

ERGOCONCEJOS

Fuente: <http://www.ergoprojects.com>

TRABAJO CON COMPUTADORA

- 1.- En los trabajos con computadora, o los que se realizan en posición de sentado, es importante tener pausas a lo largo del día para cambiar de posición; es recomendable levantarse, caminar e incluso estirarse, en períodos de cinco a diez minutos cada hora, con el fin de permitir relajar la tensión generada por la posición en la espalda baja..
- 2.- En el trabajo con pantallas de visualización de datos la distancia mínima entre el monitor y los ojos debe ser de 55 centímetros.
- 3.- El punto más alto del monitor debe estar a la misma altura que los ojos del usuario, y no a una altura superior ya que esto lo obliga a adquirir posturas incómodas e inapropiadas del cuello y hombros, manteniéndolas generalmente por prolongados períodos.
- 4.- Asegúrese de que hay por lo menos 10 centímetros entre el borde de la mesa y el teclado para apoyar los brazos al trabajar con computadoras.
- 5.- Asegúrese que hay un buen nivel de iluminación sobre los documentos que se consultan durante el trabajo en computadora, con el fin de reducir el trabajo de adaptación del ojo al cambiar entre el nivel de iluminación del monitor y el documento.
- 6.- Ajuste la altura de la silla y mesa de trabajo de acuerdo a las dimensiones antropométricas del operador. Los pies no deben quedar colgando y los brazos deben quedar en una posición cómoda donde no haya que mantener levantados los hombros ni los codos.
- 7.- Cuando el software permita ajustar el nivel de zoom o acercamiento a la pantalla, utilice el más grande que le permita visualizar toda la información necesaria para su trabajo, con el fin de reducir la fatiga visual.