

Cuando lleves tiempo sentado

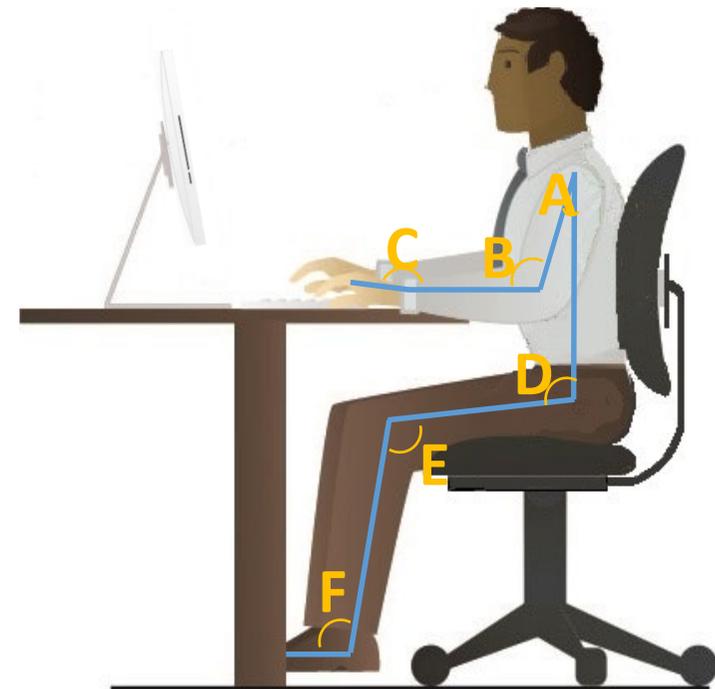
- **Muévete y haz estiramientos.** El mantenimiento de posturas estáticas implica inactividad, lo cual tampoco es bueno para el sistema musculoesquelético. Cada 2-3 horas (lo notarás porque sentirás el cuerpo tenso), procura moverte. Lo ideal es aprovechar para hacer estiramientos y mover las partes del cuerpo que llevan tiempo en posición fija.
- **Descansa la muñeca y el antebrazo,** si has usado el ratón para hacer tareas de precisión o si llevas tiempo tecleando. De vez en cuando, cambia el ratón de mano, así se descarga el lado hábil. Si te acostumbras a hacerlo, adquirirás habilidad con ambas manos.

Cuando termines la jornada

Recuerda que las posturas estáticas y el sedentarismo se deben compensar con ejercicio físico.

Acostúmbrate a hacer una rutina de ejercicio todos los días.

Prevención Teletrabajo Posturas forzadas



De ti también depende

¿Sabías que?

La adopción frecuente de posturas forzadas genera problemas de tipo musculoesquelético. Se adoptan posturas forzadas cuando el cuerpo no está en posición natural y se provoca tensión en zonas corporales concretas. Tampoco es recomendable estar permanentemente en la misma postura.

Posturas forzadas en una estación de trabajo

Se considera postura forzada a toda postura que presenta una desviación de la postura ideal. En la postura sentado, los ángulos entre los diferentes segmentos corporales se deben encontrar en los siguientes rangos:

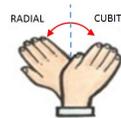
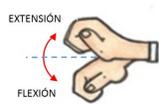
- Flexión hombro (A): 0°-30°
- Flexión codo (B): 90°-120°
- Flexo-extensión muñeca (C): 170°-190°
- Cadera (D): 90-110
- Flexión rodilla (E): 90-120°
- Flexión tobillo (F): 90°-110
- Angulo abducción: 0°-25°



Posturas forzadas de la mano y la muñeca

En el trabajo con ordenadores personales, es fácil adoptar posturas incorrectas de la mano y de la muñeca al teclear, o al hacer uso del ratón. Las posturas forzadas se miden respecto a la postura natural, en la que la mano y la muñeca están alineadas con el antebrazo:

Ángulo de flexión-extensión
(mano hacia abajo o hacia arriba)



Ángulo radial-cubital
(mano hacia la izquierda o hacia la derecha).

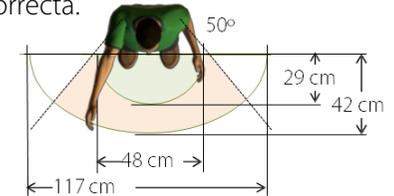
Posturas estáticas

Cuando una postura se mantiene fija durante un tiempo prolongado, se denomina postura estática. El mantenimiento de posturas estáticas, aunque sea dentro del rango correcto, también puede generar lesiones de tipo musculoesquelético.

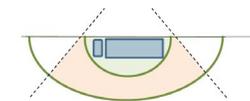
Distribución del espacio y alcances

La correcta distribución de los elementos de trabajo dentro de la zona de alcance ayuda a mantener una postura correcta.

- Zona óptima
- Zona aceptable



Los de uso constante (el teclado y el ratón), han de estar en la **zona óptima**.



Los de uso algo menos frecuente, se pueden ubicar en la **zona aceptable** (por ejemplo, la impresora).

Por ello, debes

Antes de empezar a trabajar

- **Regula correctamente la silla y el reposapiés**, adoptando la postura correcta. Sentirás que la has adoptado cuando notes la espalda, y particularmente la zona lumbar, bien apoyadas en el respaldo de la silla; las piernas cómodas con los pies cómodamente apoyados, sea en el suelo o en el reposapiés. Y los brazos y muñecas sin tensión.
- **Distribuye los elementos de trabajo en la zona cómoda de alcance**, de manera que no tengas que inclinarte ni extender los brazos para visualizar o manejar documentos, datos en el monitor u otros elementos.
- **Coloca el ratón junto al teclado**, de forma que no tengas que extender el brazo y puedas sujetarlo en posición neutra. Si no puedes adoptar la posición neutra, entonces el ratón o la posición de los antebrazos no son adecuados. Recuerda configurar el ratón para la mano que lo usa (en general vienen configurados por defecto para diestros; si eres zurdo, tendrás que modificar la configuración).