

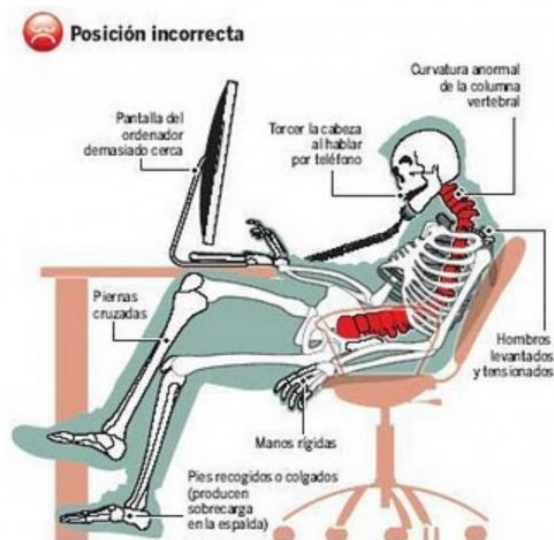


Docente: Lady Domínguez

Objetivo: Comprender antropometría y ergonomía aplicadas al estudio; medir datos clave y diseñar mejoras para tu puesto de trabajo fijo.

Actividad: Desarrollar puntos 1 al 8 en el cuaderno

1. ¿Qué es antropometría y para que se usa?
2. ¿Qué es ergonomía y para que se usa?
3. ¿Qué tipos de antropometría existe?, explica cada una
4. Dibuja las siguientes medidas antropométricas
 - a. ESTATURA Piso →vértice cráneo
 - b. ALTURA HOMBRO Piso →acromion (hueso hombro)
 - c. ALTURA CODO Piso →depresión codo (90°)
 - d. ENVERGADURA Punta →punta dedos (brazos T)
 - e. PERÍMETRO CINTURA Horizontal, ombligo-costilla
 - f. PERÍMETRO CADERA Máxima glúteos
 - g. ANCHURA HOMBROS Acromion →acromion
 - h. ALTURA RODILLA Piso →parte superior rótula
 - i. PESO
5. Dibuja o imprime las medidas antropométricas y ergonómicas en el puesto de trabajo.



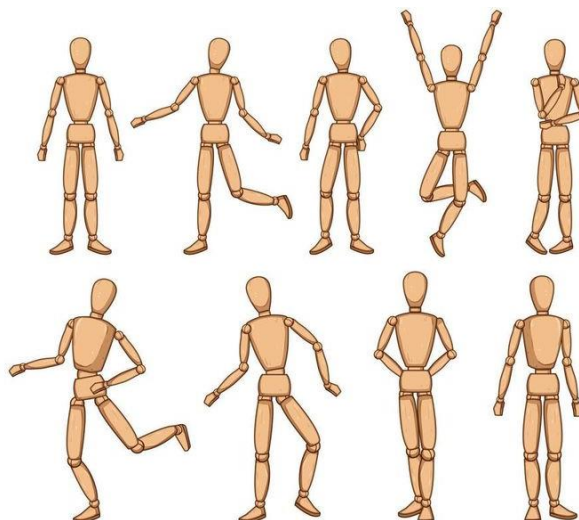
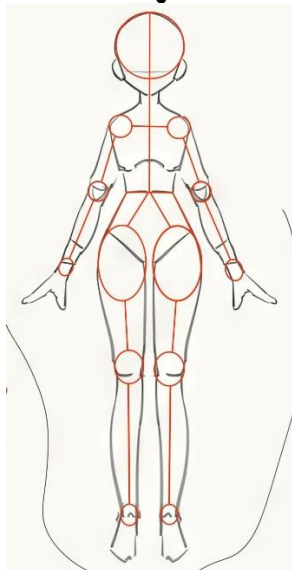
6. ¿Por qué una mesa fija de 70 cm sirve para algunos, pero lastima a otros?
7. Nombra 2 riesgos de mala postura en aula: _____ y _____.
8. ¿Qué mide la antropometría que NO se ve? Nombra 3 ejemplos (ej. perímetro cintura para diseño de cinturones).

PASO 2: MEDICIÓN ANTROPOMÉTRICA PERSONAL

Protocolo (sigue al pie de la letra): Sin zapatos, de pie erguido, brazos relajados.
Mide 2 veces cada dato, anota ambas y promedia (suma ÷ 2)

MEDIDA	TÉCNICA	V1 cm	V2 cm	PROMEDIO
1. ESTATURA	Piso →vértice cráneo			
2. ALTURA HOMBRO	Piso →acromion (hueso hombro)			
3. ALTURA CODO	Piso →depresión codo (90°)			
4. ENVERGADURA	Punta →punta dedos (brazos T)			
5. PERÍMETRO CINTURA	Horizontal, ombligo-costilla			
6. PERÍMETRO CADERA	Máxima glúteos			
7. ANCHURA HOMBROS	Acromion →acromion			
8. ALTURA RODILLA	Piso →parte superior rótula			
9. PESO				

9. Dibuja un monigote con tus 8 medidas marcadas escala 1:10



PASO 3: ANÁLISIS ERGONÓMICO PUESTO

MIDE tu escritorio fijo:

Altura mesa: _____ cm | Altura silla: _____ cm | Profundidad mesa: _____ cm

DIAGNÓSTICO

CRITERIO	✓/✗	DIFERENCIA (cm)	RIESGO
Altura codo = mesa ± 2 cm		mesa-codo=	
Pies suelo al sentarse			
Espalda toca respaldo			
Pantalla/libro 40-70 cm			
Mochila <12% peso estatura*			

1. ¿Tu altura al codo queda 0-5 cm sobre la mesa? (ideal para apoyar antebrazos) ¿Problema?
2. ¿Pies tocan suelo plano al sentarte? ¿Problema?
3. ¿Mochila pesa <12% de tu estatura en kg? (ej: 170 cm $\approx$ 60 kg $\rightarrow$ mochila <7.2 kg) $\rightarrow$ _____

PASO 4: DISEÑO ERGONÓMICO PERSONAL

Calcula tus números:

MESA IDEAL: _____ cm (altura codo ± 2)

SI SILLAS ALTURA: _____ cm (estatura $\times 0.42$)

REPOSAPIÉS: _____ cm (altura rodilla - silla)

Dibuja "ANTES" (tu puesto actual) y "DESPUÉS" (con ajustes, como diseñarías tu puesto ideal, ergonómico para tus medidas).

ANTES

DESPUES

