

**ACHS**

# Taller de Control de Riesgos en Uso de Computadores

## Manual del Participante



*C.C.C. Control de Comportamientos Críticos<sup>SMR</sup>*

**Por un trabajo sano y seguro**



## DIRECTORIO DE LA ASOCIACION CHILENA DE SEGURIDAD

PRESIDENTE EJECUTIVO : **Eugenio Heiremans D.**

---

DIRECTORES TITULARES : **José Luis Cordero B.**  
*Representante de los Trabajadores*  
**Freddy Fritz Ch.**  
*Representante de los Trabajadores*  
**Eugenio Heiremans D.**  
*Representante de las Empresas*  
**Jorge Matetic R.**  
*Representante de las Empresas*  
**José Moreno A.**  
*Representante de las Empresas*  
**Víctor Riveros I.**  
*Representante de los Trabajadores*

PARTICIPAN EN EL DIRECTORIO : **Eduardo Undurraga U.**  
*Gerente General*  
**Alfredo Grasset M.**  
*Fiscal*  
**Eugenio Cantuarias L.**  
*Gerente División Operaciones*  
**Mario Bravo M.**  
*Gerente División Administrativa Financiera*

---

GERENCIA DE PREVENCIÓN : **Martín Fruns Q.**  
*Gerente de Prevención*  
**Salvador Alonso P.**  
*Subgerente Técnico*  
**Alejandro Figueroa S.**  
*Subgerente de Desarrollo*  
**Sergio Molinos B.**  
*Subgerente de Capacitación y Publicaciones*  
**Horacio Soissa S.**  
*Subgerente de Operaciones*

---

<b>GERENCIA DE PREVENCIÓN</b>	“TALLER DE CONTROL DE RIESGOS EN USO DE COMPUTADORES, Manual del Participante”.
<b>SUBGERENCIA DE CAPACITACION Y PUBLICACIONES</b>	Es propiedad de la Asociación Chilena de Seguridad. Derechos Reservados. Registro de Propiedad Intelectual N° 135.320 Registro Intemo: HT 1182 · ISBN N° 956-8106-48-0  Av. Vicuña Mackenna 152 Fono: 685 2000 · Fax: 685 2702 Casilla 14.565 · Correo Central Santiago · Chile  Edición (mes siguiente al mes de la orden de compra) Pie de Imprenta

*C.C.C.*  
*Control de Comportamientos Críticos*<sup>MR</sup>

# TALLER DE CONTROL DE RIESGOS EN USO DE COMPUTADORES

**MANUAL DEL PARTICIPANTE**

**ACHS**

Por un Trabajo Sano y Seguro

**ACHS**

# TALLER CONTROL DE RIESGOS EN USO DE COMPUTADORES

**ESTE TALLER HA SIDO DISEÑADO  
ESPECIALMENTE PARA USTED**

# INTRODUCCION

Este taller ha sido diseñado por la Asociación Chilena de Seguridad con el fin de ayudar a los usuarios de computadores a reflexionar sobre los problemas ergonómicos y de seguridad que se presentan en su operación.

