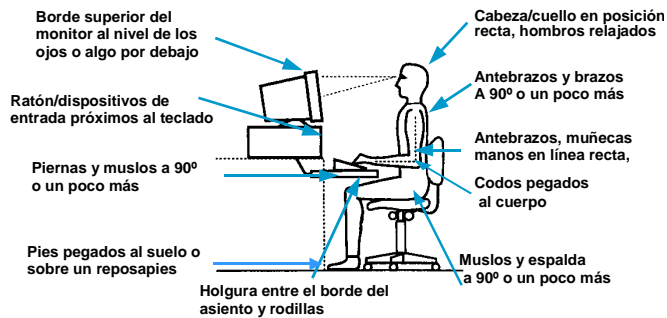
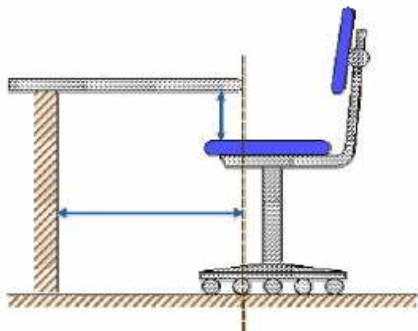


## Posturas forzadas o incorrectas

### COMO SENTARSE EN SU SILLA DE TRABAJO



- Regule la silla para que los codos estén a la altura del plano de la mesa.
- Mantenga los muslos horizontales y las piernas verticales, si la situación anterior se lo permite.
- Mantenga los pies horizontales descansando sobre el suelo.
- Utilice reposapiés si no llega al suelo sentado en la silla.
- Mantenga el tronco en posición vertical.
- Apoye la espalda en toda su extensión en el respaldo de la silla.
- La postura en el puesto de trabajo sentado no ha de ser estática.
- Mantener la línea de los hombros paralela al plano frontal, evitar la torsión de tronco.



### LA MESA

- Su superficie permitirá una distribución flexible de la pantalla, teclado, etc.
- El acabado deberá tener aspecto mate, con el fin de minimizar los reflejos y tonos neutros.
- La altura de la mesa (65-75 cm.) permitirá que el usuario esté sentado correctamente con los antebrazos paralelos a la horizontal.
- Se recomienda que exista un espacio de, al menos 60 cm. de ancho y 65/70 cm. de profundidad, para tener una postura cómoda de las piernas. No almacene material debajo de la mesa.

### LA SILLA

- Proporcionará un soporte estable, libertad de movimientos, una postura confortable y ser apropiada a las tareas a realizar.
- La altura de la silla y la profundidad del asiento deben de ser regulables.
- La altura del asiento debe ser adecuada a la anchura de las caderas.
- El respaldo debe poseer apoyo lumbar y soporte para la parte superior de la espalda.
- Los mecanismos de ajuste serán de fácil manejo.
- Las sillas dispondrán de 5 apoyos para el suelo.

### EL ENTORNO DE TRABAJO

**Iluminación** medida en el puesto de trabajo:

- **500 lux** sin deslumbramientos ni reflejos, mínimo recomendable para la lectura y escritura de impresos y otras tareas habituales de oficina.

**Ruido ambiental:**

- Trabajo normal: Inferior a 65-70 dBA
- Trabajo concentrado: Inferior a 55 dBA

**Condiciones Termohigrométricas:**

Se recomienda que la Tª operativa se mantenga:

En época de verano entre 23°C a 26°C

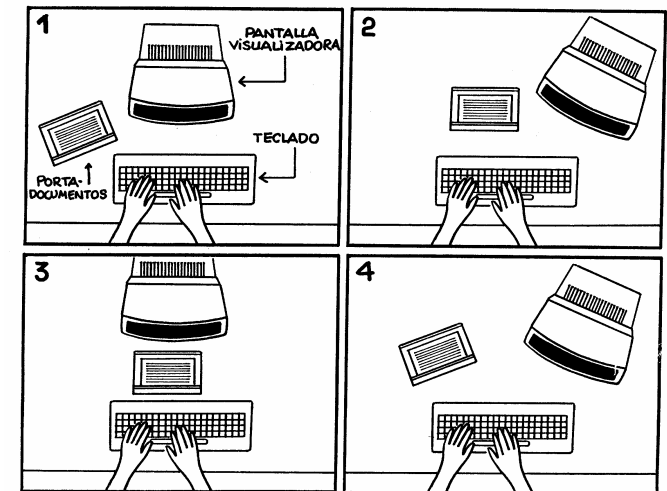
En época de invierno entre 20°C a 24°C

La humedad relativa se mantendrá entre el 45% y el 65%.

