UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

TRABAJO SENTADO

Área Seguridad y Salud Laboral de UNIÓN DE MUTUAS

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2026

01

CAUSAS DE LOS TME

- **Posturas inadecuadas**.
- **Posturas estáticas**: permanecer sentado durante mucho tiempo en la misma posición.

CUELLO

- Mala colocación de la pantalla del ordenador.
- Cuello girado o muy flexionado o extendido.

HOMBROS

- Mesa demasiado alta o pequeña.
- Manejo del teclado o ratón sin apoyar antebrazos.

CARGA MENTAL

- Trabajo intensivo con pocas pausas.

ESPALDA

- Silla inadecuada o mal ajustada.
- Apoyo incorrecto y poca movilidad de espalda.

MANO/MUÑECA

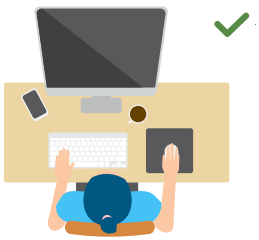
- Teclado alto.
- Introducción intensiva de datos o uso prolongado del ratón.
- Muñecas flexionadas o desviadas.

CARGA POSTURAL

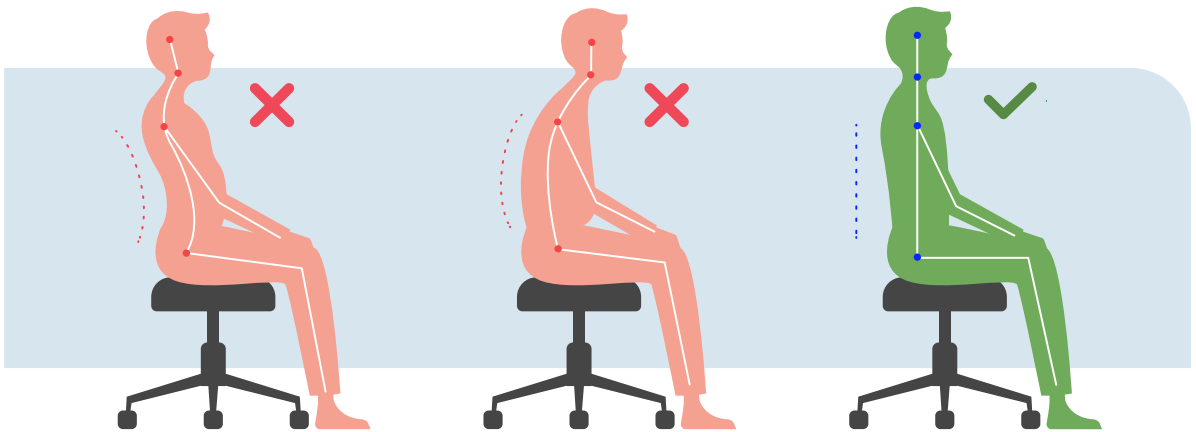
- Tiempo prolongado en postura sentada.

02

MEDIDAS PREVENTIVAS Y RECOMENDACIONES

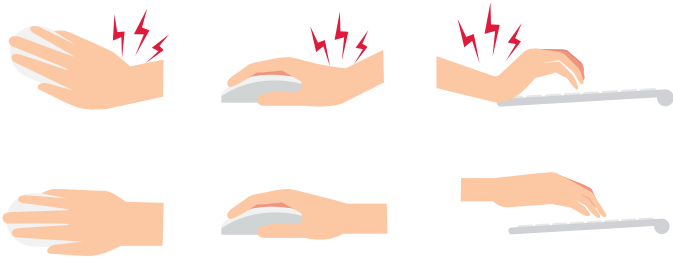


- Al trabajar sentados hemos de adoptar una postura relajada y erguida, evitando inclinaciones demasiado hacia adelante o hacia atrás.
- Antes de empezar a trabajar es conveniente colocar los elementos que vayamos a utilizar con frecuencia al alcance de nuestras manos para evitar torsiones e inclinaciones innecesarias.
- Evita permanecer en una misma posición durante horas. Alterna con otras posturas como estar de pie o que impliquen algún tipo de movimiento.
- Es aconsejable dejar un espacio mínimo de 10 cm entre el borde del teclado y el de la mesa.
- La distancia recomendable entre los ojos del usuario y la pantalla del ordenador es entre 45 y 75 cm (no menos de 40 cm).



Antebrazos y muñecas

Al utilizar el teclado o el ratón mantener antebrazos y muñecas al mismo nivel, evitando mover y arquear excesivamente las muñecas.

