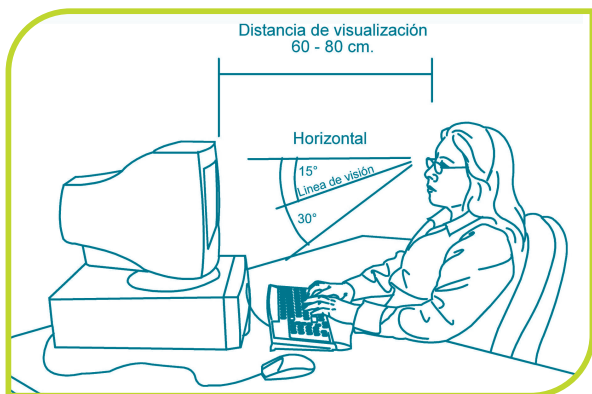


## Recomendaciones específicas

- Considere que la altura de la superficie donde se ubica el teclado determinará los ajustes de su puesto de trabajo.
- Si el teclado se encuentra sobre el escritorio, regule la altura de la silla de tal manera que sus codos permanezcan cerca de los 90° con los hombros en reposo y los antebrazos y muñecas apoyados. Si al regular la silla sus pies no quedan apoyados en el piso, utilice un apoya-pies.
- El borde superior de la pantalla debe coincidir con la línea horizontal de sus ojos al mirar hacia el frente. En caso de utilizar notebook, se recomienda utilizar una base y dispositivos periféricos.
- El mouse debe ubicarse inmediatamente al costado del teclado de la mano con que lo utiliza.
- Mantenga libre de elementos el espacio bajo la superficie de trabajo. Sus piernas necesitan espacio para moverse y girar.



## Región Metropolitana

[LUGAR]	[DIRECCION]	[FONO]
Casa Matriz	Av. Lib. Bernardo O'Higgins 194, Santiago	121 7879000
Hospital Santiago	Av. Lib. Bernardo O'Higgins 4848, Est. Central	121 6775000
Clínica Quilicura	Panamericana Norte 7500, Quilicura	121 8765600
Clínica La Florida	Av. Vicuña Mackenna Oriente 6381, La Florida	121 3555800
Clínica Lo Espejo	Av. Lo Sierra 03200, San Bernardo	121 3278200
Clínica San Bernardo	Freire 339, San Bernardo	121 8765900
Clínica Melipilla	San Agustín 270, Melipilla	121 2704100
Clínica Paine	General Baquedano 610-620, Paine	121 8242146
Centro de Atención Providencia	Hernán Alessandri 620 esq. Salvador, Providencia	121 8765700
Centro de Atención Manquehue	Manquehue Sur 601, Las Condes	121 2019091

## Regiones

[LUGAR]	[DIRECCION]	[FONO]	[FAX]
Arica	Av. Argentina 2247	1581 206700	1581 206710
Iquique	Orella 769	1571 408700	1571 408710
Antofagasta	Av. Balmaceda 2634	1551 651200	1551 651210
Calama	Av. Central Sur 1813, Villa Auyquina	1551 658800	1551 658810
Copiapó	Copayapu 877	1521 207500	1521 207510
La Serena	Los Carrera 330, piso 3	1511 421800	1511 421810
Ovalle	Los Peñones 386, camino a Sotaquí	1531 620024	1531 624844
Viña del Mar	Limache 1300	13212571000	13212571010
Rancagua	Av. República de Chile 390	1721 331900	1721 331910
Curicó	Av. España 1191	1751 204500	1751 204510
Talca	Dos Poniente 1372	1711 206100	1711 206110
Constitución	Mac - Iver 580	1711 204700	1711 204710
Linares	Freire 663	1731 563800	1731 563810
Chillán	Av. Argentina 742	1421 588900	1421 588910
Los Angeles	Mendoza 350	1431 407400	1431 407410
Concepción	Paicavi 9595	1411 2727300	1411 2727310
Temuco	Av. Holandesa 0615	1451 206000	1451 206010
Valdivia	Av. Prat 1005	1631 268100	1631 268110
Osorno	Guillermo Bühler 1756	1641 334000	1641 334010
Puerto Montt	Urmeneta 895	1651 328000	1651 328010
Castro	O'Higgins 735	1651 494600	1651 494610
Coyhaique	Eusebio Lillo 20	1671 268600	1671 268610
Punta Arenas	Av. España 01890	1611 207800	1611 207810



