



Pautas de confort frente a Videoterminal

Estiramiento

A lo largo del día adoptamos diferentes posturas dependiendo de la actividad que realizamos. La adquisición de malos hábitos posturales como estar mucho tiempo en la misma posición, movimientos repetitivos, posturas forzadas y mantenidas, ejecución de actividades que requieran fuerza o sedentarismo, pueden desencadenar principalmente dolores de espalda, de ahí que corregirlos y adecuar el estilo de vida reducirá y evitará el dolor.



Ubicación de la pantalla

En lo posible inclina la pantalla, la distancia del ojo a la pantalla es muy similar en cualquier zona. Este simple gesto contribuye al correcto rendimiento del ojo y en consecuencia previene la fatiga.

Mirar la pantalla con la inclinación adecuada mejora el rendimiento del ojo y previene la fatiga visual.

● **Altura de la pantalla:** el punto más alto de ésta debe situarse a nivel de los ojos o ligeramente por debajo.

● **Distancia de la pantalla:** entre 65 y 70 cm respecto del ojo.



Uso de la mesa de trabajo



1. Es importante que la zona inferior de la superficie esté libre de obstáculos.
2. Trabajar a la altura adecuada, además de generar confort, permite adoptar posturas saludables.

Apoyo estable de espalda y brazos, hombros bajos y relajados y ángulo de flexión del brazo entre 95 y 105°.

3. Con el objetivo de favorecer el confort visual, la pantalla debe situarse a una distancia de 65 a 70 cm respecto del ojo.

Uso correcto de la silla

- Debe permitir un espacio libre entre el borde del asiento y la parte posterior de la rodilla.
- Para mantener la columna vertebral alineada y la zona lumbar protegida, el respaldo debe disponer de una prominencia lumbar que permita un apoyo estable y mantenga la espalda en una posición natural.
- El borde delantero del asiento debe tener una suave inclinación para evitar la presión sobre las piernas y favorecer la circulación.



Uso del descansapiés



Necesario para personas de altura inferior a 160 cm o para quienes realizan sus tareas en mesas o mostradores altos.