



FEEL GOOD

con Leitz Ergo

**MENOS DÍAS DE BAJA -  
¡DÍAS DE TRABAJO MÁS FELICES!**



**El IGR (Instituto de Salud y Ergonomía)** apoya plenamente a Leitz y ha examinado minuciosamente muchos de sus productos para concederles el sello de calidad IGR. Los principales criterios para un "producto ergonómico" son la facilidad de uso y la adaptación a los requisitos de los distintos usuarios, teniendo en cuenta la norma DIN 26800 EN ISO 15537. Sabemos que ninguna persona es igual a otra, ¡pero todos merecemos unas condiciones de trabajo igualmente excelentes!

La visión de **Leitz** es ser la marca que ayuda a las personas a sentirse bien en el trabajo y más allá de donde te encuentres para hacer que la vida diaria sea más fácil y agradable. Los productos Leitz tienen un diseño intuitivo, son de primera calidad y están hechos para durar, tal y como cabría esperar de nuestra larga herencia alemana. ¡Alles im Griff desde 1871!

La gama Leitz Ergo de productos ergonómicos para el puesto de trabajo, tanto para la oficina como para el hogar, son las herramientas perfectas para sentarte, levantarte y moverte con el fin de mantenerte sano y productivo durante todo el día.

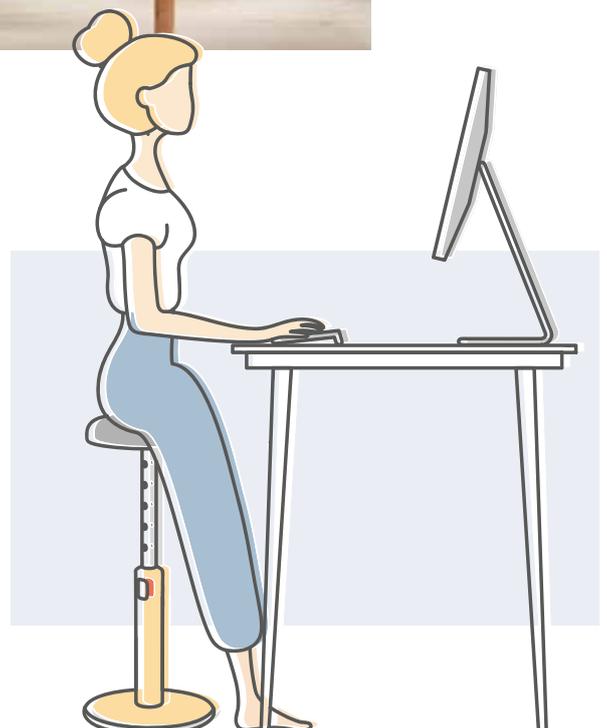
# INTRODUCCIÓN

La mejora de las condiciones laborales es importante en todos los puestos de trabajo y debes tener en cuenta la salud y el bienestar, los factores económicos y el punto de vista de la persona. Sin embargo, la exigencia de un "puesto de trabajo ideal" suele considerarse una contradicción.

Dado que ninguna persona es igual a otra, un puesto de trabajo ergonómico debe diseñarse para adaptarse al individuo y a su situación personal. Esto beneficia tanto a los empleados como a la empresa.

Leitz y el Instituto para la Salud y la Ergonomía colaboran para ofrecer productos que puedan ayudar a las empresas con las nuevas demandas de entornos de trabajo saludables. La atención se centra en las nuevas formas de trabajar en la oficina, en los desplazamientos y desde casa.

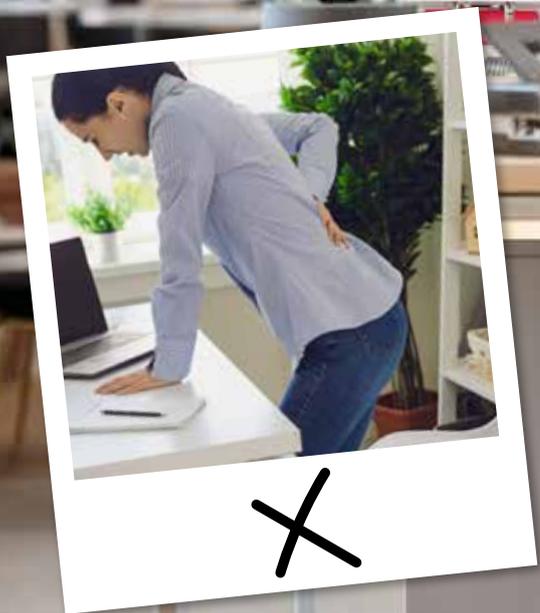
Estos productos premiados combinan diseño y funcionalidad y han sido certificados por su calidad ergonómica. Crear el "puesto de trabajo ideal" está un paso más cerca.



