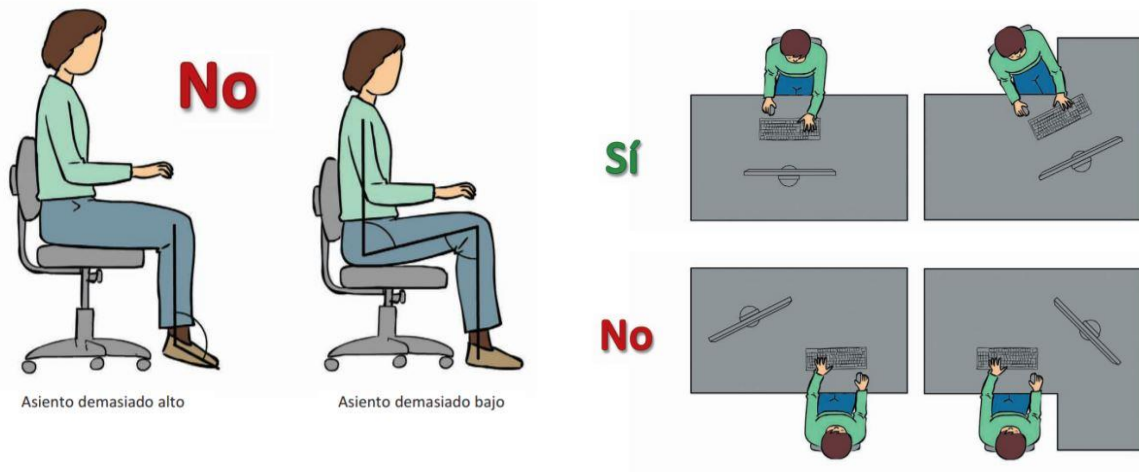


# Trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización

¿Conoces los posibles riesgos para la vista y los problemas físicos y de carga mental, así como el posible efecto añadido o combinado de los mismos?

Una mala postura puede ocasionar trastornos musculoesqueléticos.



Para más información, Diputación de Badajoz pone a tu disposición:

✓ Tríptico; Postura de trabajo.

<p><b>RIESGOS</b></p> <p>El incremento de trastornos musculoesqueléticos en sectores que aparentemente no están sometidos a grandes exigencias físicas, como el de los call centers, es un fenómeno en progresión y relacionado con la adquisición de posturas de trabajo inadecuadas y prolongadas.</p> <p>Entre los usuarios de ordenadores con frecuencia se presentan dolores, rigideces musculares, fatiga, calambres, entumecimiento o temblores localizados principalmente en la nuca, la espalda y los hombros, y en menor medida en los brazos, las manos o las piernas.</p> <p><b>MEDIDAS PREVENTIVAS</b></p> <p>Gran parte de los riesgos de origen ergonómico asociados a los usuarios de estos equipos pueden evitarse manteniendo una postura correcta.</p> <p><b>MESA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Procura que la mesa tenga espacio suficiente para colocar los elementos de trabajo, mantener la pantalla a una distancia de entre los 40-50 cm y el teclado a una mínima de 10 cm del</li> </ul>	<p>borde de la mesa para apoyar los brazos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ocupa los elementos de trabajo situados sobre la mesa, utiliza las zonas próximas para colocar los equipos que más se utilizan, alejando los más voluminosos o que menos se utilicen.</li> <li>Evita acumular demasiados papeles sobre la misma porque limitarás el espacio disponible para poder trabajar de manera cómoda. Ten encima únicamente los documentos que estés usando en cada momento y la documentación que no utilices en archivadores o estanterías dedicadas para ello.</li> <li>Dispón de un espacio libre debajo de la mesa de 60 cm de ancho, 60 cm de profundidad y 70 cm de altura, como mínimo, para poder mover libremente los pies, no almacenar cajas, archivadores u otros objetos que limiten la movilidad.</li> </ul> <p><b>SILLA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Regula la altura del asiento de manera que los brazos apoyados en la mesa y pegados al cuerpo formen un ángulo recto con el antebrazo, y que los muslos estén en posición horizontal con los pies en el suelo.</li> <li>La silla no regulada la altura de la silla en relación con la mesa, en caso de no llegar al suelo utiliza un reposapiés, los</li> </ul>	<p>pies deben descansar en el mismo para evitar que se produzcan compresiones en la cara posterior de del muslo que dificulten el retorno sanguíneo y puedan generar problemas vasculares.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Regula la profundidad del respaldo para mantener un contacto permanente con la espalda.</li> <li>Ajusta la inclinación de este de manera que en la cadera se forme un ángulo de aproximadamente 100º entre el tronco y los muslos. Si es basculante, déjalo fijo para que pueda soportar la espalda.</li> <li>No te sientes en el borde de la silla. Apoya la espalda en el respaldo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si no te proporciona apoyo suficiente a la parte baja de la espalda, emplea un cojín que "distribuya" la zona lumbar.</li> <li>Dispositos siempre los antebrachos en la mesa y manten los muñecas en línea con respecto a los mismos.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Durante el trabajo, mueve los pies y piernas. Vía entre descansar los pies sobre el suelo o el reposapiés.</li> <li>Evita cruzar las piernas o flexionar las rodillas por debajo de 90º. Estas posturas dificultan la circulación de la sangre y irritan la espalda.</li> <li>Revisa la postura cada poco tiempo, praxionatate si continúas bien sentado.</li> <li>Procura no estar sentado más de 2 horas seguidas. Es recomendable, levantarse y caminar durante cortos periodos de tiempo para activar la circulación.</li> <li>Cuando viajes o levante el dolo silla, retrocede ligeramente un pie y apóyate en los reposabrazos de la silla o en su defecto, en la mesa o los</li> </ul>	<p>muslos, manteniendo la espalda recta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Si el trabajo es sedentario, procura hacer ejercicio físico de forma regular y a intensidad moderada. Mejorarás tu condición cardiovascular, reducirás el riesgo de sufrir trastornos musculoesqueléticos y tendrás un mayor control del sobrepeso, del colesterol, de la tensión arterial y de la diabetes.</li> </ul> <p>FREMAP C/ta de Pozuelo # 62 28222 Madrid-Moraleja (Madrid)</p>	<p>RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS EN OFICINAS</p> <p><b>POSTURA DE TRABAJO</b></p> <p>DIPUTACIÓN DE BADAJOZ</p> <p>FREMAP</p>
--	--	--	--	---	--

- ✓ Cartel; Cuando trabajes con el ordenador.



Trabajar con una pantalla de visualización también tiene sus riesgos que, si no se pone remedio a tiempo, pueden convertirse en un problema de salud.

Está a tu disposición enlaces a videos de:

- ✓ Estiramientos



[VIDEO ESTIRAMIENTOS](#)

- ✓ Relajación



[VIDEO RELAJACIÓN](#)

## ¡Juntos para mejorar nuestra salud!