



# Guía inteligente para el bienestar del empleado

## Trabaje de una forma que se adapte a usted

Kensington®

SOLUCIONES PARA UN ESPACIO  
DE TRABAJO MÁS INTELIGENTE



## Bienestar del empleado

### Escoja un aumento de eficiencia en lugar de molestias relacionadas con el trabajo

Desde un punto de vista empresarial, tiene sentido para que los empleados sean lo más eficaces posible, lo que significa que cualquier daño en el espacio de trabajo tiene un precio. Las personas obtienen mejores resultados cuando están menos distraídas, se sienten más comprometidas cuando están más cómodas y tienen menos días por enfermedad cuando no tienen dolores físicos.

Tomar medidas preventivas para reducir las molestias y los daños en el trabajo supone una gran oportunidad para aumentar la moral, la asistencia y la productividad. Con las soluciones ergonómicas de Kensington ahora puede abordar la causa principal de cualquier posible problema relacionado con las posturas y comprobar sus ventajas a largo plazo.

Nuestro exclusivo sistema SmartFit® se puede ajustar con precisión a cada persona en todos los espacios de trabajo para obtener una comodidad máxima sin grandes costes ni complejidades. Es el ajuste perfecto para los trabajadores individuales y el impulso adecuado para sus negocios.



**SOLUCIONES PARA UN ESPACIO DE TRABAJO MÁS INTELIGENTE**

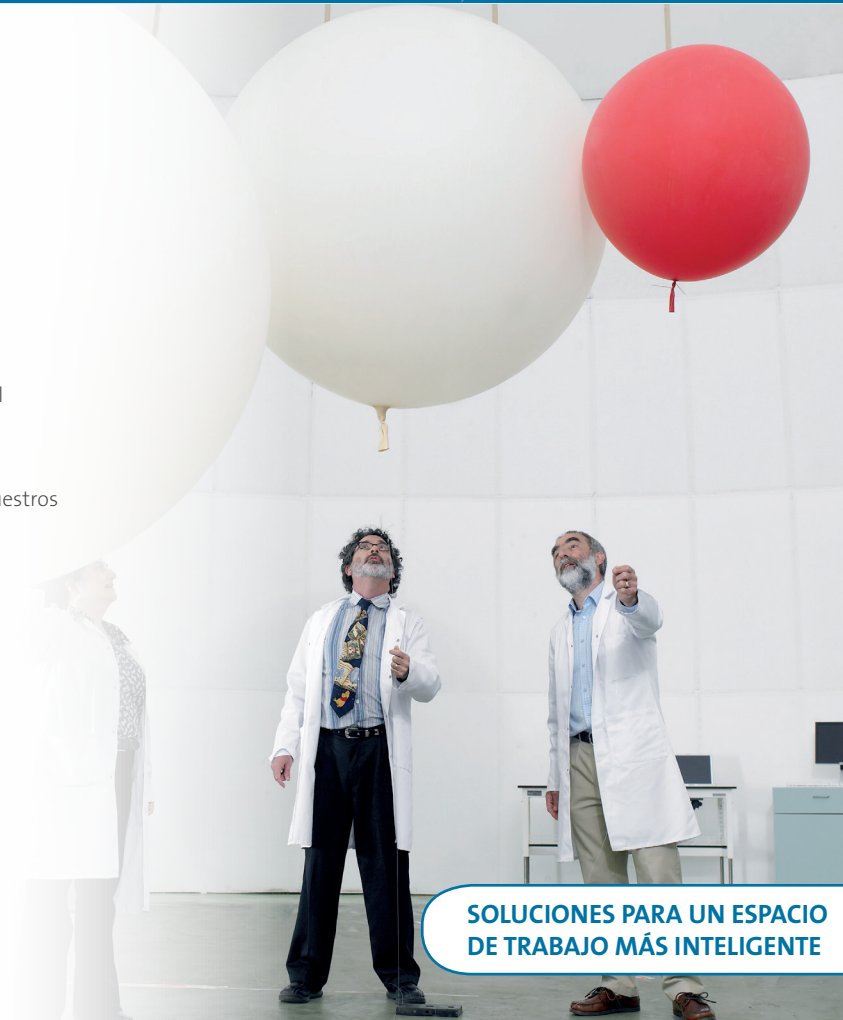


## Aligere la carga de la toma de decisiones

La aprobación de FIRA hace que la selección de las soluciones ergonómicas correctas sea más fácil.