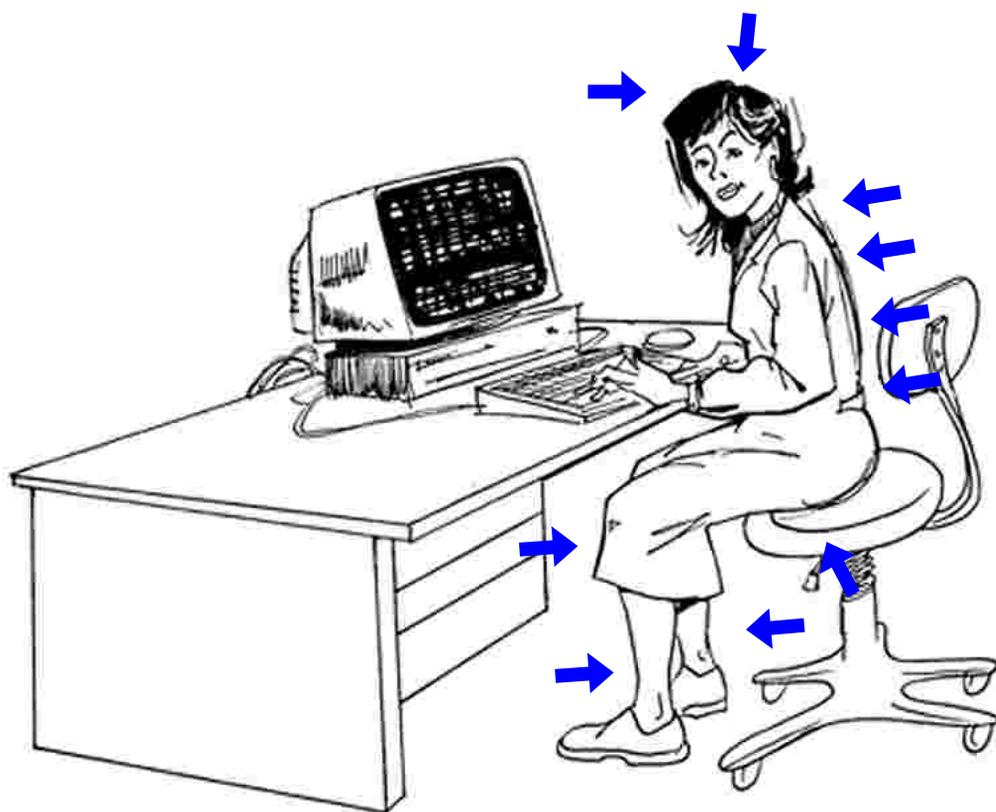
Específicamente se pretende que los participantes sean capaces de:

- Reflexionar por qué ocurren problemas ergonómicos y accidentes en el uso de computadores.
- Identificar los comportamientos permisivos en el uso de computadores.
- Identificar las molestias más frecuentes que afectan a usuarios de computadores.

- **PARTICIPE ACTIVAMENTE**
- **COMPARTA SUS EXPERIENCIAS**
- **ADQUIERA COMPROMISO**

RECUERDE: **LAS DECISIONES DE SU SEGURIDAD LAS TOMA USTED**

# ZONAS DEL CUERPO QUE SE AFECTAN POR PROBLEMAS POSTURALES



# TRABAJO INDIVIDUAL

## MOLESTIAS MAS COMUNES EN USUARIOS DE COMPUTADORES

Molestia	¿Ha sufrido alguna de estas molestias?		
	Frecuente	Ocasional	Nunca
1. Dolor de cabeza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dificultad de concentración.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Dolor en el cuello y hombros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Dolor de espalda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Dolor en las nalgas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Dolor en los muslos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Dolor en las rodillas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Dolor en las piernas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Vista cansada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# FACTORES CAUSANTES DE LOS TRASTORNOS MUSCULO- ESQUELETICOS

**Los problemas de trastornos músculo-esqueléticos se deben principalmente a:**

- Posturas Incorrectas ante la pantalla.
- Estatismo postural.

## **Posturas incorrectas ante la pantalla**

Se ha observado que la fatiga muscular en la nuca se incrementa considerablemente a partir de una inclinación de la cabeza de más de 30°. (Es bastante frecuente que los operadores adopten ángulos entre los 50 y 60°).

La posición del tronco es de vital importancia. Un busto inclinado hacia adelante, sin que exista apoyo en el respaldo ni de los antebrazos en la mesa, origina una importante presión intervertebral en la zona lumbar.

Una rotación lateral (giro) de la cabeza de más de 20° se relaciona con una mayor limitación de la movilidad de la cabeza y con dolores de nuca y hombros.

La flexión excesiva de la mano respecto al eje del antebrazo, tanto en el plano vertical como horizontal, puede originar trastornos en los antebrazos.

La inclinación del fémur hacia abajo puede causar una mayor presión de la silla sobre la cara posterior del muslo, originando una menor circulación sanguínea en las piernas.

### **Estatismo Postural**

Un factor de gran incidencia en los dolores y trastornos musculares es la contracción muscular mantenida durante horas, asociada a la inmovilización de los segmentos corporales en determinadas posiciones.

La contracción muscular prolongada origina una dificultad circulatoria a la zona, causa de la fatiga muscular y demás trastornos manifestados por los operadores.

