

Ergonomía: Uso de la Computadora

Usted sabe cómo su computadora puede ayudarle a hacer su trabajo.

Pero, ¿alguna vez ha pensado en cómo puede hacerle daño?

A veces, usar una computadora puede conducir a tensión muscular, molestias y dolores.

Pero cómo usa su computadora y usar las herramientas adecuadas puede ayudarle a evitar estos problemas.

Comencemos con el teclado y el ratón.

Usarlos correctamente puede marcar una diferencia, especialmente en cómo se sienten los brazos, las muñecas y las manos.

Es mejor estar lo suficientemente cerca del teclado y del ratón para mantener los hombros relajados.

El teclado y el ratón deberían estar a una altura que le permita tener los codos a aproximadamente 90 grados.

Al usar el teclado, mantenga las muñecas derechas, con las manos ligeramente más altas que las muñecas.

La mejor posición para el ratón es cerca del teclado, para que no tenga que inclinarse o estirarse demasiado para alcanzarlo.

Algunas personas usan un panel táctil o una bola de seguimiento o ratón de bola en vez del ratón común.

Para algunos estos dispositivos son más cómodos que un ratón común.

Cuando tome un descanso de escribir con el teclado, una almohadilla de muñeca le da un lugar donde mantener las muñecas derechas y cómodas.

Apoye el talón de las manos, no las muñecas, en la almohadilla.

Si tiene una bandeja de teclado, debería ser lo suficientemente grande para contener el teclado y el ratón, y usted debería poder ajustar la altura. [Resoplidos] ¿Qué pasa si está trabajando con un documento impreso al usar el teclado?

Un atril para documentos le ayuda a mantener el papel al mismo nivel que su monitor de computadora.

De este modo, sus ojos no tienen que volver a enfocar una y otra vez cuando mira de manera alternada el papel y el monitor.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Ergonomía: Uso de la Computadora

Lo mismo se aplica si tiene más de un monitor...

Manténgalos todos al mismo nivel para hacer las cosas más fáciles para sus ojos.

Ahora, muchas personas trabajan sobre la marcha... en casa, en el aeropuerto, en un café.

Y usan una laptop. Aquí hay algunos consejos al usar este tipo de computadora.

Asegúrese de que el teclado esté a la altura del codo.

Trate de mantener las muñecas derechas y los dedos ligeramente curvados mientras trabaja.

Si es posible, use un ratón externo en lugar del pequeño panel táctil o ratón de bola que está en el teclado de la laptop.

Si está sentado en un sillón mientras trabaja, podría necesitar usar almohadones debajo de los codos para apoyar los brazos.

Y finalmente... y esto es tanto para una computadora de escritorio como para una laptop... dese muchos descansos de entre 10 y 15 segundos.

Aparte la vista del monitor... párese... estire los brazos.

Tomar descansos puede ayudar a reducir la vista cansada y ayudar a aliviar la tensión muscular.

Si está buscando una manera de ayudar a reducir las molestias y los dolores relacionados con la oficina, piense en cómo puede preparar y usar su computadora.

¿Hay algo que pueda cambiar?

Usted podría sorprenderse cómo algunos cambios pequeños pueden hacer una gran diferencia en su comodidad.