frío excesivo.



Equipo portátil

Observación

- ✓ En general, no transporto el equipo.

Reflexión: El transporte de la notebook no es problema porque en general trabajo en casa. Y cuando la transporto utilizo mochila.

Evaluación: BIEN.

Mejora: Acondicionar la temperatura de manera que sea constante y no sufrir el calor ni el frío excesivo.

A close-up photograph of a human eye wearing a blue contact lens. The eye is looking slightly to the right. The background is blurred, showing the skin and eyelashes. Two white rectangular boxes with thin borders are overlaid on the image, containing text.

En cuanto a la fatiga visual

tomaré en cuenta las siguientes sugerencias:

Parpadear voluntariamente con cierta frecuencia (al estar concentrada, muchas veces no presto atención a esto).

Utilizar lágrimas artificiales (no lo hago siempre, solo cuando es necesario o cuando la sequedad es notoria).

Bostezar voluntariamente. No conocía este tip.