



MANTÉN LA POSTURA CORRECTA

FRENTE AL COMPUTADOR

Fichas Preventivas



MAPFRE

Tu aseguradora global de confianza



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.
- 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 DE LA COMPUTADORA



En tu puesto de trabajo:

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



Con tu monitor:

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



La iluminación:

- 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.
- Utiliza persianas o cortinas, para protegerte de los reflejos y evitar los encandilamientos.
- Si tienes lámpara de escritorio, colócala de manera que alumbré los documentos sin generar reflejos sobre el monitor.



Para reducir la fatiga:

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



MAPFRE

Tu aseguradora global de confianza