## Puestos de trabajo administrativos



## Recomendaciones para ajustar su puesto de trabajo



www.mutual.cl

107300201

Integrante Red Social  
Cámara Chilena de la Construcción

## INTRODUCCIÓN

Nuestro puesto de trabajo debe reunir una serie de condiciones que nos permitan permanecer en él de la forma más confortable y saludable posible, para esto es necesario ajustar el puesto de trabajo a las características particulares de cada usuario.

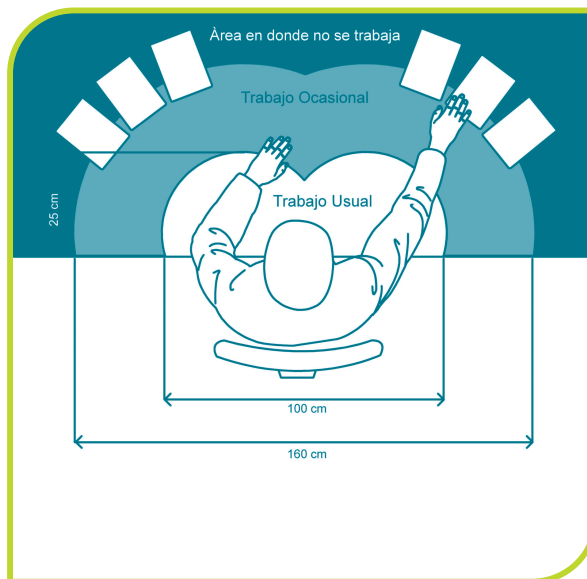
El ser humano ha sido diseñado para el movimiento y no para permanecer en posturas estáticas, por lo que es importante incorporar movilidad a la rutina general.

### ¿Por qué el cuerpo se fatiga cuando se mantienen las mismas posturas por mucho tiempo?

- Los músculos necesitan contraerse y relajarse (movimiento) para recibir oxígeno y nutrientes. Cuando permanecen estáticos se acumulan en ellos desechos tóxicos, que contribuyen a la fatiga.
- En puestos de trabajo sedentarios, esto sucede principalmente en cuello y hombros. Además en las piernas disminuye el retorno venoso lo que puede producir molestias.
- Por estas razones es importante integrar movimiento al trabajo estático, por ejemplo, levantarse de la silla y caminar, además de mantener un correcto ajuste del puesto de trabajo, de tal manera que mientras se permanezca en él exista el mayor confort posible.

### Beneficios de una correcta configuración del puesto de trabajo

Un puesto de trabajo configurado de acuerdo a las características físicas específicas de su usuario, a la actividad que realiza y su forma de ejecutarla, contribuye a evitar la aparición de molestias en distintas partes del cuerpo, principalmente columna y extremidades superiores.



### Recomendaciones generales

- Divida su área de trabajo en 3 áreas: área de trabajo usual, área de trabajo ocasional, y área en donde no se trabaja.
- El área de trabajo usual está determinada por el alcance de su antebrazo, y en ella sólo deben mantenerse aquellos elementos que usa frecuentemente, por ejemplo el teclado y el mouse.
- El área de trabajo ocasional está determinada por el alcance de su brazo extendido. En ella se deben ubicar aquellos elementos de uso común pero menos frecuente, por ejemplo el teléfono.
- El área donde no se trabaja, involucra el espacio de la estación de trabajo que está más allá de su brazo extendido, y en ella sólo deben ubicarse elementos que se utilicen ocasionalmente.
- Guarde en muebles aquellos elementos de uso poco frecuente.
- Mantenga la superficie de trabajo lo más despejada posible. De esta forma tendrá el espacio libre para realizar sus labores confortablemente.