Los ergónomos de FIRA trabajan con otras empresas para mejorar la productividad, la eficiencia, la comodidad y el bienestar de su personal ofreciendo entornos propicios y equipos adecuados.

Kensington se enorgullece de trabajar con FIRA para garantizar que nuestros productos cumplen sus exigentes normas. Busque el logotipo de FIRA.



**SOLUCIONES PARA UN ESPACIO  
DE TRABAJO MÁS INTELIGENTE**

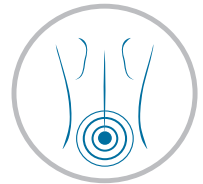
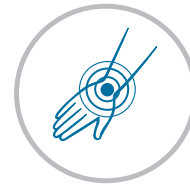
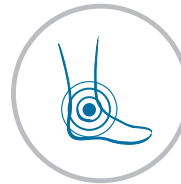


Porque un solo tamaño no vale para todo el mundo.



Medir | Ajustar | Adaptar

Soluciones ergonómicas inteligentes



# SmartFit®

## Medir | Ajustar | Adaptar

Adapte los espacios de trabajo y aprovechése de una comodidad máxima con el **sistema SmartFit® de Kensington**.

Sabemos que un solo tamaño no vale para todo el mundo, por lo que hemos creado soluciones que le resultará muy fácil de instalar y ajustar según sus requisitos ergonómicos exactos, para que su jefe no tenga que hacerlo.

Tan solo mida su mano con la tabla de mano incluida para encontrar su configuración de color y ajuste su producto SmartFit a su configuración ergonómica.

Las soluciones ergonómicas de Kensington mejoran la forma en la que el cuerpo humano interactúa con los dispositivos y los espacios de trabajo en los que se utilizan para garantizar comodidad, bienestar y, finalmente, productividad.



**Medir**



**Ajustar**



**Adaptar**

**SOLUCIONES PARA UN ESPACIO  
DE TRABAJO MÁS INTELIGENTE**

# Las empresas tan solo tienen personal

## Las estadísticas que debe conocer

En 2014/15

# 23,3 MILLONES

de días se perdieron debido a mala salud relacionada con el trabajo<sup>1</sup>

y

# 4,1 MILLONES

de días debido a lesiones en el lugar de trabajo<sup>1</sup>



Los empleados dedican hasta un

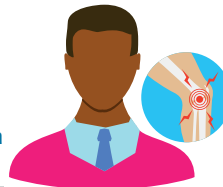
# 75%

 de su jornada laboral sentados<sup>3</sup>

Los trastornos musculo-esqueléticos justifican

# 9,5 MILLONES

de días perdidos debido a mala salud relacionada con el trabajo<sup>2</sup>



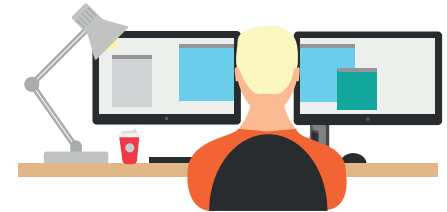


## De media

El **50%** de los empleados pasa su jornada laboral en el escritorio incentivando a los empresarios a que adopten entornos de trabajo flexibles.<sup>1</sup>



