

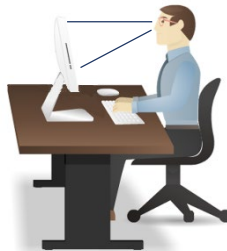
## Prevenir la carga física. Cómo ajustar la silla

- Usa una silla con respaldo que permita apoyar el cuerpo completamente. La silla ha de ser giratoria y permitir regular la altura, el apoyo lumbar y la inclinación del respaldo.
- Antes de sentarte, ajusta la silla. La forma de ajustar la silla es:
  - 1º Ajusta la altura de la silla respecto a la mesa, de forma que, el antebrazo quede en posición horizontal con las manos apoyadas sobre el teclado en posición neutra (al ángulo de la muñeca ha de ser alrededor de 180º).
  - 2º Ajusta el apoyo lumbar, de manera que sientas que te recoge bien y que puedes reclinar cómodamente la espalda en el respaldo del asiento.
  - 3º Si los pies no llegan al suelo, utiliza un reposapiés. Ajústalo de modo que los pies formen 90º con las piernas; notarás que descansan y no sientes tensión.
- No sentarse con las piernas cruzadas o dobladas hacia atrás.



## Prevenir la carga física. Colocación del monitor

- Colócalo a 40-60 cm de la vista (si utilizas pantalla táctil, ponla al menos a 30 cm).
- La parte superior de la pantalla ha de coincidir con la horizontal de los ojos. Inclina el monitor de manera que no tengas que mover la cabeza para ver su parte inferior. El ángulo de visión ha de ser de 30º.
- Si utilizas un ordenador portátil por largos períodos de tiempo, es recomendable conectar un monitor de tamaño amplio o utilizar un soporte.



**Haz pequeños descansos. Los descansos frecuentes antes de alcanzar la fatiga, son más efectivos que descansos largos menos frecuentes.**

# Prevención Uso de pantallas de visualización de datos



De ti también depende

## ¿Sabías que?

Si superas las 4 horas diarias o las 20 horas semanales de trabajo efectivo con pantallas de visualización de datos (PVD), puedes considerarte como usuario de PVDs y podrías estar expuesto a:

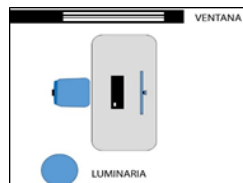
- Fatiga visual causada por iluminación inadecuada y otros problemas derivados de ésta (tensión ocular, somnolencia, ojos secos, escozor).
- Fatiga física, lesiones osteoarticulares o dolores cervicales, dorsales y lumbares, causados por trabajar en posturas incorrectas o realizar movimientos repetitivos, durante tiempos prolongados.
- Fatiga mental debido a exigencias mentales (atención, rapidez, memoria), al adoptar un patrón exigente en el ritmo y pausas de trabajo, o a otros factores.

## Por ello debes:

Aplicar las siguientes medidas de prevención.

### Prevenir la fatiga visual

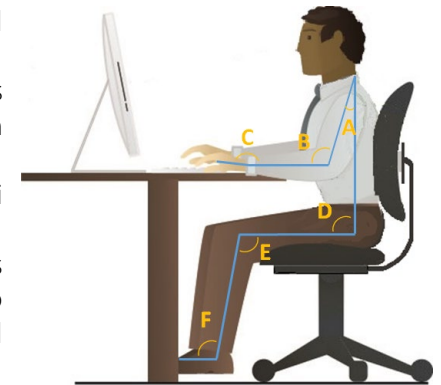
- El nivel de iluminación ambiental ha de ser de 500 lux. Dispón de un foco auxiliar para las tareas de más precisión. Recuerda que para estas tareas es recomendable disponer de 1000 lux (1500 si eres mayor de 40 años y 2000 si eres mayor de 60).
- Para evitar reflejos, la superficie de la mesa debe ser mate y el monitor se ha de orientar bien respecto a las fuentes de luz. Situarlo alejado de las ventanas y perpendicular a ellas y de forma que no se reflejen las luminarias en la pantalla. Se recomienda usar cortinas para regular la luz del día.
- Ajusta los controles de luminosidad y contraste del monitor, adaptándolos a las condiciones del entorno, de manera que veas con claridad. Utiliza el zoom para no tener que forzar la vista si los detalles son pequeños. Si la imagen deja de ser estable, o presenta destellos, centelleos u otros defectos, no se debe seguir usando.
- Mantén limpia la pantalla del monitor.



**En tareas continuadas frente al monitor, deja que tus ojos descansen de manera periódica, apartando la vista del monitor y enfocando la vista a un punto distante. De vez en cuando, haz ejercicios de ojos.**

### Prevenir la carga física. La postura

- Adopta una postura principal que respete los siguientes puntos:
  - Columna vertebral recta., apoyando la zona lumbar en el respaldo
  - Línea de los hombros paralela al plano frontal, sin torsión del tronco.
  - Brazos verticales y antebrazos horizontales, formando un ángulo de 90°-120° en el codo.
  - Manos relajadas, sin extensión ni desviación lateral.
  - Muslos horizontales y piernas verticales, formando un ángulo de 90°-120°; la parte inferior del muslo no debe estar presionada.
  - La planta del pie en ángulo recto respecto a la pierna.
- Para trabajos que requieran el uso del ordenador, puedes adoptar una postura más cómoda, ligeramente reclinada; mientras que para trabajos que requieran la consulta frecuente de documentos, puedes adoptar una postura más erguida.
- Evita los giros e inclinaciones frontales o laterales del tronco. Utiliza una silla giratoria, estable y con pie de cinco patas y ruedas. Ten en cuenta el alcance manual de los objetos (ej. teléfono).
- El estar sentado en la misma posición por largos períodos de tiempo puede causar incomodidad y fatiga muscular. Por ello, es conveniente cambiar de postura para favorecer distintas partes del cuerpo, columna, músculos, sistema circulatorio, etc.



**Cambia las posturas o tareas a menudo durante el día**, a fin de reducir el estatismo postural, combina el trabajo sentado con tareas tales como recoger copias de una impresora, archivar documentos, etc.

**Realiza descansos para moverte:** levántate, estírate con cuidado, camina, ...