## Ralf Eisele

Responsable de Marketing en Salud  
Instituto de Salud y Ergonomía GmbH

# EL TRABAJO NO DEBERÍA DOLER FEEL GOOD CON LEITZ ERGO



### SIÉNTATE - LEVÁNTATE - MUÉVETE.

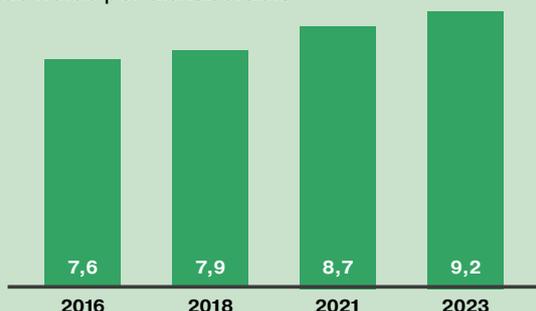
Sentarse es el nuevo fumar. Estar demasiado tiempo sentado/a no es saludable, pero quien trabaja ergonómicamente no solo se asegura una situación de bienestar sin dolor en el puesto de trabajo, sino también mejores resultados. Un ambiente de trabajo activador nos ayuda a movernos de forma dinámica y a crear la combinación ideal de fases de sentado/a, de pie y en movimiento. Las elegantes herramientas ergonómicas certificadas son divertidas de usar y favorecen la salud, el rendimiento satisfactorio y la satisfacción de los/las empleados/as.

FEEL GOOD con LEITZ Ergo.



#### Tiempo sentado/a

Media de horas por día laborable



Fuente: Informe DKV 2023

Según un reciente informe del seguro de salud DKV, el tiempo que se pasa sentado/a sigue aumentando sin cesar: En los últimos siete años, el tiempo medio que cada alemán pasa sentado/a en su jornada laboral ha aumentado sin cesar. Especialmente alarmante: cada alemán pasa sentado

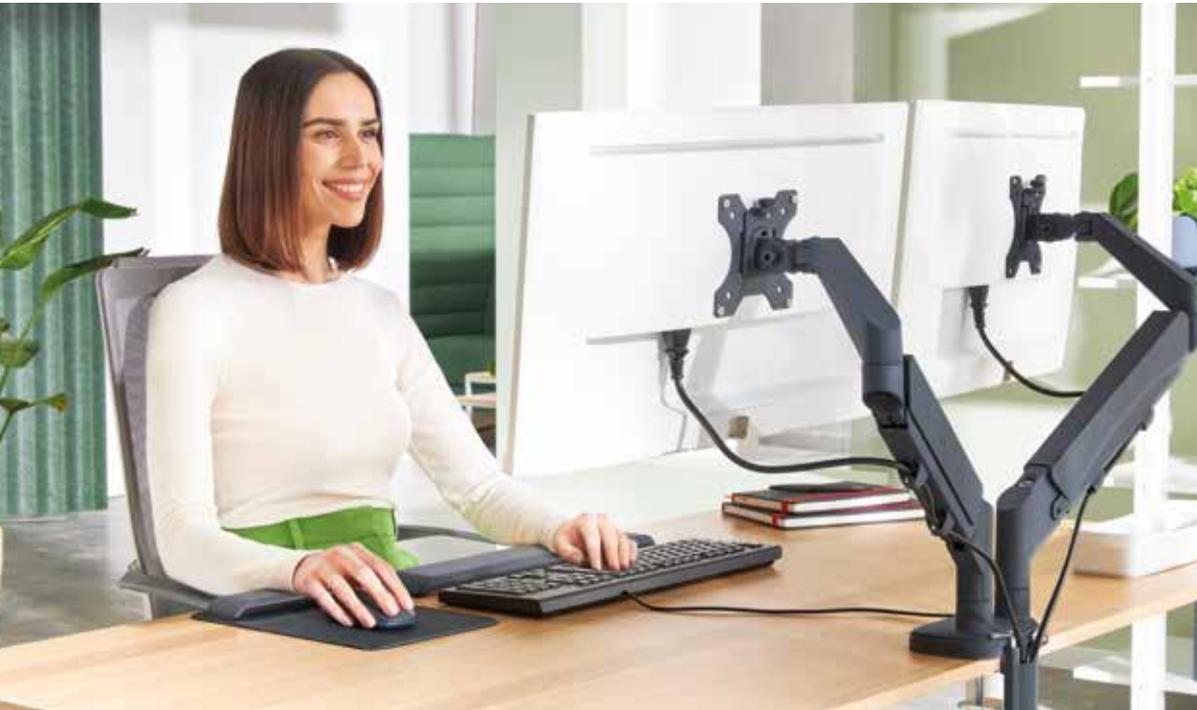
una media de 9,2 horas al día. Menos de 4 de cada 10 encuestados/a cumplen las recomendaciones de ejercicio y actividad muscular, y los resultados de bienestar psicológico son preocupantes. Los estudios demuestran que permanecer sentado/a durante largos periodos



