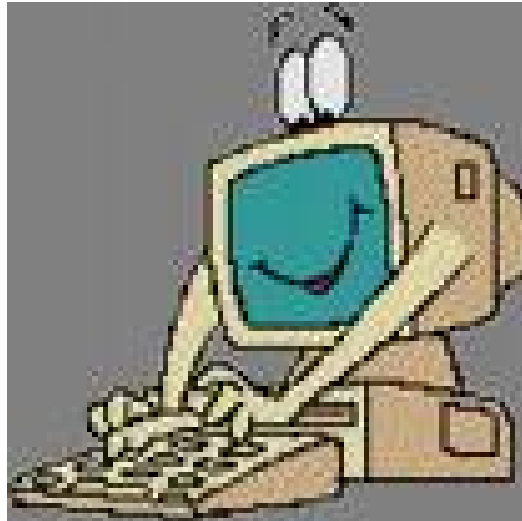
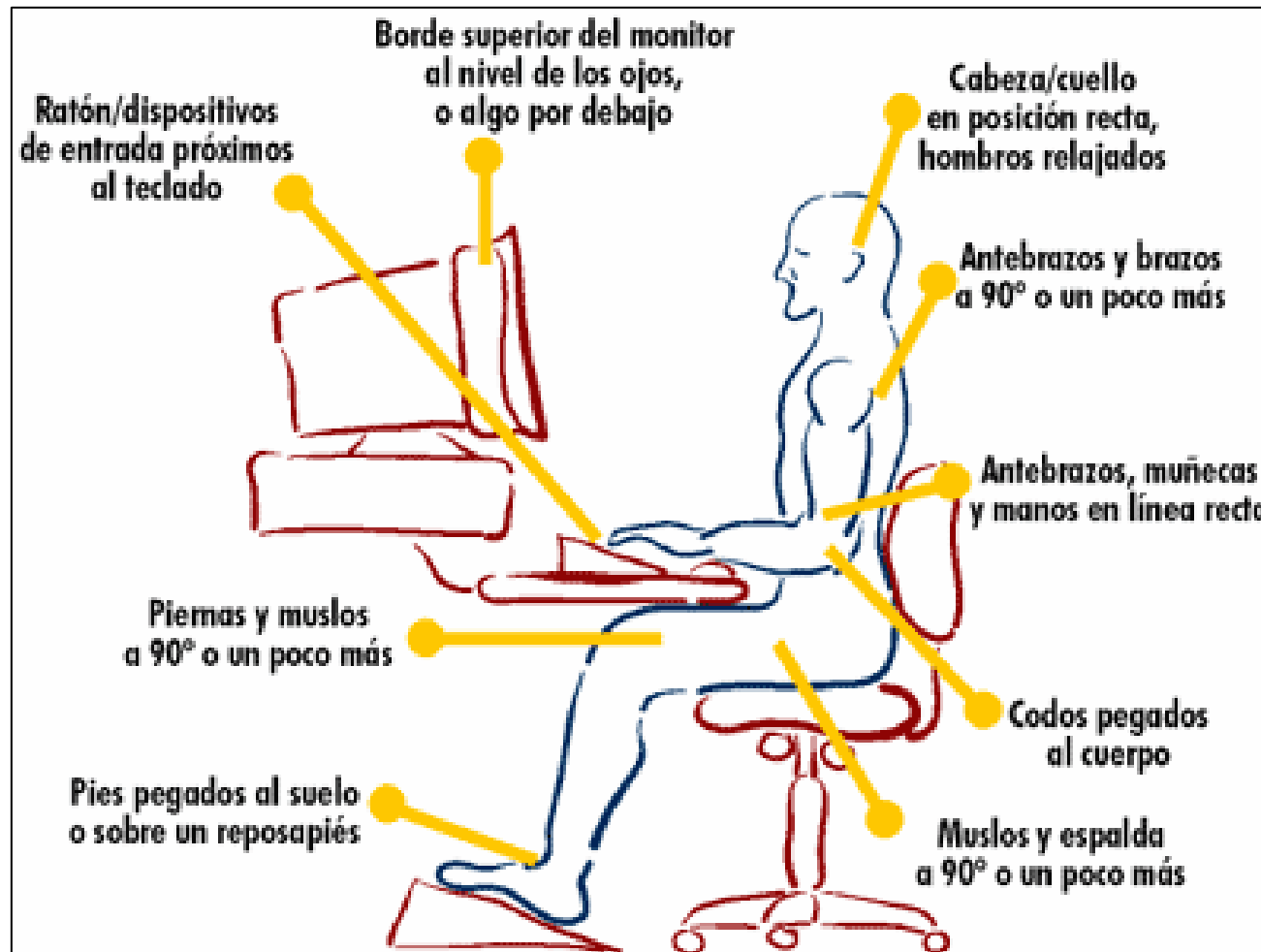


PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS





POSTURAS DE TRABAJO

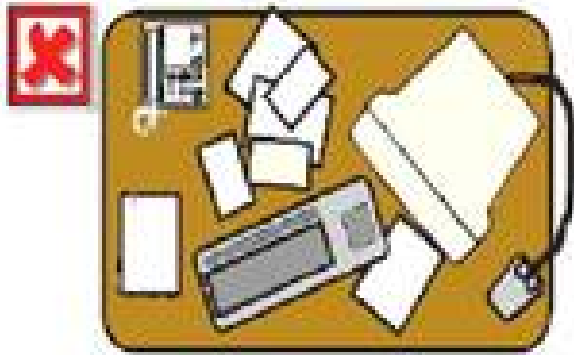
- Comprueba que el mobiliario de tu oficina cumple con los estándares ergonómicos.
- Ajusta periódicamente y de forma adecuada la altura de tu silla y el apoyo lumbar.
- Realiza breves descansos si vas a permanecer sentado mucho tiempo durante tu jornada laboral y aprovecha para realizar unos ejercicios relajación.
- Siéntate de manera correcta, con la espalda recta y la barbilla ligeramente levantada. Tu cuerpo te lo agradecerá.
- Evita los giros e inclinaciones frontales o laterales del tronco. Y ten en cuenta el alcance manual de objetos tales como el teléfono, fax, etc..



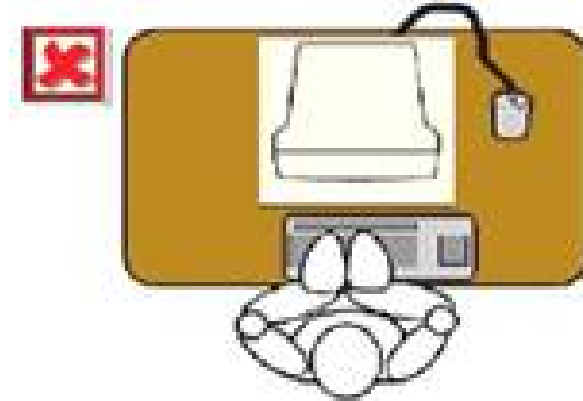
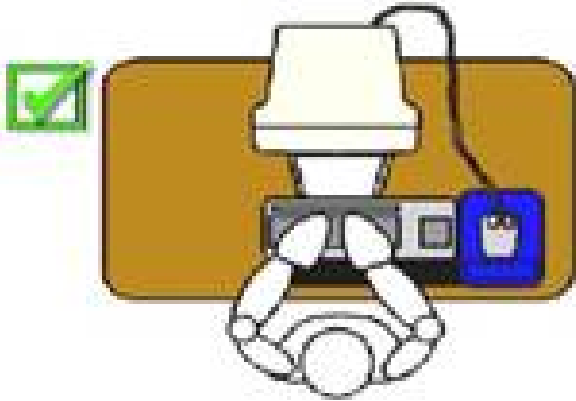
- No sentarse ni demasiado lejos, ni demasiado bajo.
- No inclinar la cabeza.
- Estirar las piernas: favorece el riego sanguíneo y no fuerza las articulaciones.
- No encorvarse, levantar los hombros.

ESCRITORIO

Posiciones correctas.



1. Mantener el escritorio ordenado.
2. Documentos que más utilizamos cerca.
3. Debemos de ver el documento sin flexionar la espalda.
4. Mantener también a mano el teléfono y ratón.



1. Ubicarse a una distancia optima del monitor (40-60 cm.)
2. Dejar espacio entre el teclado y la mesa.
3. Ubicarse frente al monitor, de forma que no sea necesario girar la cabeza.

- Dejar espacio suficiente para las piernas debajo de la mesa. Mantener este espacio libre, sin objetos que obstaculicen o nos hagan flexionar las piernas.



REQUISITOS DE LA SILLA



- La altura del asiento debe ser ajustable.
- El respaldo debe tener una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar (parte baja de la espalda). Su altura e inclinación deben ser ajustables.
- Es recomendable que se pueda regular la profundidad del respaldo respecto al asiento, de manera que el usuario pueda utilizar eficazmente el respaldo sin que le presione las piernas el borde del asiento.
- El asiento y el respaldo deberían estar recubiertos de una superficie transpirable.
- Es recomendable la utilización de sillas giratorias con cinco apoyos dotados de ruedas.

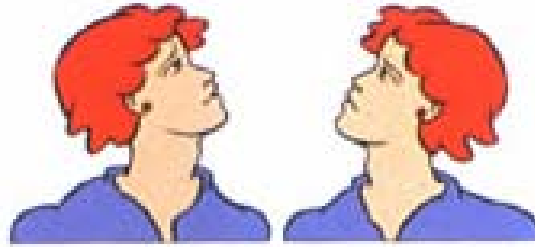
EL REPOSAPIÉS

- Altura ajustable.
- Inclinación ajustable entre 0° y 15° sobre el plano horizontal.
- Dimensiones mínimas de 45 cm de ancho por 35 cm de profundidad.
- Superficie y apoyos antideslizantes.



