

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Colmena Seguros Riesgos Laborales S.A.

ERGO CÓMIC



Colmena
Seguros



ERGO CÓMIC

Historias que pasan en la vida real



1.

Llegas tarde a tu oficina.



2.

Te sientas en tu puesto con la silla a desnivel.



3.

Pasas dos horas en esta posición y la espalda te comienza a doler.



4.

Acomodas la silla, pero esta vez te acercas mucho a la pantalla.

ERGO CÓMIC

Historias que pasan en la vida real



5.

Te empiezan a doler los ojos.



6.

Después de un rato te quieres tomar un café, pero por el desorden que tienes lo riegas.



7.

Es que cuando las cosas empiezan mal, acaban mal.



8.

Tienes todo desordenado, estás estresado y no sabes por dónde empezar.

Esto no solo pasa en este cómic, puede pasar en la vida real.

Que la historia de este cómic no te pase, evítalo siguiendo los pasos que **Colmena Seguros** te recomienda

Líder trabajador
Área Administrativa

Líder trabajador
Área Operativa

PASOS PARA HACER DE TU PUESTO DE TRABAJO UN LUGAR SALUDABLE

- 1 Gradúa la altura de la silla
- 2 Verifica la posición de tus piernas
- 3 Ten en cuenta que el borde superior de la pantalla esté alineado con tus ojos
- 4 Comprueba que la distancia de la pantalla con relación a tu cuerpo esté entre los 45 y 70 cm de distancia
- 5 Confirma que tu computador esté ubicado al frente
- 6 Verifica que el teclado y mouse estén alineados horizontalmente y sobre el escritorio
- 7 Realiza pausas activas



- 1 Adopta una buena postura cuando estés de pie o sentado
- 2 Prevé la repetición excesiva de movimientos
- 3 Ajusta las superficies de trabajo
- 4 Manipula adecuadamente las cargas
- 5 Evita posturas incómodas al realizar alcances en tu tarea
- 6 Utiliza ayudas mecánicas para evitar sobreesfuerzo
- 7 Realiza pausas activas

