



#### Recomendaciones para el Uso Saludable del Computador

Fuente: Lenovo - IBM

Título original en inglés: "Healthy Computing".

Traducción libre por: Ana Albornoz <u>consultoreses@yahoo.com</u>

Una estación de trabajo apropiada que sea diseñada para usted específicamente ayudará a tener los mejores resultados de su computador y evitar el disconfort. Los equipos diseñados ergonómicamente incluyen a las sillas, los teclados y el mouse o ratón, pero usted debe asegurarse de tener el máximo de comodidad y seguridad. Estas directrices, de acuerdo a lo previsto en el sitio web de la IBM son diseñadas para ayudarle a reducir las molestias físicas que pudiera acompañar a las posturas estáticas prolongadas y movimientos repetitivos.

Asegúrese que el tope de la pantalla de la computadora este por d bajo del nivel de los ojos.



En un ángulo de visión de 40 grados



Ángulos y Mediciones Importantes

La inclinación de la pantalla debe ser de 10-20 grados



Mantenga sus codos en paralelo al teclado



La pantalla debe estar a una distancia de 20-26 pulgadas





Asegúrese de que la silla tenga reposa brazos cuando las tareas requieran mantener los brazos separados de la parte superior del cuerpo.



### Silla

La silla debe tener ajustador de altura de manera que usted pueda ajustarla de manera que sus muslos queden en posición horizontal en relación al piso.



El espaldar debe apoyar su espalda baja. Considere el uso de una almohadilla lumbar si la silla no la trae como parte de su diseño.



# Posición de la mesa de trabajo

La mejor altura de una mesa de trabajo es 25"-29" de altura.



## **Monitor**

Asegúrese que la pantalla de monitor esté limpia. Ajuste el brillo y contraste. Coloque el monitor en una posición donde se minimice el resplandor y los reflejos.



# **Escritorio**

Para ayudar a mantener sus muñecas en su posición neutral.







Re-organice el equipo y mantenga los implementos de mayor uso a u na distancia de fácil alcance.



Evite doblarse o estirarse, si el posible coloque el monitor en los ángulos derechos en relación a las ventanas.



Posición de las partes superiores del Cuerpo Asegúrese que la cabeza nunca este excesivamente inclinada hacia adelante o hacia atrás



Mantenga los hombros relajados y en posición cómoda – no desgarbados



¡Tome descansos frecuentes! Camine, estírese, respire profundamente y deje salir la tensión. (<a href="IBM">IBM</a>)