



Ergonomía: Armonía entre el medio y el cuerpo

La palabra ergonomía viene del griego ergon (trabajo) y nomos (leyes o normas), y se define como la ciencia que estudia las relaciones anatómicas, fisiológicas y psicológicas del hombre con la máquina, el ambiente y los sistemas de trabajo. La idea es lograr que los humanos y la tecnología estén en completa armonía.

● 1.- Uno de los objetivos principales de la ergonomía es:

- a) Diseñar objetos, medios de trabajo y entornos de acuerdo con las necesidades de las personas, para incrementar la productividad laboral y mejorar aspectos como la seguridad, comodidad y la salud.
- b) Enseñar a las personas a adaptarse a su entorno, adoptando las posiciones determinadas por los muebles y equipos que utiliza, independiente de la forma o distribución que tengan.
- c) Usar mobiliario que estéticamente compatibilice con los colores y forma del resto del espacio, de manera de producir una armonía visual en el ambiente de trabajo.

● 2.- Algunos ejemplos de muebles o elementos ergonómicos son:

- a) Muebles, monitores y computadores.
- b) Temperatura ambiental, humedad e iluminación.
- c) Distribución de espacios.
- d) Todas las anteriores.

● 3.- ¿Cuál es el aporte de la ergonomía a la salud?

- a) Utilizar los elementos que están al alcance para hacer más favorables las energías del planeta, de manera de vivir en equilibrio con el entorno.
- b) Permite, entre otras cosas, adaptar mejor el entorno e instrumentos de trabajo a las necesidades físicas, con lo que se evita el desarrollo de diversas patologías.
- c) Realizar un mejor diagnóstico de enfermedades músculo-esqueléticas.
- d) Ninguna de las anteriores.

● 4.- Frente al computador, un aspecto ergonómico que se debe considerar es:

- a) Usar una pantalla lo más grande posible, para ver todos los detalles de la gráfica.
- b) Tener un monitor que permita ver bien desde una posición confortable de la cabeza.
- c) Mantener una distancia de alrededor de 45 centímetros entre la cabeza y el monitor.
- d) Sólo b y c.

● 5.- Si se está mucho tiempo sentado, es importante que:

- a) El espaldar tenga apoyo lumbar completamente ajustable y el asiento esté bien acolchado con bordes suaves para una mejor circulación de las piernas.
- b) La altura de la mesa sea suficiente para evitar toda flexión importante de la muñeca.
- c) Haya suficiente espacio entre las piernas, tanto en el plano horizontal como en el vertical, y los pies estén apoyados sobre el piso o una tarima.
- d) Todas las anteriores.

[VER RESULTADOS >](#)