



**MANTÉN LA POSTURA CORRECTA
FRENTE AL COMPUTADOR**



PROBLEMAS ASOCIADOS AL USO DEL PC:

■ Fatiga visual:

- Luminosidad excesiva o insuficiente.
- Fuentes luminosas encandilantes.
- Distancia muy corta entre los ojos y la pantalla.
- Reflejos de la luz solar u otra en la pantalla.
- Jornada de trabajo larga e ininterrumpida.

■ Problemas músculo-esqueléticos:

- Postura estática.
- Monitor, teclado o “mouse” muy arriba o muy abajo.
- Apoyo continuo de la muñeca sobre la mesa durante el tecleo.
- Mouse alejado del teclado.
- Jornada de trabajo larga e ininterrumpida.



La reducción de la fatiga y de los problemas músculo-esqueléticos dependen principalmente de la manera en que ajustes tu puesto de trabajo, el monitor y la iluminación.

CONSEJOS PARA PREVENIR PROBLEMAS ASOCIADOS AL USO DEL PC:



En tu puesto de trabajo:

1. La altura del monitor debe estar al nivel de los ojos.
2. Tus ojos deben estar a 50 - 75 cm. del monitor en línea recta con la parte alta o centro del monitor.
3. Tus muslos deben estar horizontales y tus pies deben alcanzar el suelo. Si no, utiliza un apoyapies.
4. Coloca el teclado frente a ti, lo ideal es a una distancia de 10 cm. entre la “barra espaciadora” y el borde de la mesa.
5. Coloca el mouse próximo al teclado y a la misma altura.
6. Tus hombros y caderas deben estar en línea recta.
7. Utiliza respaldo que apoye la parte baja de la espalda.
8. Utiliza apoyabrazos a la altura del codo.



Para reducir la fatiga:

1. Si tu trabajo es de digitación durante toda la jornada, cada 20 minutos de digitación continua, haz pausas de 5 minutos.
2. Para descansar la visión, quita los ojos de la pantalla y observa a lo lejos.
3. Cambia tu postura, de tiempo en tiempo, durante la jornada de trabajo.
4. Párate, muévete y estírate.



La iluminación:

1. Mueve tu monitor para escapar de los reflejos de las ventanas y luminarias. La disposición ideal es donde la pantalla está en ángulo recto con relación a las ventanas.
2. Utiliza persianas o cortinas, para protegerte de los reflejos y evitar los encandilamientos.
3. Si tienes lámpara de escritorio, colócala de manera que alumbe los documentos sin generar reflejos sobre el monitor.



Con tu monitor:

1. Ajusta la intensidad de la luminosidad y el contraste de tu monitor a niveles confortables.
2. Privilegia un fondo claro.