EJERCICIOS MUSCULARES

Ponte en cuclillas y, lentamente, acerca la cabeza lo más posible a las rodillas.



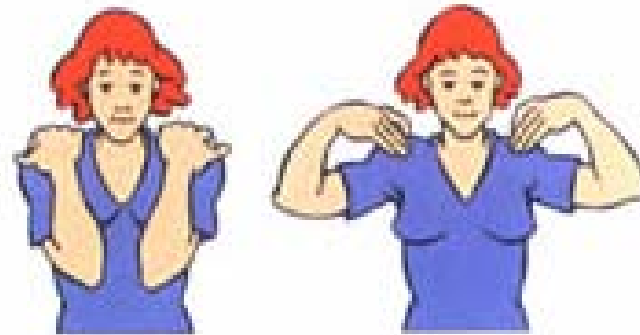
Gira lentamente la cabeza de derecha a izquierda



Siéntate en una silla, separa las piernas, cruza los brazos y flexiona tu cuerpo hacia abajo.

EJERCICIOS MUSCULARES

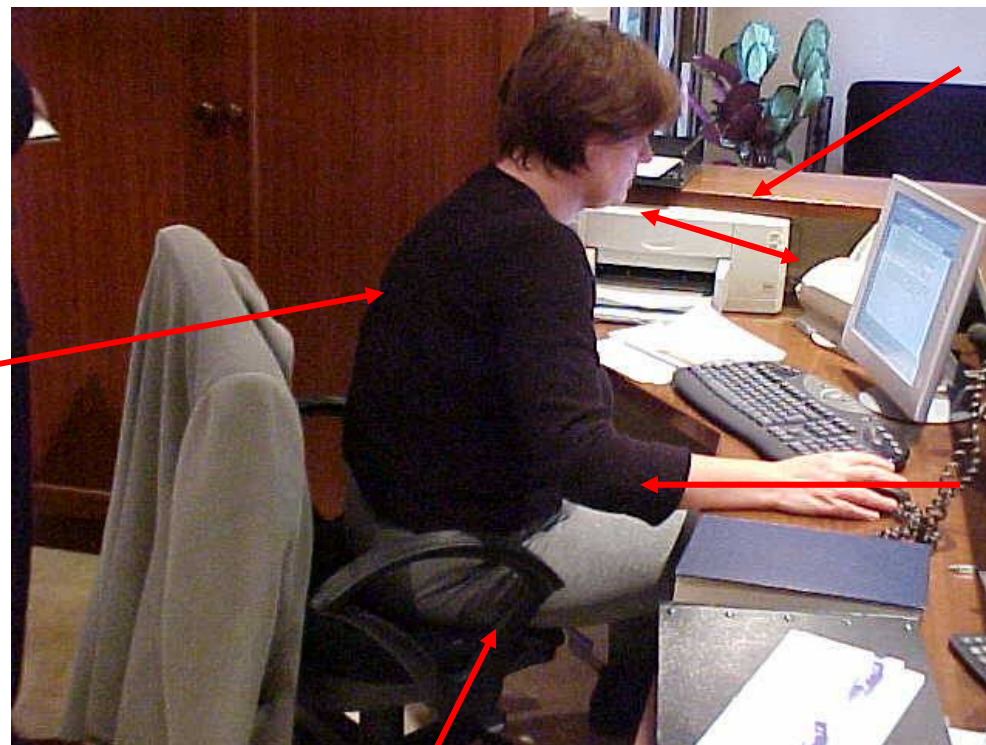
Apoya tu cuerpo sobre la mesa



Pon tus manos en los
hombros y flexiona los
brazos hasta que se
juntan los codos

Ejercicio práctico I

Espalda
curvada
hacia
adelante



Postura de sentada incorrecta

Distancia visual
inferior a 55 cm

Fatiga visual

Espacio
insuficiente para
apoyar los
antebrazos

Ejercicio práctico II



Espalda en posición curvada, sin apoyo lumbar

Pantalla demasiado baja

Antebrazos sin apoyo a la hora de teclear

Ejercicio práctico III

Distancia visual
insuficiente
(Mínimo 55-60
cm.)

Pantalla
demasiado
baja

Antebrazos sin
apoyo a la hora
de teclear



Espalda en
posición curvada,
sin apoyo lumbar

Silla no regulable
en altura e
inclinación, sin
ruedas que
faciliten su
desplazamiento

Piernas cruzadas, con
presión en cara
interna de los muslos,
dificulta la circulación
sanguínea.