**Muchos productos Leitz Ergo fueron galardonados en 2022 y 2024** con el prestigioso German Design Award, que reconoce un diseño sobresaliente, que se adapta a los retos de nuestro tiempo y que piensa más allá.

aumenta el riesgo de numerosas enfermedades y también puede acortar la esperanza de vida. Esto aumenta el riesgo de diabetes de tipo 2, obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares e incluso cáncer.

# CONSECUENCIAS DE UN EQUIPAMIENTO INFERIOR EN EL PUESTO DE TRABAJO: SOLUCIONES PARA LAS MALAS POSTURAS



## Soluciones

Pasar de estar sentado/a a estar de pie mientras trabajas contribuye a un estilo de vida mucho más saludable. Los convertidores de escritorio de Leitz te permiten convertir tu mesa o escritorio, facilitando el cambio entre estar sentado/a y de pie. Los brazos para monitor Leitz Ergo y los soportes ajustables para portátil Ergo mantendrán tus pantallas a la altura correcta. Para jornadas más largas y si necesitas utilizar una

silla, los reposamuñecas ajustables para teclado y el ratón Leitz Ergo te ayudarán a minimizar el impacto de dolencias comunes como las lesiones por esfuerzo repetitivo. También puedes añadir un cojín Wobble Leitz Ergo o un cojín de asiento y un reposapiés Cosy a tu silla actual para mejorar la comodidad y la postura.



Los dispositivos móviles, portátiles y tabletas aportan libertad de movimiento, pero la postura debe ser correcta para un uso prolongado. **Los soportes para portátiles, teclados inalámbricos, ratones y reposamuñecas te ayudarán a mejorar tu postura.**



### Una economía nacional en crisis

En 2021, las ratios medias de absentismo laboral fueron de 17 días por empleado/a, lo que se tradujo en un total de 697,9 millones de días de baja laboral. Sobre la base de este volumen de incapacidad laboral, la BAuA estima unas pérdidas económicas de 89.000 millones de euros o una pérdida de valor bruto que asciende a 153.000 millones de euros.



**27 KG**

Fuerza en la parte superior de la columna vertebral por malas posturas al sentarse

**Situación laboral típica en casa. Espalda arqueada. Posición incorrecta al sentarse.**

El uso de un reposamuñecas minimiza el impacto de las lesiones por esfuerzo repetitivo y otros dolores. Mantener una postura recta de la muñeca evitará ángulos de tecleo incómodos y ayudará a mantener altos niveles de rendimiento durante largos periodos de tiempo. Los reposamuñecas Leitz Ergo pueden colocarse a 2 alturas diferentes para una alineación óptima de la muñeca y proporcionan apoyo en toda la longitud del teclado.