El estatismo es mayor cuanto más forzada es la postura y cuanto menos es el número de apoyos existentes que alivien la tensión de los músculos (como el apoyo de la mano en el teclado, del antebrazo en la mesa y/o apoyabrazos, de la espalda en el respaldo de la silla, etc.).

# FACTORES DEL PUESTO DE TRABAJO QUE INCIDEN EN PROBLEMAS POSTURALES

Las características y ubicación de los elementos del puesto (incluido el mobiliario utilizado) van a condicionar las posturas de trabajo adoptadas. Existe una relación directa entre el diseño del puesto y las molestias músculo-esqueléticas manifestadas por los usuarios de computadores.



- Altura de la silla
- Respaldo
- Tamaño e inclinación del teclado
- Ubicación del documento
- Ubicación de la pantalla
- Altura de la pantalla
- Ubicación del teclado
- Altura del plano de trabajo
- Apoyabrazos
- Espacio para las piernas
- Reposapiés

# CAUSAS COMUNES DE PROBLEMAS POSTURALES

ELEMENTO DEL PUESTO	CAUSAS DE POSTURA INCORRECTA	POSTURA INCORRECTA
<b>PANTALLA</b>	En un extremo de la mesa.	Giro de la cabeza, posible giro del tronco.
<b>DOCUMENTO</b>	Sobre la mesa. Sobre un atril distanciado de la pantalla.	Inclinación y giro de cabeza, posible giro e inclinación lateral del tronco.
<b>TECLADO</b>	Unido a la pantalla. Con mucha inclinación. Con una altura excesiva. De gran tamaño.	Extensión del brazo, posible inclinación del tronco. Flexión de la mano respecto al antebrazo. Elevación del brazo, flexión de la mano. Posible desviación lateral de la mano respecto al antebrazo.
<b>MESA</b>	De poca superficie. Alta (silla no regulable). Alta (silla regulable, sin reposapie). Baja. Hueco alojamiento de piernas insuficiente.	Mala disposición de los elementos, falta de apoyo para los antebrazos. Elevación del brazo, posible inclinación del tronco hacia adelante. Fémures hacia abajo (compresión de la cara posterior del muslo), mal apoyo de los pies en el suelo. Aumento de la cifosis dorsal (espalda encorvada), mal alojamiento de las piernas. Distanciamiento de los elementos de trabajo, inclinación del tronco, extensión de los brazos, dificultad de movimientos para las piernas.
<b>SILLA</b>	Respaldo no regulable en altura y/o inclinación. Respaldo basculante. Asiento no regulable en altura. Deslizamiento involuntario de las ruedas.	Posible mal apoyo de la espalda. Estatismo en los músculos paravertebrales. Elevación del brazo, posible inclinación del tronco hacia adelante. Estatismo en los músculos de las extremidades inferiores.

# RECOMENDACIONES GENERALES PARA DESARROLLAR POSTURAS DE TRABAJO CORRECTAS

## **Posturas de Trabajo**

No puede definirse con carácter general la postura de trabajo más idónea para trabajar con computadores, entre otros motivos, por la variación considerable de exigencias visuales y gestuales entre unas y otras tareas. No obstante, sí pueden darse unas cuantas recomendaciones generales:

- Es importante que el operador pueda variar la postura a lo largo de la jornada, a fin de reducir el estatismo postural.
- Deben evitarse los giros e inclinaciones frontales o laterales del tronco. Actualmente se recomienda que el tronco esté hacia atrás unos 110 - 120°, posición en que la actividad muscular y la presión intervertebral es menor.
- La cabeza no estará inclinada más de 20°, evitándose los giros frecuentes de ella.
- Los brazos deben estar próximos al tronco y el ángulo del codo no ser mayor de 90°.
- Las muñecas no deben flexionarse, ni desviarse lateralmente, más de 20°.
- Los muslos deben permanecer horizontales, con los pies bien apoyados en el suelo o sobre reposapiés.
- Para reducir el estatismo, los antebrazos deben contar con apoyo en la mesa y las manos en el teclado o en la mesa. Muy importante es procurar un buen apoyo de la espalda en el respaldo, sobre todo de la zona lumbar.

