

# La UPRL informa

## CUIDA TUS POSTURAS CUANDO TE SIENTES DELANTE DEL ORDENADOR.-

¡Qué dolor de espalda tengo hoy! ¡Estoy agarrotado! Estos comentarios en la oficina se vuelven cada vez más comunes cuando trabajamos muchas horas mal sentados delante del ordenador.

¡Cuida tu postura! Sí, es fundamental ya que son muchas horas las que pasamos así. Trabajar con la pantalla implica adoptar una postura estática. Podemos estar perfectamente sentados con una postura correcta para prevenir lesiones y dolencias que puedan afectar a la espalda.



Toma nota y sigue estos consejos:

### **1. Ajusta la altura del asiento.**

Espalda recta y con apoyo lumbar. Brazos verticales y antebrazos horizontales formando un ángulo recto con el codo. Muslos aproximadamente horizontales y piernas verticales. Planta el pie en ángulo recto respecto a la pierna y con apoyo.

# La UPRL informa

## **2. Sitúa la pantalla correctamente.**

Ubícate enfrente del monitor, de forma que no sea necesario girar la cabeza. Sitúate a una distancia de al menos 40 cm.

Recuerda:

- La pantalla debe situarse de forma que el borde superior esté como máximo a la altura de los ojos del operador o ligeramente por debajo.
- Evita los reflejos y deslumbramientos.

## **3. Organiza tu mesa de trabajo.**

Mantén el escritorio ordenado. Pon los objetos que más utilizas cerca de ti. Debemos ver el documento sin flexionar la espalda. Si es necesario mirar el teclado mientras se tecldea, coloca el papel entre el teclado y el monitor.

Mantén también a mano el teléfono y el ratón.

-Coloca el teclado: dejando espacio suficiente delante del teclado (>10 cm) para apoyar los antebrazos y manos en la mesa.

-Coloca el ratón: Déjalo a la derecha del teclado (diestros) y manéjalo también con el brazo apoyado. Se debe ajustar a la palma de la mano de forma cómoda y sin provocar posturas poco neutras. Ubica el ratón de forma que no se estire el brazo demasiado para alcanzarlo.

## **4. Cuida tus ojos: no olvides parpadear.**

Los estudios demuestran que cuando la gente conversa, se parpadea unas 22 veces por minuto; cuando lee, parpadea 10 veces por minuto, pero cuando usa una pantalla de visualización, la frecuencia se reduce hasta 7 veces por minuto.