

## Debe tener en cuenta...

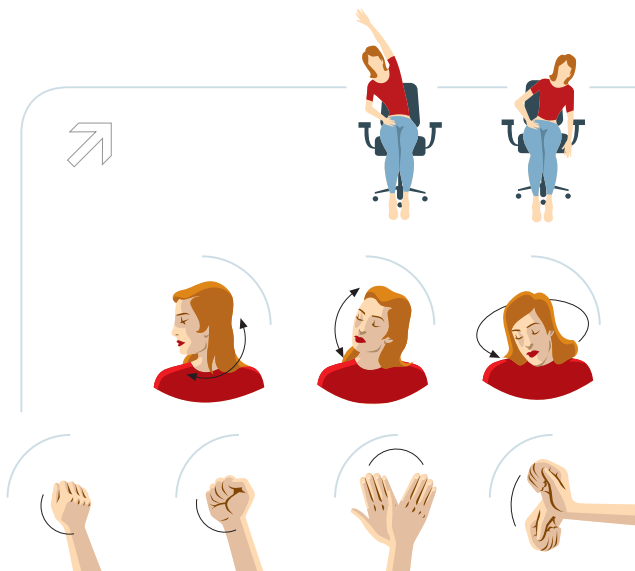
### Los buenos hábitos

- Duerma siempre en postura boca arriba o de un lado con un buen colchón y somier.
- Haga ejercicio físico dos veces por semana: gimnasia, natación, andar, etc.
- Siga una dieta alimenticia adecuada.
- Adopte posturas sanas en el trabajo y fuera de él.
- Realice el trabajo sin estresarse.

### El ejercicio físico en la oficina

Hacer ejercicio físico y mantener un buen tono muscular es **INDISPENSABLE** para prevenir las lesiones musculares.

A continuación se muestran algunos ejercicios que el usuario puede realizar durante las pausas, en su puesto de trabajo.



## Y le recordamos que...

- **Silla:** Ha de ser regulable en altura, respaldo inclinable y con apoyo lumbar. Base de cinco apoyos con ruedas, tejidos acolchados y transpirables. Reposabrazos opcional.
- **Mesa:** Amplia para que se puedan distribuir adecuadamente todos los elementos.
- **Iluminación:** Es aconsejable trabajar siempre con luz natural. Cuando no se pueda, se utilizará luz artificial tipo fluorescente, con difusores ópticos que eviten los reflejos. Para atenuar la entrada excesiva de luz exterior en las ventanas, se utilizarán cortinas graduables de láminas verticales o de micromalla.
- **Filtros:** Cuando por razones de espacio o de distribución de la iluminación, el usuario quede con ventanas o luces por delante o por detrás de él, se recomienda la utilización de un filtro de pantalla para evitar los reflejos.
- **Ambiente:** La temperatura deberá estar entre 20º y 24ºC con una humedad relativa entre el 40 y el 60%. Se ha de dar al usuario la posibilidad de regular la temperatura de su área de trabajo.
- **Ruido:** Para evitar la falta de concentración provocada por el ruido molesto, se pueden compartimentar o apantallar las zonas de trabajo donde existan fuentes de ruido. También se pueden aislar las impresoras con campanas.
- **Consulta técnica:** Cualquier consulta sobre la legislación en el trabajo con ordenadores, se encuentra recogida en el Real Decreto 488/1997 de 14 de abril publicado en el BOE de 23-4-97.



[www.mc-mutual.com](http://www.mc-mutual.com)



## CONOZCAMOS...

### Ergonomía y

### Psicosociología Aplicada:

## TRABAJO CON ORDENADORES



## Aplicando los siguientes principios ergonómicos usted podrá prevenir fácilmente el riesgo de padecer dolor de espalda, brazos o fatiga visual

### Dolor cervical

Para evitar posturas forzadas de cuello, el usuario debe colocarse de forma que sus ojos queden en línea recta con la parte superior de la pantalla.

### Dolor en hombros y brazos

Para evitar la fatiga, el usuario deberá:

- sentarse en la silla
- doblar los brazos en ángulo recto y,
- regular la altura de la silla hasta que las manos queden unos 5 cm por encima de la mesa.

La pantalla ha de situarse enfrente del usuario.

### Dolor lumbar

Se utilizará una silla de altura regulable, con apoyo lumbar y que se pueda inclinar ligeramente hacia atrás para descansar la espalda.



### Fatiga visual

Para prevenir la fatiga visual se deberá evitar la aparición de reflejos en la pantalla.

El usuario nunca deberá tener ni delante ni detrás de él, ventanas o luces ya que le provocarían deslumbramientos.

Además, dispondrá de una buena iluminación con fluorescentes y difusores, y cortinas graduables en las ventanas.

### Dolor en las muñecas

Se debe trabajar con los antebrazos descansando sobre la mesa y las muñecas siempre en posición recta sobre el teclado. Cuando se usa el ratón se puede utilizar un reposamuñecas.

### Pies colgando

El reposapiés sólo se debe utilizar cuando al usuario, después de ajustar la altura de la silla le queden los pies colgando.

### Falta de movilidad

Se recomienda levantarse periódicamente para activar la circulación de las piernas