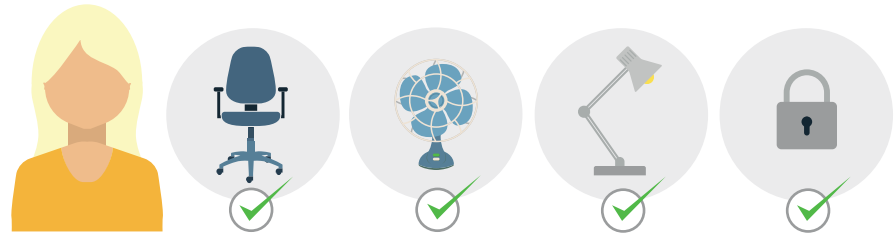
El **39%** de los encuestados indicó que las instalaciones de los escritorios compartidos serán más frecuentes en las oficinas en 2020.<sup>2</sup>



El **18%** de las organizaciones ya ha implementado mejoras ergonómicas específicamente para mejorar la productividad de los empleados.<sup>3</sup>



El **31%** de los empleados conoce a algún compañero que se ha ausentado del trabajo debido molestias relacionadas con el puesto de trabajo.<sup>4</sup>



Los espacios de trabajo cómodos, con una buena ventilación, bien iluminados y seguros aumentan la productividad hasta un

**16%** y la satisfacción laboral hasta un<sup>5</sup>

**24%** al mismo tiempo que disminuye el absentismo<sup>4</sup>

## Comodidad en el espacio del escritorio

### Adapte a las personas con positividad

Un puesto de trabajo ajetreado y ágil es algo positivo para las empresas, pero puede tener un impacto negativo en los empleados y en su rendimiento. Con las presiones de tiempo que ocasionan estrés mental y prácticas laborales que generan esfuerzos físicos, es importante que las personas estén más capacitadas para tomar el control.

Los accesorios y el mobiliario de oficina adecuado pueden ayudar a reducir el tiempo perdido durante la jornada laboral. Además, utilizando opciones ajustables por el usuario, los empleados pueden personalizar cualquier entorno de trabajo para mejorar su postura, su humor y sus niveles de estrés.

Las soluciones de Kensington se han desarrollado para todo el mundo y se han diseñado para adaptarse a las dimensiones físicas y a las diferentes necesidades de cada persona. Con SmartFit®, cada espacio de trabajo de la oficina se puede adaptar para ofrecer un valioso apoyo a cada trabajador individual en el puesto de trabajo.

---

**Una buena ergonomía influye a la retención y a la felicidad del empleado: fuentes importantes de ventaja competitiva.**

---

**Los problemas de salud relacionados con las posturas son cada vez más frecuentes y tienen un impacto asombroso en la productividad, el compromiso y la felicidad.**

---

**Muchas empresas atribuyen el gran impacto de MSD al aumento de demanda laboral de trabajadores individuales.**

---

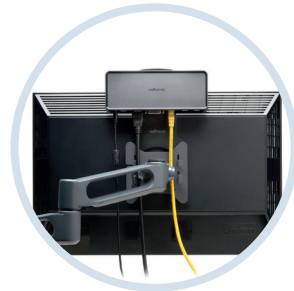
**SOLUCIONES PARA UN ESPACIO DE TRABAJO MÁS INTELIGENTE**



## Soluciones de escritorio



**Estación de trabajo  
sentado/de pie SmartFit®**  
K55792WW



**Replicador de puertos  
de vídeo dual USB 3.0  
SD3600**  
K33991WW  
Soporte VESA - K33959WW



**Brazo para monitor  
SmartFit® con bandeja  
para portátiles**  
K60900US



**Replicador de puertos  
de vídeo dual USB 3.0  
SD3500v**  
K33972EU



**Respaldo moldeable  
SmartFit®**  
K60412WW



**Soporte para monitor  
SmartFit®**  
60089



**Trackball Expert  
Mouse®**  
64325



**Teclado y ratón Valu**  
1500109UK  
K72110EU

## Comodidad móvil

### Una forma más inteligente de apoyar a los trabajadores móviles

Los ordenadores portátiles, las tabletas y los smartphones se han diseñado para apoyar el trabajo flexible en lugar de las prácticas ergonómicas. Por lo tanto, es posible que el mayor uso de dispositivos móviles tenga consecuencias físicas en los empleados que podría afectar gravemente a su salud y a su rendimiento.

