



**Salud laboral:
Como trabajar
frente a la computadora**

Es una cuestión de actitud... y de postura!!

El Monitor de la PC

- Regule el brillo y contraste para adaptarlos a las condiciones del entorno.
- Procure que la pantalla esté siempre limpia. Las huellas y demás suciedades también provocan reflejos.
- Coloque el monitor en la posición correcta y ajuste su ángulo de visualización. Sitúe la pantalla a una distancia entre 50 y 60 centímetros. Nunca a menos de 40 centímetros.

El Teclado

- Con el espacio necesario delante para poder apoyar cómodamente brazos y manos, a fin de reducir la fatiga en los brazos y la tensión en la espalda.
- Es recomendable situarlo justo debajo del monitor. Cuando se encuentra en superficies laterales con respecto a él, obliga a girar la cabeza.
- Para los dolores de muñecas y dedos un buen ejercicio es lavarse las manos con agua fría a menudo. Esto mejora la circulación, alivia las molestias y previene inflamaciones

El mouse

- Tendinitis es el trastorno más frecuente derivado de su uso.
- Su configuración debe adaptarse a la curva de la mano.
 - Tiene que permitir que se puedan descansar

los dedos y la mano sobre él sin que se active inesperadamente.

- Que no necesite mucha fuerza para accionarse.
- Fácilmente deslizable

La Postura Corporal

El diseño del puesto de trabajo debe permitir que se pueda adoptar la siguiente postura, que ha de tenerse en cuenta como referencia.

- Muslos horizontales y piernas verticales, formando un ángulo de 90°.
- Brazos verticales y antebrazos horizontales, formando un ángulo recto desde el codo.
- Antebrazo y mano en línea recta, paralelos al suelo.
- Los codos pueden tocar ligeramente el costado pero no los oprima contra su cuerpo.
- La muñecas en una posición natural y sin doblarlas excesivamente.
- Manos relajadas, sin extensión ni desviación lateral..
- Columna vertebral recta. Sin torsión del tronco. La zona lumbar debe quedar cómodamente apoyada.
- Plantas de los pies apoyadas. Si la silla es demasiado alta para poder colocar los pies sobre el suelo, utilice un reposapiés.
- Adopte una postura relajada erguida. Coloque los materiales que utiliza con frecuencia al alcance de la mano.

Es un mensaje preventivo de:

Excelencia para la salud de su familia
Afiliarse a su obra social **0810-666-9010**



OSMMED^T

Obra Social de Mandos Medios
de las Telecomunicaciones de la
República Argentina y el Mercosur

Otro logro gremial de **UPJET** y **FOPSTTA** para sus afiliados