**SABÍAS QUE**  
un día de baja  
cuesta entre  
**500€ y 1.000€**

Los balones de asiento son ideales como asiento adicional para estimular el movimiento de la espalda y los músculos centrales. Alternar entre un balón y una silla cada 30 minutos mejora la postura, la flexibilidad y ayuda a aliviar el dolor de espalda. Si quieres reducir la presión sobre la columna vertebral y fortalecer la

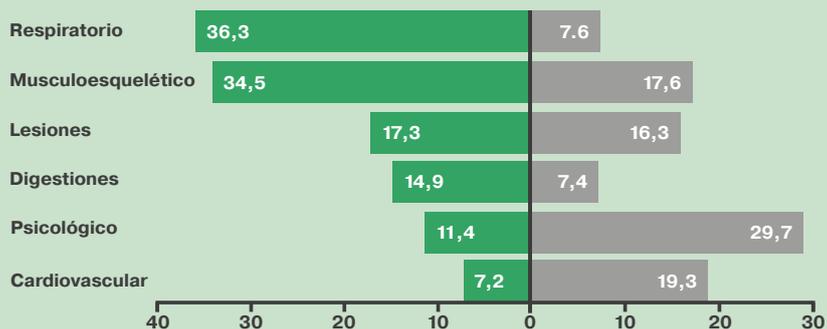
espalda mientras estás sentado/a en cualquier silla, puedes añadir un cojín Wobble. Esto crea micro-movimientos para mantener el equilibrio mientras estás sentado/a y mejora la circulación sanguínea.

### Principales motivos de absentismo

Un alto porcentaje de los problemas de salud que sufren los y las trabajadoras se deben a una ergonomía inadecuada en el puesto de trabajo. Por ejemplo, en 2021, el 21,5 % de las bajas laborales se debieron a enfermedades que afectan a las articulaciones, los huesos y los músculos.

### Casos por cada 100 afiliados al seguro de salud

### Días por caso



### Informe sobre absentismo 2022

Fuente: Instituto Científico de la AOK (WIdO)



### Ajuste del respaldo

El respaldo debe ajustarse en función del peso corporal de la persona. Esto equilibrará la parte superior del cuerpo, dando como resultado una posición sentada que no da la sensación de inclinarse hacia delante o caerse hacia atrás en la silla.

Las rodillas y los codos están en ángulo de 100 grados



Los pies están apoyados en el suelo o en un reposapiés

Si es posible, siéntate con la espalda en pleno contacto con el respaldo. De este modo, la espalda quedará totalmente apoyada y se producirá un efecto de gravedad cero que reducirá la presión sobre la columna vertebral.



## TRABAJANDO DESDE CASA MOVIMIENTO REDUCIDO



### Sedentarismo

Nos sentamos a desayunar, en el coche o en el transporte público para ir al trabajo (y volver) y luego en la oficina estamos durante una media de 7 horas al día sentados/as. Y, con demasiada frecuencia, en casa nos pasamos todo el día sentados/as viendo la televisión, en una tableta o con el móvil. Por desgracia, esto no mejora en la oficina en casa.

Fuente IGR



### Estar sentado/a mucho

**tiempo** reduce el metabolismo, se queman menos calorías y aumenta el riesgo de obesidad y diabetes. También hace que se formen depósitos en los vasos sanguíneos, lo que provoca un mayor riesgo de infarto e ictus al aumentar la grasa abdominal. También se producen sustancias mensajeras que interfieren en el sistema inmunitario del organismo.



## SIÉNTATE BIEN

Sentarse con la espalda encorvada no es bueno

**SENTARSE ES INEVITABLE:**  
El oficinista medio pasa 80.000 horas sentado durante su vida laboral.

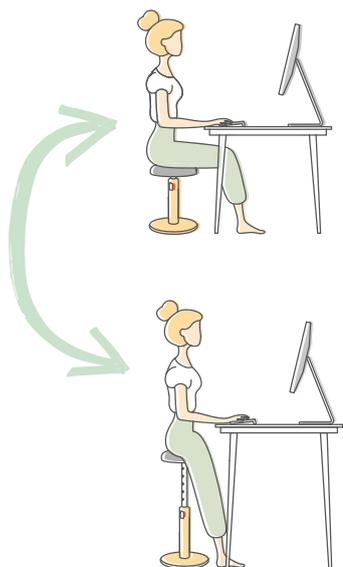


Los empleados pasan el 80% del día **sentados** mirando pantallas. Más del 30% de las personas de entre 35 y 50 años tienen **problemas crónicos de espalda.**

Más del 30% del absentismo laboral se debe a **trastornos musculares y esqueléticos.**

Fuente: Estadísticas de las mutuas del seguro de salud de las empresas





**SÍ**



- Escritorio regulable en altura
- Reposamuñecas flexible
- Reposapiés flexible
- Altura del monitor flexible
- Asiento flexible

**NO**



- Silla fija
- Altura de escritorio fija
- Altura fija del monitor



**FÓRMULA MÁGICA:  
VARIEDAD**

**10%**  
en movimiento

Distribución  
ideal de las  
posturas  
de trabajo  
durante el  
día

**30%**  
de pie

**60%**  
sentado/a



#### CONVERTIDOR DE ESCRITORIO

Este convertidor de escritorio transforma instantáneamente cualquier mesa o escritorio en una estación de trabajo de pie/sentado para fomentar el movimiento y quemar calorías extra mientras trabajas. Rápido y fácil de instalar, el ajuste neumático asistido elevará sin esfuerzo el soporte a la altura perfecta.