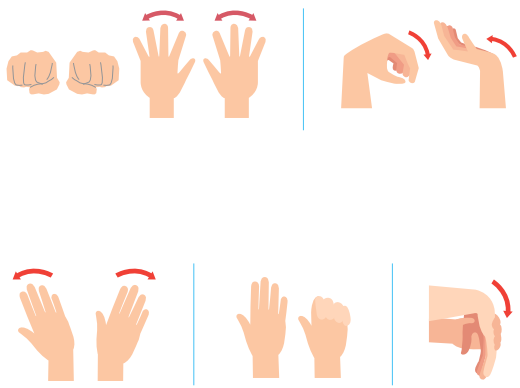


EJERCICIOS RECOMENDADOS

ESTIRAMIENTO FLEXOR-EXTENSOR DE LA MUÑECA

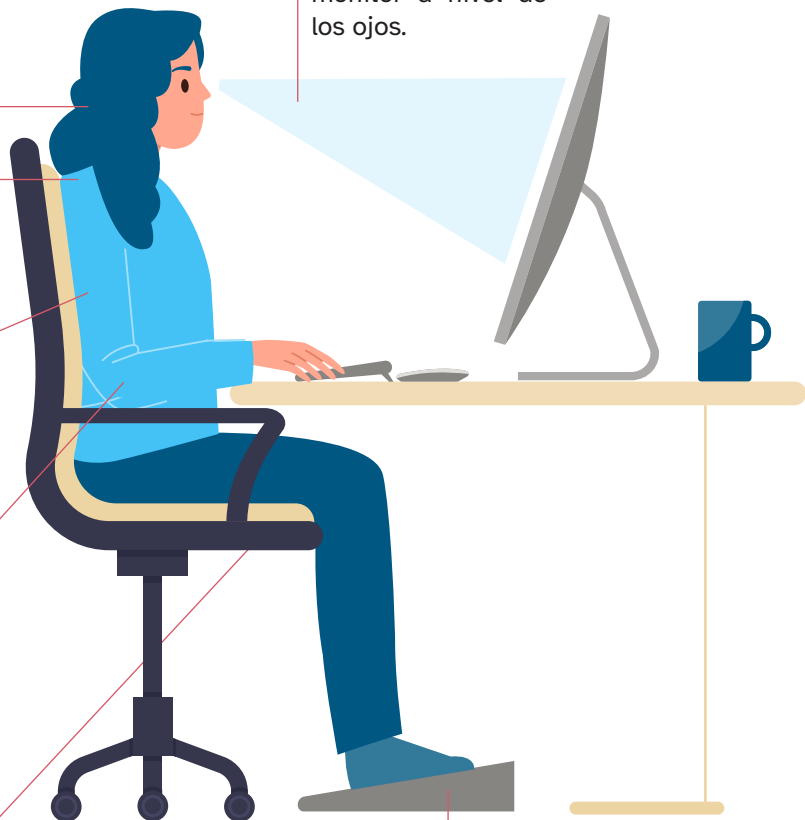
ESTIRAMIENTO DE LOS EXTENSORES DE LOS DEDOS

MOVILIZACIÓN DE MUÑECA Y DEDOS



02

POSICIÓN CORRECTA



Parte superior del monitor a nivel de los ojos.

Cuello recto ligeramente hacia adelante.

Hombros relajados.

Espalda en apoyo constante evitando que el tronco se doble hacia delante arqueándola.

Codos pegados al cuerpo. Antebrazos, muñecas y manos en línea recta, apoyando sobre la mesa.

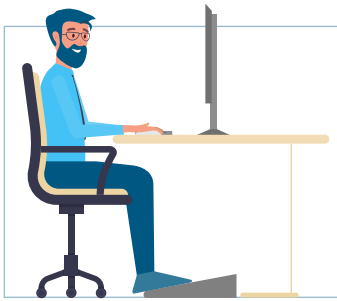
Utiliza toda la superficie del asiento.

Holgura entre el borde del asiento y las rodillas.

Pies sobre el suelo o reposapiés formando ángulo recto con la pierna.

03

ACCESORIOS

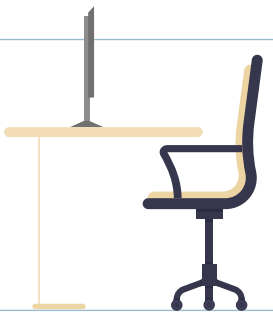


REPOSAPIÉS

Cuando la altura de la silla no permite el apoyo de los pies en el suelo.

REPOSABRAZOS/REPOSAMUÑECAS

Cuando no se pueden apoyar los antebrazos o las manos o las muñecas no mantienen una posición de línea recta.



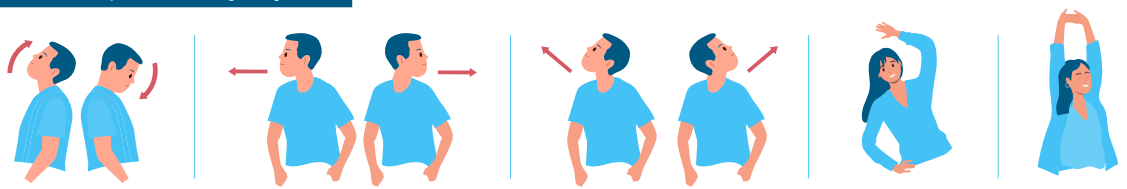
ATRIL

En las tareas que requieran alternar la visualización de la pantalla con la lectura frecuente de documentos impresos se hace necesario el empleo de un atril junto a la pantalla, con el fin de limitar los movimientos de la cabeza y de los ojos.

04

Ejercicios de ayuda
CALENTAMIENTO/ESTIRAMIENTO

Cervicales, hombros y espalda



Relaja tu espalda

Estiramiento de piernas

UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

Área Seguridad y Salud Laboral de UNIÓN DE MUTUAS

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2026