

INDUCCIÓN  
SST-2020

Sistema de Gestión en  
Seguridad y Salud en el Trabajo



**USMP**  
UNIVERSIDAD DE  
SAN MARTÍN DE PORRES

SISTEMA DE GESTIÓN DEL  
SISTEMA DE SEGURIDAD Y  
SALUD EN EL TRABAJO

**Ergonomía en la oficina**



PERÚ

Ministerio  
de Trabajo  
y Promoción del Empleo

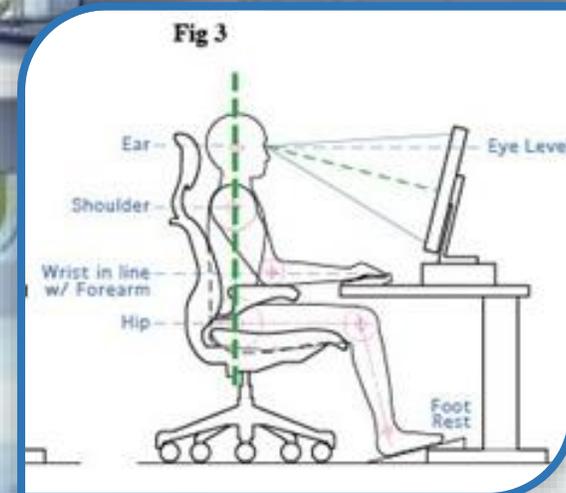
# NORMATIVA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGO DISERGONÓMICO

## R.M. 375 – 2008 - TR

Busca optimizar la interacción entre el trabajador, maquina y ambiente de trabajo con el fin de adecuar los puestos de trabajo en la organización, con el fin de minimizar el estrés y fatiga y con ello incrementar el rendimiento y la seguridad del trabajador.

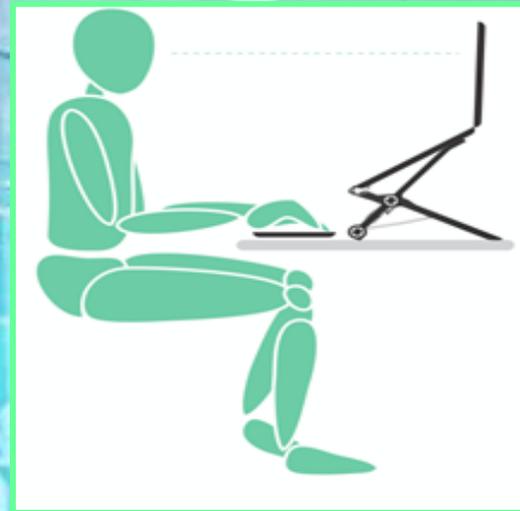
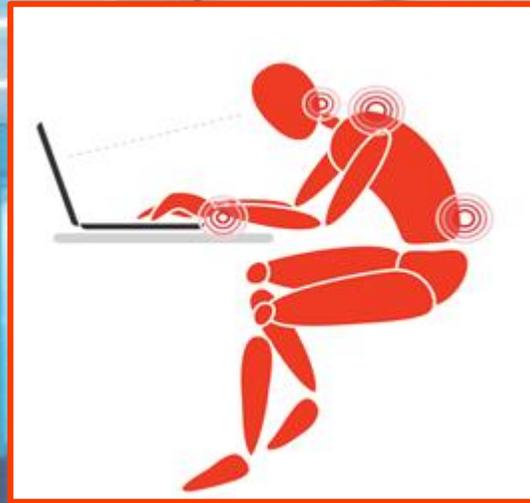


# SILLAS ERGONÓMICAS



# MONITOR PC/LAPTOP

## Brazos Ergonómicos 4D



## Soportes Ergonómicos



### Sin prácticas Ergonómicas

- ◆ Dolor de espalda.
- ◆ Dolor de cuello.
- ◆ Mareos.
- ◆ Fatiga ocular.

### Con prácticas Ergonómicas

- ◆ Mejor postura.
- ◆ Disminuye fatiga.
- ◆ Mayor Productividad.
- ◆ Moral alta.



# ESCRITORIO



El escritorio debe poseer ciertas características para cumplir con las normas pre establecidas de seguridad, se recomienda opción de reajuste. Medición aproximada:

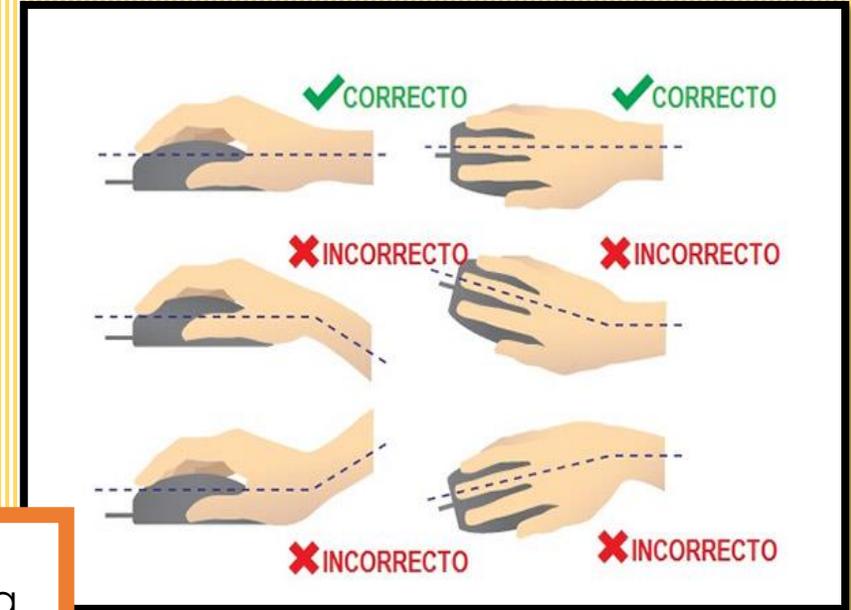
- ❖ **Dimensiones**
  - 80 cm Ancho.
  - 120 cm Largo.
- ❖ **Altura**
  - Entre 70,5 cm a 73 cm.
- ❖ **Movilidad**
  - Capacidad para moverse fácilmente.
- ❖ **Espacio**
  - Debe existir 65 cm de espacio del piso a la rodilla.
- ❖ **Organización**
  - Accesibilidad libre para evitar cualquier accidente.

# TECLADO Y MOUSE



Conocer y aplicar de manera correcta una cultura de prevención ante las exhaustivas horas que pasamos en el ordenador, nos ayudaría a minimizar los casos de aparición de lesiones como:

- **Tendinitis.**
- **Síndrome del túnel carpiano.**



# POSTURA CORPORAL

El mantenimiento de una correcta higiene postural en el puesto de trabajo es algo muy importante para prevenir y evitar el rápido avance de numerosas patologías musculoesqueléticas como:

- **Lumbalgias.**
- **Hernias discales.**
- **Escolioses.**
- **Lordoses.**
- **Cifosis.**
- **Cervicalgias.**
- **Contracturas musculares o ciática.**





**USMP**  
UNIVERSIDAD DE  
SAN MARTÍN DE PORRES

SISTEMA DE GESTIÓN DEL  
SISTEMA DE SEGURIDAD Y  
SALUD EN EL TRABAJO



*Muchas  
Gracias!*

**SEGUIREMOS EN MEJORA CONTINUA  
TRABAJANDO EN EQUIPO !!!!**