

## Ergonomía y salud (4)

Para terminar nuestra serie de hojas informativas relacionadas con criterios y recomendaciones a tener en cuenta en nuestro trabajo diario con pantallas, exponemos a continuación una serie de consejos prácticos sobre posturas y pausas en el trabajo.



### POSTURA CORRECTA

#### - Espalda

Debe quedar apoyada en el respaldo de la silla y en posición vertical o ligeramente inclinada hacia atrás.

#### - Brazos

Deben quedar en una postura relajada y con movilidad, los codos cerca de los lados del cuerpo y los antebrazos y manos en una postura prácticamente paralela al suelo.

#### - Muñecas

Deben estar lo más rectas posible mientras se utiliza el teclado o el ratón: no deben estar dobladas hacia los lados, ni más de 10 grados hacia arriba o hacia abajo.

#### - Piernas

Los muslos deben estar en posición horizontal o ligeramente inclinados hacia abajo. La parte inferior de las piernas deben encontrarse, prácticamente, en ángulo recto respecto de los muslos. El borde de la silla no debe oprimir la parte interna de la rodilla.

#### - Los pies

Deben quedar apoyados horizontalmente sobre el suelo. Si es necesario, utilizar un reposapiés, asegurándose, antes de utilizarlo, que la altura a la que se ha regulado el asiento es la adecuada.

#### - Cabeza

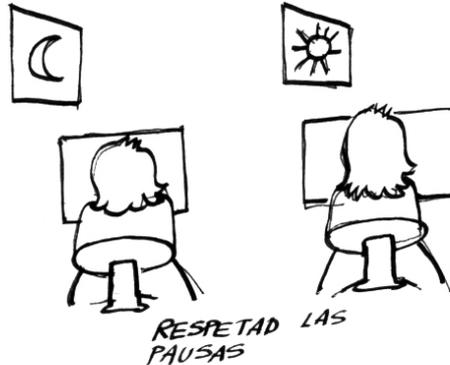
Debe permanecer en posición vertical o inclinada ligeramente hacia adelante. La línea de visión debe ser paralela al plano horizontal. Evitar trabajar con la cabeza o el tronco encogidos.

#### - En general

Cambiar frecuentemente de posición y realizar pausas periódicamente para evitar la fatiga.

## PAUSAS EN EL TRABAJO

Resultan más eficaces las pausas cortas y frecuentes que las largas y escasas. Siempre que sea posible las pausas deben hacerse lejos de la pantalla y deben permitir al trabajador relajar la vista, cambiar de postura, dar algunos pasos, realizar ejercicios de relajación y estiramiento, etc.



### - Cambio de postura

Con cierta frecuencia hay que realizar ejercicios de estiramientos de los músculos de las manos, los brazos, los hombros, la nuca, la espalda y las piernas.

### - Relajación visual

Cada cierto tiempo mirar fijamente a un punto que se encuentre lejos de la pantalla, con el fin de reducir el cansancio ocular. Concentrarse brevemente en objetos distantes y parpadear, de forma periódica, para lubricar los ojos.

### - Ejercicio

Recordar que con sólo veinte minutos de ejercicio regular, tres veces por semana, puede conseguirse un mejor estado de forma que nos ayude a prevenir las dolencias del trabajo con ordenadores.

**Para más información y petición de elementos auxiliares podéis consultar:**

***Intranet – People – Riesgos laborales – Protocolos –***

- *Solicitud de reposapiés*
- *Solicitud de elevadores de PVD*
- *Solicitud de filtro antirreflejos*
- *Solicitud de sillas SINCRO*
- *Mobiliario y espacios mínimos edificio servicios centrales 901*
- *Condiciones de seguridad y utilización en los equipos y elementos de trabajo*

Sabadell, junio de 2006

**Conéctate a nuestra web: People > Secciones Sindicales > COMFIA-CCOO > <http://bs.comfia.net>**

<b>Boletín de afiliación</b>	Enviar a ➔ 0901 – 0105 CC.OO.	Firma	
Nombre .....	Ofic.: .....		
Domicilio .....			
Población .....	C.P.: .....		
Cta. adeudo .....			Fecha / /

Quedo informado de que los datos personales que facilito para la gestión solicitada se incorporarán a un fichero automatizado de datos de carácter personal para uso interno bajo responsabilidad de CC.OO., de que puedo ejercitar los derechos de acceso, rectificación y cancelación de los datos obrantes en dicho fichero en los términos previstos en la LOPD 15/99 y demás normativa complementaria a través de las sedes de CC.OO., y por tanto presto mi conformidad a la recogida de datos, así como a la cesión para la indicada finalidad que pueda realizar CC.OO. en los términos previstos en la indicada Ley.