# RECOMENDACIONES GENERALES PARA LOS ELEMENTOS DEL PUESTO DE TRABAJO

ELEMENTO DEL PUESTO	RECOMENDACIONES
<b>PANTALLAS</b>	<p>Regulables en altura, giro e inclinación. Preferibles las verticales (la altura mayor que el ancho) Siempre situadas por debajo de la línea horizontal de visión. Preferiblemente situadas en frente del operador. Situadas a una distancia acorde a su agudeza visual (entre 35 - 80 cm).</p>
<b>DOCUMENTOS</b>	<p>Situados sobre atriles o portadocumentos (cuando exista una visualización muy frecuente del documento).</p>
<b>ATRILES</b>	<p>Regulables en giro, inclinación y altura. Situados junto a la pantalla.</p>
<b>TECLADOS</b>	<p>Independientes de la pantalla. De poca inclinación (5° - 15°) y regulable ésta. De poco tamaño y altura (menor de 35 cm la altura de la 2ª fila). Que no se deslicen en la mesa al teclear. Que permitan el apoyo de las manos en su borde inferior (o al menos en la mesa).</p>
<b>MESAS DE TRABAJO</b>	<p>Regulables en altura es lo óptimo. Deben evitarse las mesas bajas. Imprescindible un espacio suficiente para el alojamiento de las piernas. Con una superficie que permita la colocación flexible de los elementos. Que permitan el apoyo de antebrazos.</p>
<b>SILLAS</b>	<p>Con buen apoyo de la zona lumbar en el respaldo. Deben evitarse los respaldos basculantes. Con asientos y respaldos regulables (por separado) en altura e inclinación. Los apoyabrazos son aconsejables en tareas de diálogo. Si disponen de ruedas, no deberán deslizarse involuntariamente.</p>
<b>REPOSAPIES</b>	<p>Imprescindibles cuando los pies no apoyen bien en el suelo. Serán regulables en altura e inclinación.</p>

# PROBLEMAS VISUALES

Las tareas en el computador están ligadas a la lectura, tanto de documentos como de textos sobre la pantalla del computador; por tanto, se trata de tareas con altos requerimientos visuales en que las condiciones de iluminación resultan muy importantes para prevenir molestias y problemas visuales.

## PROBLEMAS

- Reflejos en las pantallas de los computadores asociados a la presencia de focos de luz directa tanto natural (ventanas) como artificial.

- Deslumbramientos asociados a la luz reflejada sobre superficies muy claras.

- Iluminación insuficiente.

- Contraste por la luz emitida por las diferentes superficies de trabajo (papeles, pantalla y mesa de trabajo).

## RECOMENDACIONES

- Análisis de distribución de luz con relación al puesto de trabajo.

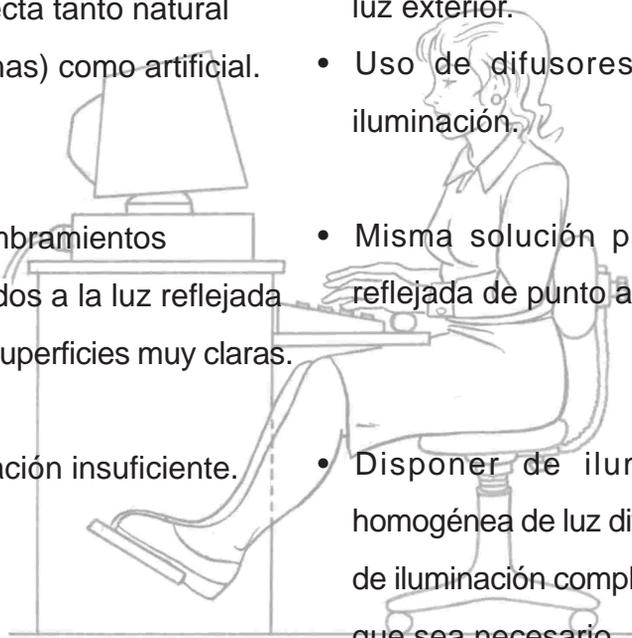
- Uso de persianas para el control de la luz exterior.

