

## Lesiones musculares con pantallas de visualización de datos

Autor Administrator  
sábado, 24 de junio de 2006  
Modificado el lunes, 30 de marzo de 2009

Las lesiones por movimientos repetidos se producen por:

- los movimientos frecuentes o repetitivos (escribiendo por períodos prolongados); o
- las posturas incómodas durante períodos prolongados (ej: sostener la cabeza inclinada para evitar los reflejos en la pantalla).

### Guía para la prevención

- Si piensas que este problema se da en tu área de trabajo coméntalo con el Delegado/a de Prevención.
- Organiza tu área de trabajo para asegurar que todos los materiales y elementos del equipo se pueden alcanzar fácilmente sin forzar la postura.
- Verifica tu postura antes de comenzar a trabajar y ajusta el mobiliario para mantener una buena postura.
- Comienza el trabajo de teclado lentamente cada día a modo de precalentamiento hasta llegar a su nivel habitual y vete reduciendo el ritmo hacia el final de la jornada hasta su finalización.
- Nunca acumules pausas de trabajo para obtener una pausa más larga.
- Notifica de forma inmediata los fallos o averías de tu equipo.
- Acude al Servicio de Prevención cuando notes las primeras molestias y comunícaselo al Delegado/a de Prevención.

### La Postura

Una buena postura es aquella en la que te sientes cómodo/a y bien apoyado/a. Esto reduce la tensión muscular y la fatiga:

- los hombros deben estar relajados
- los codos a la altura del teclado y próximos al cuerpo
- las muñecas rectas (si para ello es necesario utilizar reposamuñecas).
- con espacio para las piernas
- la cabeza derecha y en posición equilibrada
- la espalda apoyada en el respaldo de la silla
- evitar la presión de las piernas sobre el borde anterior del asiento
- los pies firmemente apoyados

### Ajustar el mobiliario

- La altura de silla debe ajustarse de modo que los codos se sitúen a nivel del teclado.
- Reposapiés - ajustar la altura para que las caderas estén ligeramente más abajo que las rodillas.
- El apoyo lumbar - ajustarlo de manera que permita apoyar la curva lumbar.
- La profundidad de asiento - ajustar la profundidad de asiento para que te permita apoyarte firmemente en el respaldo y queden todavía tres dedos la parte anterior del asiento y las piernas.
- La pantalla - ajustar la parte superior de la pantalla al nivel de los ojos con el centro de la pantalla no más de 40 cm de altura respecto a la superficie de trabajo. Colocar la pantalla a una cómoda distancia (entre 40-55 cm desde el borde anterior de la mesa).

- El portapapeles.- la posición ideal es al lado y a la altura de la pantalla. Nota: las sillas para la mayoría de las actividades de teclado deberían tener reposabrazos.

### El ratón

Muchos programas requieren el uso del ratón. Tienen la ventaja de reducir el número de los golpes de tecla requeridos, sin embargo, su uso prolongado puede ocasionar malestar en los brazos y hombros.

- Utiliza el ratón tan cerca del lado del teclado como sea posible.
- Sujeta el ratón entre el pulgar y el cuarto y quinto dedos. El segundo y lo tercero deben descansar ligeramente sobre los botones del ratón.
- Mantén la muñeca recta (si es necesario utiliza un reposamuñecas)