Con las soluciones ergonómicas de Kensington, todos los espacios de trabajo personales se pueden adaptar para apoyar plenamente a los trabajadores flexibles, donde sea y como sea que trabajen. Nuestros respaldos y reposamuñecas protegen frente al esfuerzo repetitivo al leer o escribir en dispositivos más pequeños, al mismo tiempo que los soportes de los ordenadores portátiles disminuyen los esfuerzos del cuello y de la vista.

**Para el año 2020, el empleado medio accederá a la red de la empresa desde seis dispositivos diferentes y un tercio de los empleados ya no volverá a trabajar desde una oficina tradicional**

El **50%** de los empleados hoy en día pasa su jornada laboral en el escritorio incentivando a más empresarios a que adopten entornos de trabajo flexibles<sup>1</sup>

El **39%** de los encuestados indicó que las instalaciones de los escritorios compartidos serán más frecuentes en las oficinas en 2020.<sup>2</sup>

**SOLUCIONES PARA UN ESPACIO DE TRABAJO MÁS INTELIGENTE**

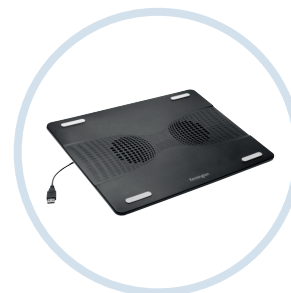
## Soluciones móviles para portátiles



**SmartFit® EasyRiser**  
60112



**Soporte con ventilación portátil LiftOff™**  
K60149EU



**Soporte para portátiles con ventiladores**  
K62842WW



**Adaptador Ethernet UH3000E y hub USB**  
K33982WW



**Maletín con ruedas Contour de 17"**  
62348



**Maletín con ruedas Overnight SecureTrek™ de 17"**  
K98620WW



**Maletín con ruedas SP100 de 15,6"**  
K62565EU



**Trackball portátil inalámbrico Orbit™**  
K72352EU

# Las empresas tan solo tienen personal

## Puntos críticos comunes para los empleados



### Dolor de cuello

El dolor de cuello y hombro se debe principalmente a una colocación y a una altura del monitor incorrecta. Los soportes y elevadores ajustables proporcionan seguridad y una forma fácil de aumentar los niveles de comodidad.



### Dolor de espalda

El dolor de la zona lumbar se suele deber a una mala postura al sentarse. El ajuste de la silla y el respaldo ofrece verdaderas ventajas de comodidad y favorece una postura correcta.



### Dolor de muñeca

El dolor de muñeca puede reducir gravemente la productividad. Los reposamuñecas para ratones y teclados elevan el brazo y la muñeca a la posición correcta para controlar y reducir los efectos y el riesgo de lesiones por movimientos repetitivos y el síndrome del túnel carpiano. Los Trackballs son una forma eficaz



de abordar los efectos del síndrome del túnel carpiano, sustituyendo el movimiento de la muñeca por el control de dedos.



### Dolor de piernas

Una mala ergonomía puede hacer que los tobillos y las piernas se vean forzados a tener que soportar una carga mayor de lo necesario. Los reposapiés ayudan a mantener la postura correcta, garantizando un soporte correcto de los muslos y los pies. El balanceo y los reposapiés texturizados favorecen la circulación sanguínea y el movimiento mientras permanece sentado.

## Invertir en una buena ergonomía compensa

Una ergonomía adecuada es una inversión que compensa con unos mayores niveles de comodidad, bienestar del empleado y, por último, productividad.

