
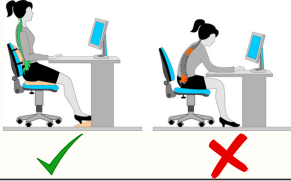






Ergonomía

La ergonomía en el puesto de trabajo se refiere al diseño y adaptación del entorno laboral para que sea **seguro, saludable y eficiente** para las personas trabajadoras.

Recomendaciones generales:

-  Silla ajustable
Reposabrazos
Espalda recta 
-  Aprovechar Luz natural
Evitar reflejos y deslumbramientos
-  Pausas/ Movimiento cada hora para estirar piernas, brazos y espalda.
-  Trabajos de pie:
calzado cómodo y alfombrillas antifatiga.
Taburetes para descanso
-  En embarazo y conducción: alejarse del volante (+20cm)