- Uso de difusores en los focos de iluminación.

- Misma solución para control de luz reflejada de punto anterior.

- Disponer de iluminación general homogénea de luz difusa, utilizando focos de iluminación complementaria en puntos que sea necesario.

- Las superficies en gris, beige, crema o color madera natural proporcionan contrastes adecuados. En cualquiera de los colores es recomendable el acabado mate al brillante.



# EVALUACION DEL NIVEL DE PERMISIVIDAD

## COMPORTAMIENTO PERMISIVO

Frecuente Ocasional Nunca

- |     |   |                          |                          |                          |
|-----|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.  | Permitir que la altura de la mesa resulte incómoda.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.  | Permitir que los pies no se apoyen bien en el suelo.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.  | Permitir sentarse en la parte delantera del asiento.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.  | Permitir una iluminación que provoque reflejos y deslumbramientos en la pantalla. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.  | Permitir trabajar con el computador de lado.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.  | Permitir trabajar con el computador con la pantalla demasiado cerca.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7.  | Permitir trabajar sin apoya muñecas.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8.  | Permitir una silla demasiado grande para la talla del usuario.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9.  | Permitir digitar sin pausas de relajación.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. | Permitir trabajar sin realizar ejercicios de relajación.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# TRABAJO DE GRUPO

## ANÁLISIS DE CASO

En la secretaría de recursos humanos, un enchufe permaneció en mal estado durante 40 días, la secretaria al manipularlo el día 40 sufrió un shock eléctrico.

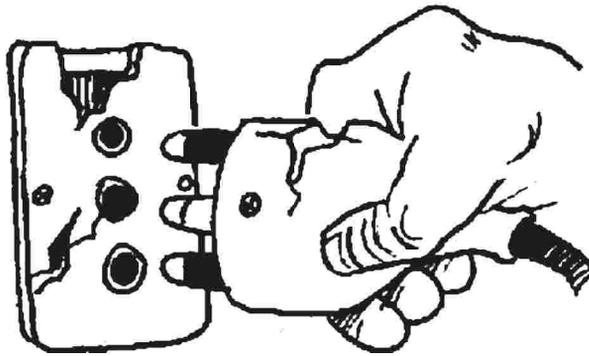
Responda las siguientes afirmaciones:

AFIRMACION	Comparto	Comparto	No lo
	Totalmente	Parcialmente	comparto
1. El accidente ocurrió porque el enchufe estaba en mal estado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La medida para evitar la repetición del accidente es cambiar el enchufe en mal estado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Al cambiar el enchufe estamos garantizando que nunca más ocurrirá un shock eléctrico en este enchufe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# USO DE LA ELECTRICIDAD

## Riesgos

- Shock eléctrico por instalaciones defectuosas.
- Caídas por obstrucción de cordones eléctricos y telefónicos tendidos en el piso.
- Incendios por enchufes sobrecargados.



## Comportamientos Correctos

- Verifique que todos los enchufes cuenten con conexión a tierra.
- Instale enchufes en los lugares necesarios a fin de eliminar las extensiones. No permita cordones eléctricos y telefónicos tendidos en el piso.
- Los enchufes e interruptores en mal estado deben ser bloqueados para evitar su uso hasta su reposición.
- Los enchufes no deben ser recargados por ningún motivo.
- Ante cualquier duda, solicite ayuda especializada al eléctrico.

# USO DE ARCHIVOS

## Riesgos

- Golpes contra los cajones.
- Volcamiento del mueble.
- Atrapamiento de dedos.



## Comportamientos Correctos

- Cierre los cajones de los archivos inmediatamente después de usarlos. Puede golpearse con los cajones de la parte superior o tropezar con los de la parte inferior.
- Nunca abra un cajón por encima de la cabeza de alguien que esté agachado.
- Abra sólo un cajón a la vez para evitar que el mueble pueda volcarse, especialmente los de arriba. Deje los objetos pesados en la parte inferior.

# USO DEL ESCRITORIO

## Riesgos

- Golpes contra escritorios mal ubicados.
- Caídas por inclinarse hacia atrás con su silla.