#### TABURETE ACTIVE

El taburete Leitz Ergo permite la flexibilidad de moverte entre sentado y de pie mientras trabajas, fomentando el movimiento muscular, mejorando la postura y aumentando los niveles de energía. Puedes quemar calorías adicionales girando y balanceándote mientras trabajas y la altura del taburete puede ajustarse fácilmente.



#### ALFOMBRILLA ANTIFATIGA

Esta alfombrilla ayuda a crear un espacio de trabajo cómodo y activo. Diseñada para promover una postura saludable, mejorar la circulación y proporcionar un fuerte apoyo a la planta del pie, lo que resulta en una reducción de la fatiga y el dolor de piernas y pies que puede ser causado por estar de pie durante mucho tiempo. La alfombrilla acolchada es perfecta para la oficina en casa.

## FÁCIL AJUSTE DE LOS PRODUCTOS ERGONÓMICOS: USO FLEXIBLE



### Escritorio compartido: el puesto de trabajo dinámico

Con el trabajo híbrido, el hot-desking se ha convertido en algo mucho más habitual en la oficina. Las grandes empresas se han dado cuenta de que la ubicación física es menos importante para hacer crecer su negocio y mantener un entorno de trabajo eficiente. Esto ha dado lugar a nuevos retos para los respectivos usuarios de escritorios compartidos y la pregunta que surge cada vez es "¿Cómo configurar correctamente mi espacio de trabajo?".

### Ayuda para la instalación

Cuando los empleados comparten sillas de oficina, es importante asegurarse de que se dispone de instrucciones claras para realizar ajustes y garantizar la mejor posición de asiento. Cada silla debe estar claramente identificada con una pegatina visible que indique la marca y el número de modelo. Así, el usuario podrá encontrar fácilmente las instrucciones de uso en Internet o en un manual de instrucciones.

Tiene sentido adoptar un enfoque prudente y organizativo para fomentar el movimiento en la oficina. Por ejemplo, celebrar solo reuniones internas de pie y sustituir los ordenadores de sobremesa fijos que requieren sillas giratorias ergonómicas por portátiles, notebooks y tabletas. Sin embargo, hay que tener cuidado al cambiar a soluciones más móviles. Suministra siempre portátiles con una base de conexión, un monitor grande y accesorios como un teclado y un ratón externos.



¿Sigo trabajando o estoy en casa? Las oficinas en espacios abiertos ofrecen un entorno flexible que se adapta a todo tipo de actividades. Leitz puede ayudarte con productos fáciles de usar que crearán un lugar de trabajo cómodo en cualquier espacio. Y si hay un cambio de oficina, las mesas y sillas pueden convertirse al instante en un escritorio personalizado y ergonómico.



## ERGOPASS

Para poder trabajar eficazmente en distintos escritorios, la correcta colocación de los equipos crea un ergo pasaporte personal. Se anima a cada empleado a anotar sus necesidades individuales y a llevarlas de una mesa a otra.



## MANTENTE ACTIVO #WORKLEITZBALANCE

### Soluciones alternativas para sentarte

puede tener un efecto positivo en tu postura, al entrenar tu cuerpo para sentarte en mejores posturas. Por ejemplo, el uso de un taburete favorece el movimiento controlado y obliga a sentarse erguido. Esto, a su vez, fomenta un trabajo más móvil, ya sea brevemente sobre una mesa de trabajo o en una reunión rápida, ya que los taburetes pueden adaptarse a los entornos más diversos.



