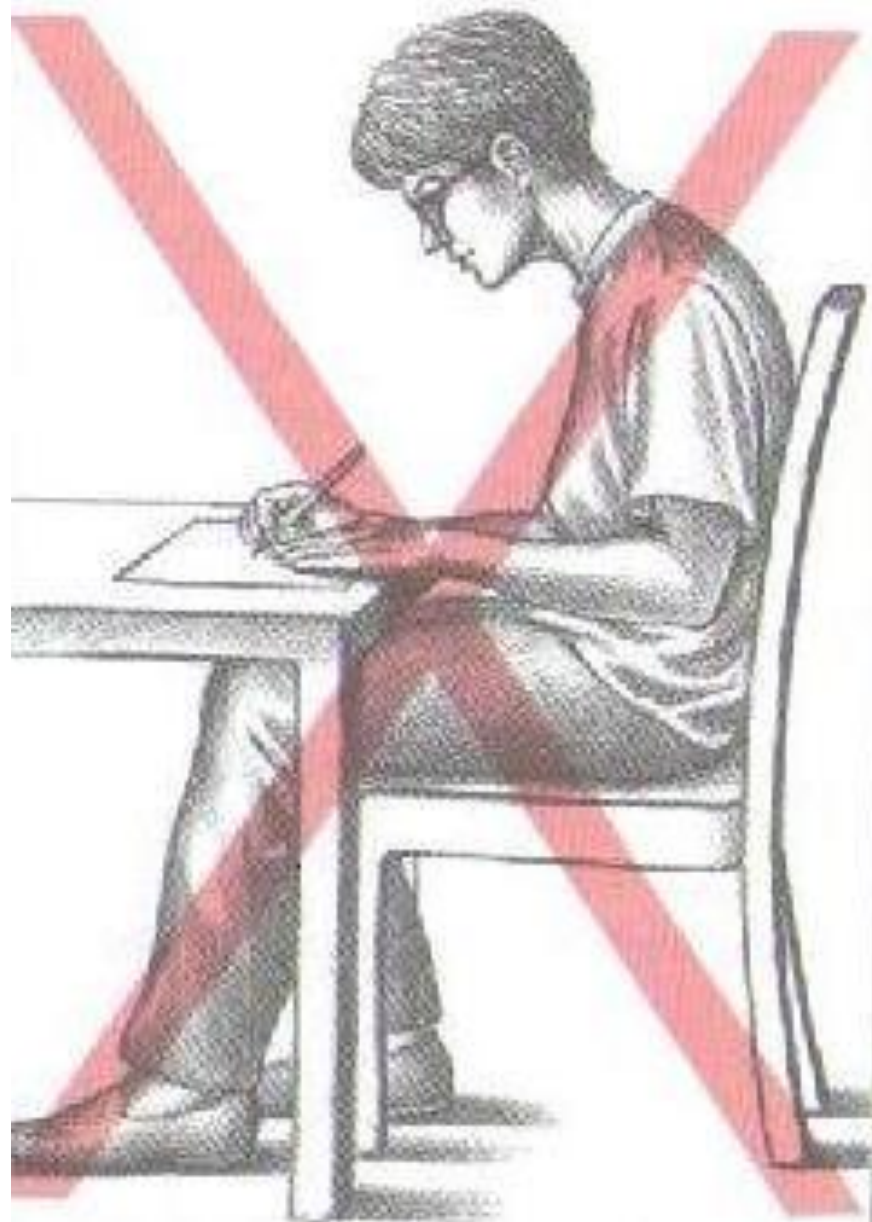


## Cuidados Posturales



[www.kinedeportes.com.ar](http://www.kinedeportes.com.ar)

