

Nuevos dispositivos electrónicos

En los últimos años se ha producido un importante incremento en el uso de los ordenadores portátiles, lectores de libros electrónicos, “tablets”, y “smartphones”. El empleo de estos equipos adoptando posturas inadecuadas, ha generado un incremento de los trastornos musculoesqueléticos que se manifiestan en forma de lumbalgias, cervicalgias, cefaleas y lesiones en los miembros superiores.



Tablet

- ❖ No utilices la tablet sobre las piernas.
- ❖ Coloca la tablet sobre la mesa manteniendo las muñecas en la posición más recta posible.
- ❖ Utiliza un soporte o una funda que permita un adecuado ángulo de inclinación de la misma.
- ❖ Evita flexionar de manera excesiva el cuello.
- ❖ Utiliza sistemas de predicción de palabras o de dictado para reducir el número de pulsaciones en el teclado.
- ❖ Procura realizar descansos cortos pero frecuentes.
- ❖ Si tienes que utilizarla en posición de pie durante un tiempo prolongado, es recomendable emplear un soporte tipo bandolera.

Smartphone

- ❖ Evita sujetar el móvil entre la cara y el hombro. Si no lo puedes sujetar manualmente, utiliza el micrófono o un auricular auxiliar.
- ❖ Procura mantener la espalda recta y apoyada en el respaldo del asiento durante su uso.
- ❖ Coloca el dispositivo ligeramente por debajo del nivel de los hombros, cercano al pecho y con el cuello y las muñecas rectas cuando uses la pantalla del móvil. Relaja los hombros.
- ❖ Utiliza sistemas de predicción de palabras o de dictado para reducir el número de pulsaciones en el teclado de la pantalla.



Realizar estiramientos y ejercicios de relajación te ayudará a prevenir los TME

Trastornos musculoesqueléticos en puestos con pantallas de visualización



Para prevenir los riesgos derivados del uso de pantallas de visualización, es importante conocerlos y observar diferentes medidas preventivas relacionadas con la configuración ergonómica de tu puesto de trabajo y con la adopción de hábitos posturales saludables.

Riesgos

- ❖ Trastornos musculoesqueléticos (TME) en las regiones cervical, dorsal o lumbar, así como en las extremidades superiores e inferiores. Microtraumatismos en dedos y muñecas.
- ❖ Fatiga visual: picor ocular, aumento del parpadeo, lagrimeo, pesadez en los párpados y ojos.
- ❖ Fatiga física: debilidad, agotamiento e incremento de errores, disminución del rendimiento.
- ❖ Sedentarismo: problemas cardiovasculares, metabólicos, algunos tipos de cáncer, estrés y por supuesto los ya descritos TME.



Medidas preventivas

Pantalla de Ordenador

- ↪ Sitúa la pantalla frente a ti para evitar girar el cuello cada vez que necesites mirarla.
- ↪ Regula tu posición y la de la pantalla de manera que la horizontal de tu visual coincida con el borde superior del ordenador, quedando la misma ligeramente por debajo de los ojos (unos 10°) y a una distancia en torno a los 50 cm.
- ↪ Realiza los ajustes necesarios, de modo que el brillo y el contraste sean los adecuados, si la imagen es inestable o no es del todo nítida, avisa al personal responsable.
- ↪ Configura el tamaño de los caracteres para que puedas leer con facilidad y evitar la fatiga visual.
- ↪ Opta por colores confortables a la vista, huyendo, por ejemplo, de las letras rojas sobre un fondo azul, el amarillo sobre el verde o viceversa.
- ↪ Evita deslumbramientos o reflejos en la pantalla. Para ello, intenta ubicarla de forma que la fuente de luz incida de manera lateral en la misma, recuerda que siempre tendrás que sentarte frente a la pantalla.