### Los que trabajan también

**necesitan pausas activas.** Los balones son la solución ideal para ponerte en movimiento y, si se utilizan correctamente, entrenar todo el cuerpo. Una simple búsqueda en Internet dará como resultado una amplia gama de sugerencias de ejercicios y rutinas que utilizarán los brazos, el pecho, la espalda, las piernas y el abdomen. El movimiento diario en la oficina no tiene por qué limitarse a montar la impresora del departamento o participar en la competición de fútbol. Muchas empresas ofrecen programas completos de fitness que incluyen clases online para la oficina en casa. Conocidas aseguradoras de salud también ofrecen videos instructivos sobre cómo mantenerse en forma. ¡Todas las medidas que mantengan a la gente en movimiento en el lugar de trabajo son bienvenidas!



“

¿Son los 10.000 pasos el secreto para trabajar desde casa?

”

Caminar 10.000 pasos cada día mejorará tu rendimiento y tu forma física. Sin embargo, el cambio más inmediato que notarás es el efecto positivo que tiene en tu estado de ánimo. Mantenerte activo caminando

Fuente: AOK

también te ayudará a prevenir enfermedades como la diabetes, la hipertensión, los trastornos del metabolismo de los lípidos y el deterioro de las arterias.



### PARA EL CUERPO Y EL ALMA:

Tómate tiempo para ti y haz lo que te haga sentir bien. La meditación y los ejercicios de relajación ayudan a reducir el estrés.



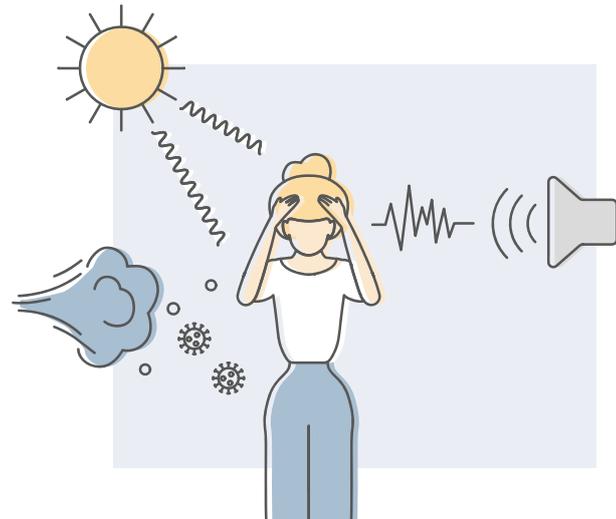
Vive el día a día con una sonrisa.  
Haz algo de inmediato:

### EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO EN EL PUESTO DE TRABAJO



## #WorkLeitzBalance

## LUZ, ACÚSTICA, CLIMA



### Acústica

Estudios empíricos han demostrado que el ruido, tanto en la oficina como en casa, se considera un problema grave. Por ejemplo, las llamadas telefónicas pueden provocar un alto volumen de ruido, lo que afecta a la concentración y causa molestias a los trabajadores de alrededor. Proporcionar paredes insonorizadas y plantas y accesorios que absorban el sonido es una solución eficaz.



La influencia de la acústica, la luz y el clima en nuestro entorno de trabajo es especialmente importante a medida que aumentan las jornadas laborales y la carga de trabajo.

### MEZCLA Y COMBINA

Consigue tus productos Leitz Cosy a juego, como blocs de notas de cristal, cajas de almacenamiento, botellas de agua y archivadores de palanca, para sentirte como en casa estés donde estés.

### Luz

En los espacios de las oficinas modernas, cambiar el color de la iluminación puede conseguir determinados efectos en los trabajadores. La iluminación fría, sobre todo en invierno, recrea el aire libre y aumenta la productividad. En cambio, la iluminación cálida tiene un efecto calmante y es perfecta para

desconectar. Se recomienda crear zonas de iluminación en función de la hora del día o del trabajo que se vaya a realizar, ya que las distintas actividades requieren diferentes niveles de luz. La intensidad y la temperatura de la luz deben ajustarse para garantizar el mejor entorno de trabajo.



### Clima

El clima de la oficina influye mucho en la salud y el bienestar de los empleados. Cuando la temperatura del aire, la humedad del aire y el movimiento del aire en la sala son óptimos, se puede conseguir un entorno de trabajo agradable y confortable. La percepción del confort puede variar de una persona a otra y depende principalmente del nivel de actividad, la vestimenta, la duración de la estancia, las fluctuaciones estacionales y las preferencias personales. Las oficinas suelen

ventilarse mediante ventanas o aire acondicionado, pero añadiendo un purificador de aire las salas se llenarán de aire fresco y limpio. Los purificadores de aire Leitz TruSens protegerán a los empleados de los gérmenes, olores y alérgenos del aire eliminando todas las impurezas del aire. Los innovadores SensorPods supervisan constantemente la calidad del aire, mientras que la tecnología PureDirect™ garantiza que el aire limpio se distribuya uniformemente para proporcionar comodidad a todos los miembros de la oficina.

