



Date: 10/6/08

Toolbox Talk #5

ERGONOMIA DE COMPUTADORAS



Monitor- debe estar separado tan lejos como se extiendan sus brazos con la barra de herramientas bajo o al nivel de los ojos.



Teclado- Evite doblar la muñeca hacia arriba cuando está escribiendo en la computadora.

La tecnología basada en las computadoras se ha convertido indispensable en la mayoría de las oficinas en las últimas décadas. En conjunto con la proliferación de tecnología han emergido preocupaciones acerca de salud, seguridad y uso confortable de las computadoras.

Síntomas:

- Malestar Muscular– dolor, dolencia, perdida de coordinación, adormecimiento y rigidez.
- Esfuerzo de los ojos- dolor de cabeza, mareo y nausea.

Pautas Ergonómicas Preventivas:

• **Configuración del Monitor:**

- Profundidad– El monitor debe estar separado de usted tan lejos como se extiendan sus brazos mientras está sentado.
- Altura- La barra de herramientas en la parte superior de la pantalla debe estar bajo el nivel de los ojos, esto permite que el usuario vea la pantalla sin causar tensión muscular en el cuello debido al movimiento repetitivo.

• **Configuración del Teclado y Mouse/Ratón:**

- Teclado- El teclado debe estar situado a una altura que permita que sus antebrazos estén paralelos al piso y que hagan un ángulo de 90° a 110° con el brazo. Esto le permitirá escribir en el teclado libremente sin apoyar sus muñecas en ninguna superficie ya sea blanda o dura. La mayoría de los escritorios requieren una bandeja ajustable de teclado para lograr esta configuración.
- Mouse/Ratón-El mouse/ratón debe estar localizado en el mismo plano del teclado (las bandejas del teclado deben tener un lugar específico para acomodar el mouse/ratón.) Determine cual mouse/ratón causa menos tensión en su muñeca (tradicional, bola de tracción, etc.)

• **Configuración de la Silla:**

- Profundidad (Cacerola del asiento)- El cojín/asiento tiene que dejar alrededor de 2 a 3 dedos de espacio entre el final de la silla y la parte trasera de sus piernas.
- Altura- La silla debe estar a una altura que le permita colocar los pies planos en el piso con la parte superior de las piernas perpendicular a la parte inferior de las piernas.
- Soporte Lumbar- El soporte lumbar debe descansar y acomodarse a la parte inferior de su espalda.
- Inclinación del Espaldar- El espaldar debe estar a un ángulo de 90° a 110° cuando usted está escribiendo en el teclado.

• **Ejercicios Preventivos:**

- Levántese y camine por un par de minutos para estirar sus piernas a medida que lo necesite.
- Estire- sus muñecas, brazos y espalda periódicamente mientras este en su estación de trabajo.
- Para ver nuestra Evaluación Ergonómica visite nuestra página web.

Environmental Health and Safety

Cambridge Campus
46 Blackstone St.
Cambridge MA, 02139
(617) 495-2060

Longwood Campus
5 Blackfan Circle
Boston, MA 02115
(617) 432-1720