---

Descenso del **81%** en gastos de indemnización de los empleados<sup>1</sup>

---

Disminución del **61%** en trastornos músculo-esqueléticos relacionados con el trabajo<sup>1</sup>

---

Descenso del **88%** en días laborables perdidos<sup>1</sup>

---



## Apoyo a los empleados

### Las organizaciones mejoran activamente el bienestar

En Australia, las peticiones de bienestar ya son más frecuentes, con un 61 % de profesionales de TI presentando peticiones (más frecuentemente escritorios sentado/de pie y elevadores del monitor). Una indicación posible de que las empresas australianas tienen un mayor conocimiento del bienestar como un tema de productividad empresarial y que los empleados conocen mejor las opciones disponibles.

Las estaciones de trabajo adecuadas pueden tener un efecto importante en la productividad. Es posible que futuros reglamentos europeos incluyan cuestiones de cumplimiento legal del bienestar del empleado para los trabajadores europeos, por lo que es el momento adecuado para hablar con nosotros acerca de las soluciones de bienestar para su trabajador.



El **30%** de los profesionales de TI se anticipan a invertir en bienestar en 2016

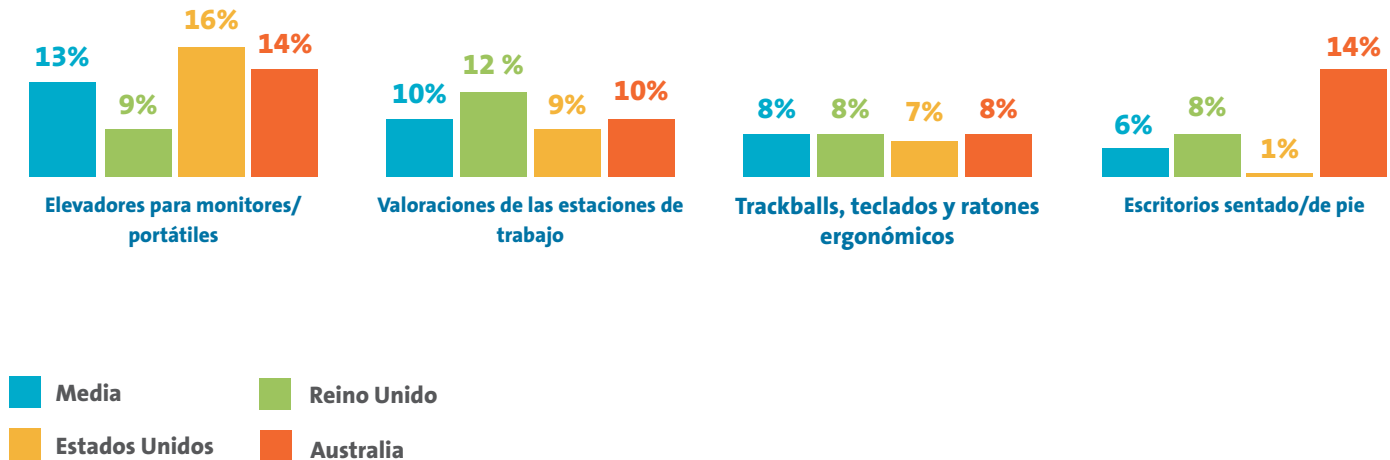
y

El **22%** considera el bienestar una prioridad<sup>1</sup>

## Poder del empleado

### Peticiones de soluciones ergonómicas más frecuentes realizadas para los departamentos TI

¿Cuál es LA petición más frecuente que recibe de sus compañeros/trabajadores acerca del bienestar de su espacio de trabajo?



## Disminuye el dolor de muñeca



### Alfombrillas para ratón y reposamuñecas Prácticas recomendadas

- ✓ Coloque el ratón a su alcance para evitar extender el brazo excesivamente.
- ✓ Siéntese derecho y cerca del escritorio para que el brazo del ratón no esté estirado.
- ✓ El soporte para muñecas y antebrazos disminuye la carga de las extremidades superiores y los hombros, así como una extensión innecesaria y flexione la muñeca.
- ✓ Repose los dedos ligeramente en los botones y no los pulse bruscamente.



