

Camirero Ibarretxe Maider, Maza Berganza Nagore, Zabalbeitia Martin Garbiñe.

### INTRODUCCIÓN

Para la conservación de una buena salud, es necesario adaptar el trabajo a las capacidades del individuo y a las posibilidades del trabajo, no siendo el trabajador el que se adapte al trabajo. En esto se basa el principio de la Ergonomía.

### OBJETIVO

Establecer una serie de pautas básicas ergonómicas para facilitar una buena postura laboral en las actividades habituales de la atención primaria.

### METODOLOGIA

Pautas Ergonómicas:

- Adoptar una postura de trabajo que permita mantener la espalda recta.
- Liberar espacio para poder colocar cómodamente los materiales en el plano de trabajo.
- Liberar espacio para las piernas, si es necesario recolocar la cajonera
- Regular la altura de la silla para que el brazo y antebrazo trabajen en la posición de confort: en \*PVD, haciendo un ángulo de 90° con la mesa.
- Ajustar el respaldo de la silla hasta conseguir un apoyo de la zona lumbar.
- Ayudarte de la camilla u otros medios auxiliares para subir o bajar a la altura necesaria el plano de trabajo.
- Y además: En \*PVD:
  - ✓ Colocar la pantalla perpendicular a la ventana.
  - ✓ Colocar la parte de arriba del monitor por debajo de la línea de los ojos.
  - ✓ Colocar el ratón permitiendo apoyo del antebrazo sobre la mesa.
  - ✓ No está recomendado utilizar bandeja extraíble para el teclado.

Extracciones →



← Consulta de enfermería

Sala de curas →



← Avisos a domicilio

### CONCLUSIÓN

Un buen diseño del puesto de trabajo, ayuda a una correcta realización de la tarea.

La continuidad de una vida laboral sana, depende también del autocuidado en el puesto de trabajo, el conocimiento de los riesgos laborales y de la adopción de posturas correctas durante su realización.

\* PVD: pantalla de visualización de datos