## Comportamientos Correctos

- Por ningún motivo debe inclinarse hacia atrás en su silla de trabajo, puede ser causa de serias lesiones al volcarse.
- Disponga de los escritorios de tal forma que la distancia entre uno y otro no sea inferior a 90 cms. manteniendo pasillos de tránsito despejados y libres de obstrucciones.

# ORDEN Y LIMPIEZA

## Riesgos

- Caídas por obstrucción de pasillos y vías de tránsito.
- Pérdida de documentos amontonados sobre los muebles.



## Comportamientos Correctos

- Adquiera el hábito de ordenar sus archivos en estanterías y muebles, y no amontonarlos sobre ellos, así evitará pérdidas y trabajo innecesario.
- Mantenga su lugar de trabajo siempre limpio y ordenado, especialmente pasillos de tránsito y vías de escape.
- No utilice las escaleras para almacenamiento de artículos de escritorio y documentos.

# LA NECESIDAD DE EJERCICIOS DE RELAJACION

Para los digitadores que trabajan largas horas en el computador hay una regla básica:

**«TODA CONTRACCION MUSCULAR DEBE ALTERNARSE CON PAUSAS DE RELAJACION»**

El no cumplir con esta regla, se manifiesta en:

- Dolores de cuello y hombro
- Dolores de espalda
- Dolores de manos y brazos
- Dolor de nalgas
- Dolor de muslos
- Dolor en las rodillas
- Dolor en las piernas

## Recuerde

**El descanso obligatorio de 5 minutos cada 20 minutos de digitación continua establecido en el D.S. N° 594, puede ser aprovechado eficazmente si usted realiza ejercicios de relajación.**

# EJERCICIOS DE RELAJACION

## Para aliviar el cuello tenso

Deslice su cabeza tan atrás como sea posible, manteniendo su cabeza y oídos horizontales. Luego deslice su cabeza hacia adelante, y así, alterne los movimientos suavemente hacia adelante y hacia atrás. Repita las veces que sea necesario.



## Para aliviar hombros y tensión en la espalda

Levante las manos hasta sus hombros y empújelos hacia atrás manteniendo los codos abajo, espere 15 segundos.

Es más conveniente hacerlo en forma alternada y sincrónica, llevando un hombro primero y después el otro.

Repita las veces que sea necesario.



# EJERCICIOS DE RELAJACION

## Para aliviar dolores de cintura y tensión lumbar

Baje la cabeza y suavemente doble su cuerpo hacia abajo.

Manténgase así por 10 segundos. Luego siéntese correctamente y en forma suave, levántese usando los músculos de las piernas. Repita las veces que sea necesario.



## Para aliviar tensión de los hombros

Levante los brazos hacia los lados con los codos estirados, rote los brazos lentamente haciendo pequeños círculos hacia adelante y hacia atrás. Repita las veces que sea necesario.



# EJERCICIOS DE RELAJACION

## Para aliviar la tensión de manos y muñeca

Flexionando la muñeca ponga su codo derecho sobre una mesa con la mano levantada ayudando con su mano izquierda, doble suavemente su mano derecha hacia el antebrazo, manténgase así por cinco segundos.

Hágalo después con la otra mano. Repita las veces que sea necesario. Si hay procesos dolorosos (tendinitis), este ejercicio debe realizarse en forma supervisada, por un kinesiólogo.



## Para aliviar la tensión de manos y dedos

Abriendo los dedos. Ponga su mano frente de usted, con la palma hacia abajo, abra sus dedos lo más que pueda, manténgalos así por 5 segundos, luego apriete el puño. Repita las veces que sea necesario.



# GESTION PERSONAL DE SEGURIDAD EN EL USO DE COMPUTADORES

Es oportuno reflexionar sobre las siguientes preguntas:

**¿Cuándo suceden problemas ergonómicos o posturales en el uso de computadores?**

Cuando se adoptan posiciones incorrectas al utilizar el computador

**¿Quién está permanentemente en el computador?**

El usuario del computador

**¿Quién tiene la mayor probabilidad de controlar los accidentes en los computadores?**

El usuario del computador

# REFLEXION

Debemos tener siempre presente que al **repetir los actos incorrectos y permitir que se mantengan las condiciones inseguras**, estamos generando la posibilidad cierta de la ocurrencia de un accidente, cuyas consecuencias no podemos predecir, pero que sí podemos evitar al controlar estos comportamientos permisivos

Recuerda:

El cuidado de tu salud  
es tu principal  
responsabilidad

RECUERDA...