## NORMATIVA LEGAL

### Normas de la oficina

La normativa legal siempre especifica la capacidad de cambio en el diseño del puesto de trabajo. Las disposiciones de la Directiva 89/391/CEE es una directiva de la Unión Europea para todos los miembros de la UE, con el objetivo de introducir medidas que fomenten la mejora de la salud y la seguridad de los trabajadores en el trabajo. La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo la califica de "Directiva marco" en materia de seguridad y salud en el trabajo (SST).

La aplicación es específica de cada país y se traduce en instrucciones concretas de actuación en la normativa nacional de salud y seguridad en el trabajo. Para ser prudentes, es importante cumplir los requisitos mínimos de estas normativas.

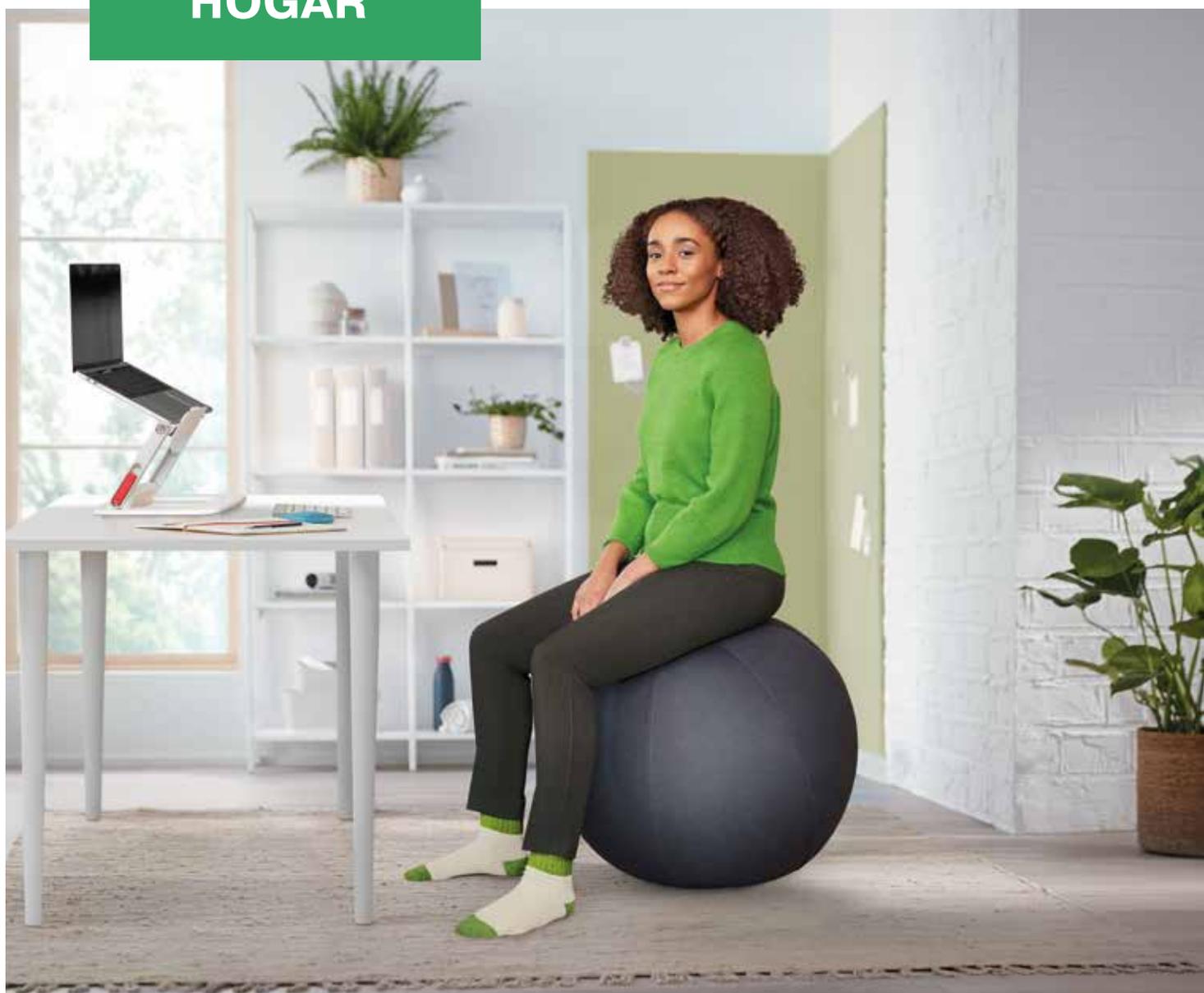
## TRABAJO



### Oficina en casa - Trabajo en movimiento

Trabajar desde casa ya no es la excepción a la regla y las oficinas domésticas se han convertido en un elemento permanente. Si los espacios de trabajo no están correctamente configurados desde el punto de vista ergonómico, pueden aumentar los problemas de salud. Si no es posible instalar un puesto de trabajo de oficina "normal", las soluciones ergonómicas flexibles ayudarán a los trabajadores en su oficina doméstica.

## HOGAR



# LEITZ ERGO RESUMEN DE PRODUCTOS



0), 2)  
Soporte multiángulo ajustable para portátil  
□ **64240001**



1), 2)  
Soporte para portátil  
■ **64260019**  
■ **64260061**  
■ **64260089**



0)  
Soporte de monitor ajustable  
■ **65040085**  
■ **65040089**



Soporte de monitor  
□ **64340001**



0), 3)  
Brazo para monitor Space Saving  
■ **64890089** Un monitor 2)  
■ **65370089** Doble monitor 2)  
■ **65380089** Doble monitor y portátil



1), 2), 3)  
Convertidor de escritorio con bandeja deslizante  
■ **65320085**



1), 2), 3)  
Convertidor de escritorio  