**Expert Mouse®**  
**Trackball inalámbrico**  
K72359EU



**Trackball Orbit™**  
**con anillo de desplazamiento**  
K72337EU



**Alfombrilla para ratón**  
**SmartFit®**  
K55793EU



**Alfombrilla para ratón**  
62386



**Reposamuñecas**  
64270  
62383



**Reposamuñecas**  
**moldeable SmartFit®**  
K55787EU



## Disminuye el dolor de espalda



### Respaldos y mochilas: Prácticas recomendadas

- ✓ El respaldo de su silla no debe pasar y reclinarse por separado del asiento de su silla.
- ✓ Si no desea reclinarse y relajarse, el asiento y el respaldo deben reclinarse a la vez con la pieza bajo su asiento.
- ✓ La altura de una mochila debe estar aproximadamente 5 cm por debajo de los omóplatos a nivel de la cintura o ligeramente por debajo.
- ✓ Deje que una maleta con ruedas soporte la tensión durante los viajes de negocios o los desplazamientos.



**Respaldo moldeable  
SmartFit®**

K60412WW



**Respaldo de espuma  
viscoelástica**

82025



**Maletín con ruedas  
Overnight de 17"**

62903



**Maletín con ruedas  
Contour de 17"**

62348



**Contour de 15,6"**

62220



**Maletín Contour de  
15,6"**

1500234

## Disminuye el dolor del cuello



### Soportes: Prácticas recomendadas

- ✓ Asegúrese de que al colocar el monitor en un soporte esté a un brazo de distancia.
- ✓ Si utiliza dos pantallas, colóquelas una al lado de la otra y a la misma distancia delante de usted.
- ✓ Seleccione un soporte de altura ajustable para permitir una posición de la pantalla óptima para su comodidad personal.



Brazo para monitor  
SmartFit® doble

K60900US



Brazo para monitor  
SmartFit® largo

K60903US



Brazo para monitor  
SmartFit® corto

K60904US



Soporte para monitor  
SmartFit®

60089



Soporte para monitor  
SmartFit® Spin2™

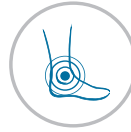
60049EU



Sistema de soporte  
para monitor SmartFit®

60039

## Disminuye el dolor de piernas



### Reposapiés: Prácticas recomendadas

- ✓ Coloque los pies en un reposapiés y divida el tiempo entre sentado y de pie para aliviar la tensión de la zona lumbar.
- ✓ Si el reposapiés está colocado correctamente debe sentir una ligera presión en la parte delantera de los muslos.
- ✓ Los reposapiés deben ser portátiles pero lo suficientemente pesados para que se mantengan en su sitio cuando tenga los pies encima.
- ✓ Asegúrese de que el reposapiés es lo suficientemente amplio y largo para poder cambiar la posición de los pies de vez en cuando.



**SmartFit®  
SoleMassage**  
56155EU



**SoleRest**  
56148



**Espuma viscoelástica  
SoleMate Comfort**  
56153



**Reposapiés SoleMate  
Plus**  
56153



**SoleMate**  
56145



**Estaciones de trabajo  
sentado/de pie**  
K55792WW

## Bienestar del empleado

El objetivo de Kensington es crear espacios de trabajo inteligentes para empresas. Lo hacemos mediante soluciones ergonómicas que ayudan a las personas a trabajar y a sentirse mejor durante más tiempo.

### Kensington.com/Bienestar

sales.es@kensington.com | +34 (0)902 500182

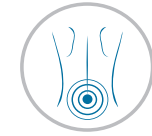


Kensington.com/Seguridad



Kensington.com/Productividad

SmartFit<sup>®</sup>  
system



Medir | Ajustar | Adaptar

Soluciones ergonómicas inteligentes



SOLUCIONES PARA UN ESPACIO  
DE TRABAJO MÁS INTELIGENTE