## Fatiga Visual

### EL TRABAJO CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN

- Regule el brillo, contraste, color en los monitores.
- Se recomienda que el puesto de trabajo se oriente adecuadamente respecto a las ventanas, con el fin de evitar reflejos que se originarían si la pantalla se orientara hacia ellas, o el deslumbramiento que sufriría el usuario, si fuera éste quien se situara frente a las mismas.
- Por la misma razón, oriente el monitor respecto a los puntos de luz artificial.
- Sitúe la pantalla a una distancia entre 40 y 60 cm. respecto al usuario.
- Se recomienda situar el tercio superior de la pantalla a la altura de los ojos o ligeramente por debajo.
- Utilice un porta-documentos o atril si se realizan tareas frecuentes de introducción de datos.
- Haga revisar por técnicos aquellos monitores que presenten problemas de nitidez, contraste, centelleo o vibraciones de la pantalla.



ACONDICIONAMIENTO DE LOS PUESTOS DE TRABAJO CON PANTALLA VISUALIZADORA. DISPOSICIÓN DE LOS DIFERENTES ELEMENTOS, PARA DISTINTAS TAREAS.

## Ejercicios Físicos

### EN GENERAL

- Para estirar el cuerpo haga movimientos contrarios a la postura estática.

### PARA LOS OJOS:

- Mire a lo lejos de vez en cuando.
- Cierre los ojos y mire al techo. Mantenga esta posición durante dos respiraciones. Repetir el proceso mirando al suelo. Hacer lo mismo llevando la vista hacia la derecha y luego hacia la izquierda y describiendo círculos en un sentido y en otro.
- Abra los ojos y mire hacia una esquina de la pantalla, vaya recorriendo las 4 esquinas de la misma en el sentido de las agujas del reloj y luego al revés.
- Repetir el ejercicio orientando la mirada en diagonal.

### PARA LA ESPALDA:



- Variar a menudo de postura mientras esté sentado/a
- Contraiga los músculos de la cara conservando la posición 5 segundos. Relaje la cara.
- Levante las cejas y abra bien los ojos. Al mismo tiempo, abra la boca y estire los músculos faciales. Mantenga la posición 5 segundos. Relaje la cara.
- Relaje la musculatura de la espalda, respire pausada y profundamente y, en ningún caso, contenga la respiración durante la realización de estos ejercicios
- Mueva lentamente la cabeza como si dijese SI, NO, NO SÉ (suba hombros).



- Haga círculos con la cabeza (todo ello despacio)



- Con los brazos caídos a los lados del cuerpo haga círculos con los hombros.

	Mientras mira al lado contrario, coja el codo y tire de él hacia el hombro opuesto. Aguante 10-15 segundos. Repítalo en el otro lado
	Mueva suavemente del brazo cuando entras inclina la cabeza hacia el mismo lado. Aguante 10 segundos y repítalo hacia el otro lado.

- Con los brazos paralelos al suelo intente llevarlos lo más hacia adelante que pueda, aguante 5 segundos y luego intente juntar los omoplatos, aguante 5 segundos. Haga 5 veces cada ejercicio

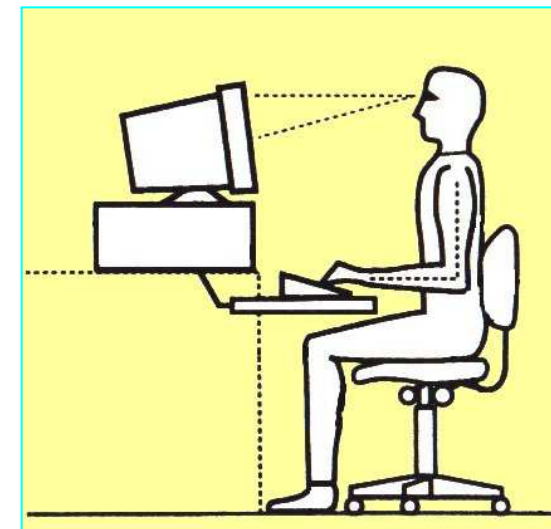
### PARA LAS MANOS:

- Haga movimientos circulares con las muñecas.
- Haga, con su pulgar, pequeños masajes circulares en la palma de su mano.
- Abra y cierre los dedos.



## RIESGOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN LA UTILIZACIÓN DE

## Pantallas de Visualización



Servicio de Prevención de Riesgos Laborales  
Servicio Riojano de Salud  
Hospital San Pedro, C/Piqueras 98  
26006 Logroño  
Tel.: 941298399

Gobierno de La Rioja  
www.larioja.org



Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del  
Servicio Riojano de Salud