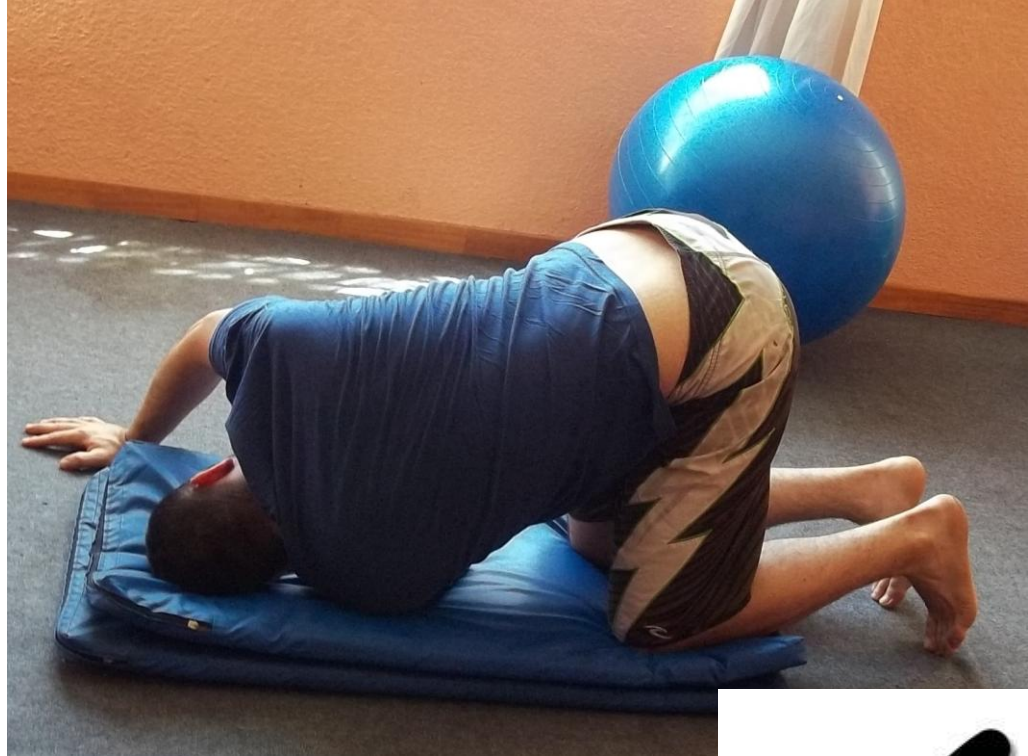
C



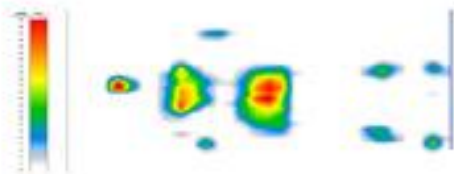
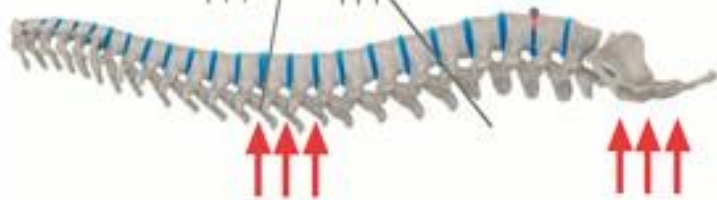
D







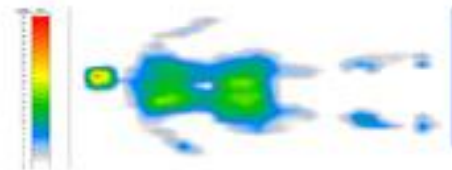
## Colchón perfil recto



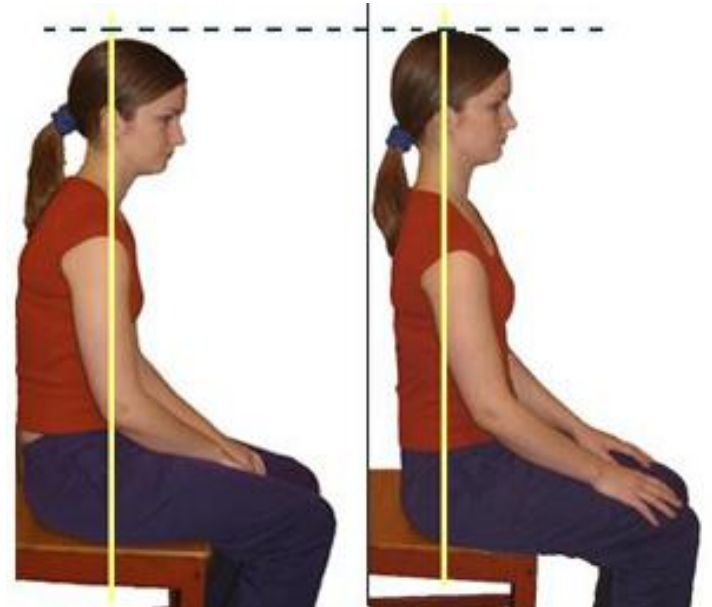
Mattress pressure map



## Soporte corporal Viscoform Evolution



Evolution pressure map



# Normas para una oficina saludable

## Luz ambiente

La luz artificial blanca o azulada evita la fatiga. La luz natural es buena, pero debe haber cristales tintados, cortinas o filtros que regulen su intensidad y eviten grandes cambios a lo largo del día o las estaciones

## Colores

Se recomiendan las paredes azul claro. Este tono facilita la concentración

## Agua

Se debe disponer de un suministro de agua adecuado y accesible

## Suelo

La higiene es la clave, sobre todo si está enmoquetado, ya que puede acumular polvo y ácaros

## Reflejos

Las pantallas perpendiculares a las ventanas, para evitar problemas de visión

## Pantalla

La cabeza del trabajador debe quedar a 55 cm de la pantalla en línea recta. A la altura de los ojos o 10-20° por debajo

## Cestas de frutas

Más adecuadas que máquinas expendedoras de bollería industrial

## Espacio en la mesa

Cada trabajador debe disponer de suficiente espacio de trabajo en su mesa

## Espacio

Es recomendable disponer de un metro y medio libre alrededor del trabajador para facilitar su movilidad

## Postura

Con la espalda recta formando un ángulo de 90° con las piernas. Las sillas deben contar con reposabrazos y un respaldo con cierta flexibilidad

## Ambiente

Temperatura agradable y humedad mantenida. Nivel bajo de ruido



Lic. Pablo Javier Miranda.

[pkine@hotmail.com](mailto:pkine@hotmail.com)

Cel. 011-15 3 650 0857