■ **65330085**



Resposamuñecas ajustable para teclado  
■ **65240085** 1), 2)  
■ **65230089** 0), 2)



1), 2)  
Reposamuñecas ajustable para ratón  
■ **64830085**



0)  
Alfombrilla para ratón con reposamuñecas ajustable  
■ **65170085**  
■ **65170089**



0), 2)  
Cojín Wobble Active con funda de tela  
■ **65390089**  
■ **65400085**  
■ **65400089**



1), 2)  
Cojín de asiento  
■ **52840019**  
■ **52840061**  
■ **52840089**



0)  
Reposapiés ajustable  
■ **65030085**



1), 2)  
Reposapiés  
■ **53710019**  
■ **53710061**  
■ **53710089**



1), 2)  
Alfombrilla antifatiga  
■ **53690089**



1), 2), 3)  
Taburete Active  
■ **65180019**  
■ **65180061**  
■ **65180089**



0)  
Balón de asiento  
■ **52790119**  
■ **52790161**  
■ **52790189**



0), 2), 3)  
Balón de asiento antideslizante Active Pequeña, 55 cm Mediana, 65 cm Grande, 75 cm  
■ **65410085** ■ **65420085** ■ **65430085**  
■ **65410089** ■ **65420089** ■ **65430089**



Ratón inalámbrico  
■ **65310019**  
■ **65310061**  
■ **65310089**



Botella de agua con aislamiento  
■ **90160019**  
■ **90160061**  
■ **90160089**

# PURIFICADOR DE AIRE TRUSENS

## RESUMEN DE PRODUCTOS



Leitz TruSens  
Z-7000 **2415174**  
Z-7000 H **2415173**



Leitz TruSens  
Z-6000 **2415172**  
Z-6000 H **2415171**



Leitz Trusens SMART  
Z-3500 H **2415139**



Leitz TruSens  
Z-3000 **2415166**



Leitz TruSens  
Z-2000 **2415113EU**



Leitz TruSens  
Z-1000 **2415112EU**



---

# #WorkLeitzBalance

---



El arte de equilibrar todos los aspectos de una vida laboral polifacética sin renunciar al diseño, la calidad, la fiabilidad o la sostenibilidad. Un estado alcanzado con la ayuda de productos de ingeniería alemana de primera clase. Alles im Griff desde 1871.



**Más información sobre nuestros productos**  
[www.leitz.com/ergo](http://www.leitz.com/ergo)



 **LEITZ**<sup>®</sup>