

# La UPRL informa

## Las posturas más saludables para usar una tableta

---

Hace ya tiempo que se sabe que el uso intenso de ordenadores y teclados tradicionales genera diversos tipos de molestias y dolores en el cuerpo, especialmente en las muñecas con el conocido “síndrome del túnel carpiano”.

Esta problemática, obviamente, no existe al momento de utilizar una tableta porque no hay teclado. Sin embargo un grupo de investigadores de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, en conjunto con profesionales de Microsoft y del Brigham and Women’s Hospital, realizaron un pequeño estudio sobre las consecuencias del uso frecuente de este tipo de dispositivos.

### **CONCLUSIONES PARA TENER EN CUENTA**

Lo que encontraron a primera vista los investigadores es que el uso intenso de este tipo de dispositivos estaba asociado con la aparición de dolores de cabeza y de cuello relacionados con lo postural.

Y tras analizar ese tipo de dolores y sus causas, sugirieron algunas recomendaciones que puede ayudar a disminuir esas molestias.

En palabras del doctor Jack Dennerlein, miembro del Departamento de Salud Ambiental en la Escuela de Medicina de Universidad de Harvard, “si comparamos el uso de las tabletas con las “antiguas” computadoras de tipo *desktop*, encontramos que la gente que utiliza tabletas informa sobre una mayor cantidad de molestias en la cabeza y en el cuello, las cuales se generan debido a la flexión y a la postura que deben adoptar estas partes del cuerpo durante la utilización de el dispositivo”.

Tras trabajar y analizar en detalle las posturas físicas que adoptaban durante el trabajo usual con este tipo de equipos una docena de usuarios “experimentales”, los expertos probaron diferentes configuraciones de “uso” para ver cuáles eran las más “saludables”.

Compararon para eso que pasaba cuando los portátiles se utilizaban posadas sobre regazo, sobre una mesa, y con distintos ángulos e inclinaciones respecto a la vista, utilizando los distintos accesorios que permiten inclinar más o menos el dispositivo durante su lectura.

# La UPRL informa

## COMO USARLAS MAS SALUDABLEMENTE

En concreto las recomendaciones son las siguientes:

- \* Lo más "saludable" es utilizar la postura física más neutra posible. Esto se traduce en colocar la tableta lo más alto posible, y cercana a la altura de los ojos.
- \* Por lo tanto es mejor apoyar la tableta sobre una mesa que utilizarla -como se sugiere en muchas imágenes publicitarias- apoyada sobre las piernas.
- \* También recomendaron recurrir a distintos accesorios que permitan elevar el ángulo de la pantalla, de manera de que sea lo más agudo posible y poder así evitar forzar los músculos oculares mirando "hacia abajo".

