

La UPRL informa

¿Estás incómodo mientras trabajas?



¿Sabías que...? El 97% de los trabajadores cree que sentirse cómodo en su mesa ayuda a ser más productivo y a trabajar mejor.

La ergonomía es un factor fundamental dentro de la prevención de riesgos laborales, ya que el 49% de los empleados afirma que su productividad y rendimiento se ha visto afectados, ya sea de manera significativa o moderada, como resultado de dolencias como dolores de espalda, dolores de cabeza, dolores de cuello o tensión en los hombros.

Para reducir y evitar estas posibles dolencias o lesiones a largo plazo en los empleados, existe una amplia gama de productos ergonómicos que además contribuyen a alcanzar el logro de un buen ambiente de trabajo agradable, cómodo y productivo.

La UPRL informa

Las 4 zonas ergonómicas agrupan las dolencias principales en cuatro áreas claves de cara a la protección de la salud y productividad de todos los empleados.

Combinando el confort con el bienestar, mejorarás tu productividad y te sentirás mejor desde cualquier lugar donde trabajes:

- Zona 1- Evitar tensiones en la espalda: Respaldos lumbares, reposapiés
- Zona 2 – Aliviar la presión sobre las muñecas: Reposamuñecas, alfombrillas.
- Zona 3 – Aliviar molestias en el cuello: Soportes de monitor y portátil, atriles, brazos para monitor.
- Zona 4 – Prevenir las dolencias por trabajar sentado: Estaciones de trabajo Sit-stand

Fuente: [Prevencionar.com](https://www.prevencionar.com)