- ↪ Alterna periodos de lectura en la pantalla (distancia corta) con periodos de mirada a larga distancia (horizonte, objeto lejano). Esto ayudará a relajar la musculatura que da movilidad a los ojos.
- ↪ La musculatura del cuello, mandíbula y alrededor de los ojos están interconectadas. Para evitar la tensión en estos grupos musculares, realiza el siguiente ejercicio: lee un breve párrafo cubriendo un ojo, y luego lee el siguiente párrafo cubriendo el otro ojo. De esta manera, se logrará un equilibrio en la tensión de ambos lados.

Teclado

- ↪ Coloca y utiliza el teclado frente a ti, esto te ayudará a adoptar una postura correcta durante el trabajo.
- ↪ Procura que el teclado sea inalámbrico para poder ubicarlo según tus necesidades. Durante su uso mantén los codos apoyados en el reposabrazos y flexionados aproximadamente a 90°, la espalda recta y los hombros en postura relajada. Apoya los antebrazos encima de la mesa.
- ↪ Observa que el teclado no esté demasiado alto o inclinado. La posición correcta se consigue cuando el antebrazo, la muñeca y la mano forman una línea recta.
- ↪ Coloca el teclado, al menos, a 10 cm del borde de la mesa, para ayudar a tus muñecas a mantenerse rectas.
- ↪ No golpees las teclas, púlsalas sin aplicar demasiada fuerza.
- ↪ Utiliza la función de dictado para evitar usar el teclado de forma prolongada, si te es posible.



Ratón

- ↪ Coloca el ratón, al menos, a 10 cm del borde de la mesa y apoya el antebrazo sobre ella.
- ↪ Descansa totalmente la mano sobre el ratón y muévelo procurando que la muñeca y el antebrazo estén alineados y apoyados en la mesa.
- ↪ Si es necesario coloca una almohadilla de gel bajo la muñeca para evitar su extensión.
- ↪ Procura que el ratón sea inalámbrico para adaptar su uso a tus necesidades y apoyar el antebrazo encima de la mesa.

Silla de trabajo

No existen “sillas ergonómicas”, sino sillas que te permiten adoptar “posturas ergonómicas”.

Del diseño y colocación de la silla dependerá que puedas mantener una postura adecuada mientras trabajas, con la espalda y cuello relajados y rectos.

- ↪ Adecua la silla a tu estatura y postura natural, siguiendo estos sencillos pasos:

- ✓ ajusta la altura del asiento, de tal forma que, al apoyar el antebrazo sobre la mesa, este y el brazo formen un ángulo de 90° aproximadamente.
- ✓ Regula la altura del asiento de forma que los dos pies se apoyen totalmente en el suelo, si es necesario, utiliza un reposapiés.
- ✓ Apoya la espalda en el respaldo que debe ser regulable, mantén una postura erguida.



- ↪ Al sentarte, apóyate en los reposabrazos e intenta sentarte lo más cerca posible del respaldo; evita sentarte en el extremo del asiento.
- ↪ Para levantarte, retrocede ligeramente un pie y apóyate en los reposabrazos de la silla o en su defecto, en la mesa o los muslos.
- ↪ Mueve los pies y las piernas modificando la postura y el apoyo sobre los mismos.



- ↪ Revisa tu postura cada poco tiempo; pregúntate si continúas en buena posición y procura no estar en postura de sentado más de 2 horas seguidas. Si es posible, levántate y camina durante cortos periodos de tiempo para activar la circulación.

Mesa

- ↪ Procura que los objetos sobre la mesa sean de una tonalidad uniforme para no sobrecargar visualmente el puesto de trabajo. Evita objetos brillantes o de muchos colores sobre tu escritorio.
- ↪ Organiza tu mesa. Destina las zonas más accesibles del escritorio a ubicar la pantalla del ordenador, el teclado y el ratón y destina un espacio para los documentos.
- ↪ Evita acumular papeles sobre el escritorio, coloca la documentación que no utilices en archivadores o estanterías destinadas para ello.
- ↪ Deja suficiente espacio libre debajo de la mesa para mover libremente los pies y las piernas. Evita almacenar cajas, archivadores u otros objetos que limiten tu movilidad.