...Tu seguridad depende de tus  
decisiones y comportamientos

**Controle sus Comportamientos  
Permisivos**





**I REGION**

ARICA	Juan Noé 1367	251543 - 231239
IQUIQUE	Amunátegui 1517	412236

**II REGION**

ANTOFAGASTA	Av. Grecia 840	354200 - 354201
CALAMA	Av. Granaderos 2924	340826 - 340311

**III REGION**

COPIAPO	Infante 861	200500 - 200570
VALLENAR	Merced 1150	613203 - 614155

**IV REGION**

LA SERENA	Balmaceda 947	335500
OVALLE	Miguel Aguirre Perry 132	624219

**V REGION**

VALPARAISO	Edwards 150	2206200
VIÑA DEL MAR	7 Norte 568-530	2657700
SAN FELIPE	San Martín 120	511482 - 515693
LA CALERA	Latorre 98	221686 - 224044
SAN ANTONIO	Barros Luco 2399	281757

**VI REGION**

RANCAGUA	Av. L.Bernardo O'Higgins 0317	231160 - 205500
SAN FERNANDO	Quechereguas 577	714523

**VII REGION**

TALCA	4 Norte 1610	201400 - 201411
CURICO	Carmen 321	311510 - 312341

**VIII REGION**

CONCEPCION	Cardenio Avello 36	2402100
CHILLAN	Av. Collin 532	201601
LOS ANGELES	Av. Ricardo Vicuña 252	401700

**IX REGION**

TEMUCO	Francia 324	295700
ANGOL	Ilabaca 811	711962 - 712238

**X REGION**

OSORNO	Av. Zenteno 1529	263200 - 263220
LA UNION	Comercio 260	323025 - 321760
CASTRO	Freire 498	639401 - 639410
VALDIVIA	Beauchef 705	291100 - 291125
PUERTO MONTT	Talca 60	430310 - 254350

**XI REGION**

COYHAIQUE	Av. Ogana 1018	232710
-----------	----------------	--------

**XII REGION**

PUNTA ARENAS	Av. Bulnes 01448-A	217179 - 217192
--------------	--------------------	-----------------

**REGION METROPOLITANA**

<b>CASA CENTRAL</b>	<b>Vicuña Mackenna 152</b>	<b>6852000</b>
AGENCIA ALAMEDA	Av. Lib. Bdo. O'Higgins 4227	8704200
AGENCIA BUIN	Carlos Condell 755	8212711
AGENCIA COLINA	Carretera Gral. San Martín 085	8441836
AGENCIA EGAÑA	Av. Américo Vespucio 1476	8704000
AGENCIA LA FLORIDA	Av. Vicuña Mackenna 6903	3887200
AGENCIA LA REINA	Av. Jorge Alessandri 50	2730422
AGENCIA LAS CONDES	Av. Kennedy 5413 Local 681	8704600
AGENCIA MAIPU	Av. Los Pajaritos 2521	3857400
AGENCIA MELIPILLA	Merced 710	8323422
AGENCIA PAINE	Av. Pdte. Prieto 128	8243324
AGENCIA PARQUE LAS AMERICAS	Av. Monterrey 2975 Panam. Norte Alt. 3100	3939800
AGENCIA PROVIDENCIA	Jofré 038	3827300
AGENCIA PUENTE ALTO	Teniente Bello 135	3478900
AGENCIA QUILICURA	Calle 2 N° 9346 Panam. Norte Alt. 9400	6231660
AGENCIA SAN BERNARDO	Eyzaguirre 61	8594424
AGENCIA SAN MIGUEL	Av. Alcalde Pedro Alarcón 970	5544399
AGENCIA SANTIAGO	Agustinas 1428	5657200
AGENCIA TALAGANTE	21 de Mayo 1121	8151570
AGENCIA VESPUCCIO OESTE	Cordillera 162 Loteo Industrial A. Vespucio Oeste	7390631

