



ERGONOMIA PRO

■ Guía completa: Cómo mejorar la ergonomía de tu espacio de trabajo

1. Un espacio de trabajo ergonómico no solo mejora la productividad, sino que también protege tu salud a largo plazo. Esta guía te ofrece los fundamentos clave para evaluar y optimizar tu escritorio, silla, pantalla, iluminación y hábitos diarios.
2. Posición del cuerpo
 - Mantén la espalda recta, apoyada en el respaldo de la silla.
 - Ajusta la altura de la silla para que los pies queden completamente apoyados en el suelo.
 - Los codos deben formar un ángulo de 90° al usar el teclado.
 - No encorves los hombros ni inclines el cuello hacia adelante.
3. Pantalla y monitor
 - La parte superior del monitor debe quedar a la altura de los ojos.
 - Coloca la pantalla a una distancia de entre 50 y 70 cm.
 - Usa filtros antirreflejos o ajusta el brillo para evitar fatiga visual.
4. Teclado y mouse
 - Deben estar al mismo nivel y cerca del cuerpo.
 - Usa un reposamuñecas si trabajas largas horas.
 - El ratón debe estar alineado con el brazo (no forzar el hombro).
5. Iluminación
 - Prioriza la luz natural, pero evita reflejos en la pantalla.
 - Usa una lámpara con luz cálida para trabajar de noche.

- Asegúrate de tener una iluminación general suave y homogénea.
6. Organización del espacio
- Mantén solo lo necesario sobre el escritorio.
 - Usa organizadores de cables y bandejas para papeles.
 - Ten cerca los objetos de uso frecuente para evitar estiramientos excesivos.
7. Pausas activas
- Levántate cada 45-60 minutos.
 - Estira brazos, cuello y piernas durante 1-2 minutos.
 - Realiza ejercicios simples para evitar tensión muscular.
8. Evaluación personalizada
- Si quieres asegurarte de que tu espacio de trabajo cumple con los estándares ergonómicos, podemos ayudarte.
- 💬 Contáctanos para una evaluación profesional adaptada a tu entorno, ya sea en oficina o en casa.
9. Recursos adicionales
- ✓ Checklist imprimible de ergonomía (incluido)
 - ✓ Formulario autoevaluación
 - ✓ Consejos para home office
10. Contacto
-  ergonomiapro.com