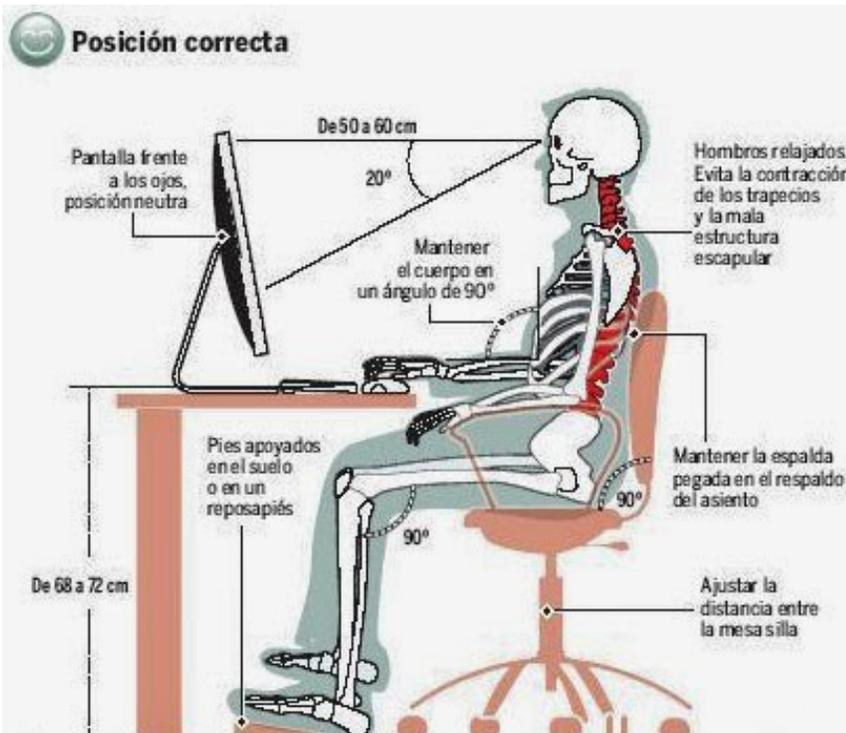
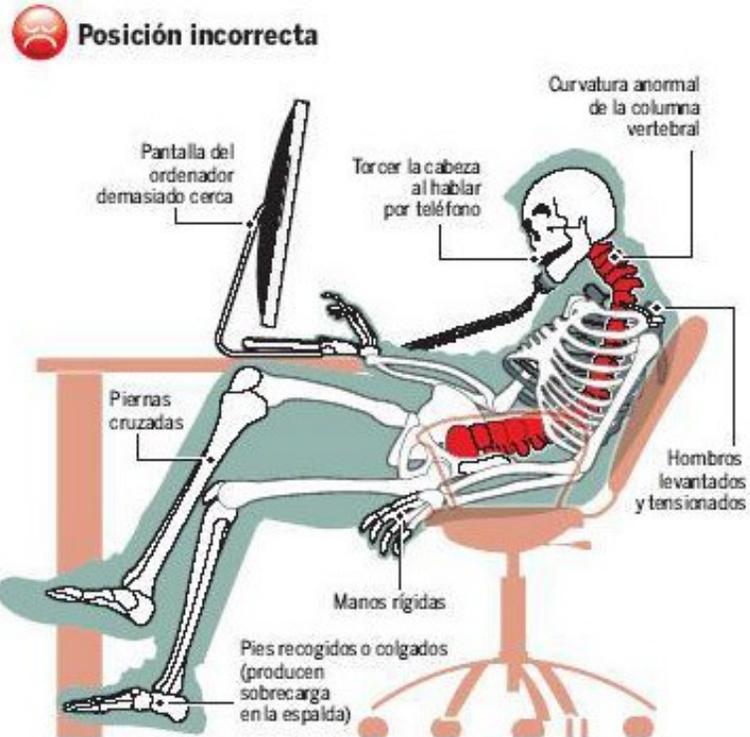




ERGONOMÍA: Postura correcta para sentarse frente al computador.

Las lesiones en la columna por la adopción de malas posturas cuando estamos sentados frente al ordenador, es un mal que sufren cada vez más personas y a más temprana edad. Generalmente nos damos cuenta cuando ya se presentan los síntomas de la lesión y debemos ir al médico.

Frecuentemente la persona no sabe como corregir su postura, o lo sabe pero hacerlo le resulta muy fatigoso.



Es normal que la postura correcta resulte cansada y difícil de mantener durante las ocho o más horas que dura su jornada laboral, ya que requiere de demasiado trabajo muscular y atención.

Pero existen trucos que se pueden utilizar como el uso de dispositivos externos y cuñas que hará que sentarnos bien sea mas sencillo.



Entonces: ¿Cómo debo sentarme?

1. Siempre en el fondo del asiento.- La zona lumbar baja y parte del sacro tiene que estar apoyada en el respaldo de la silla, para evitar que la columna lumbar se flexione y arquee.

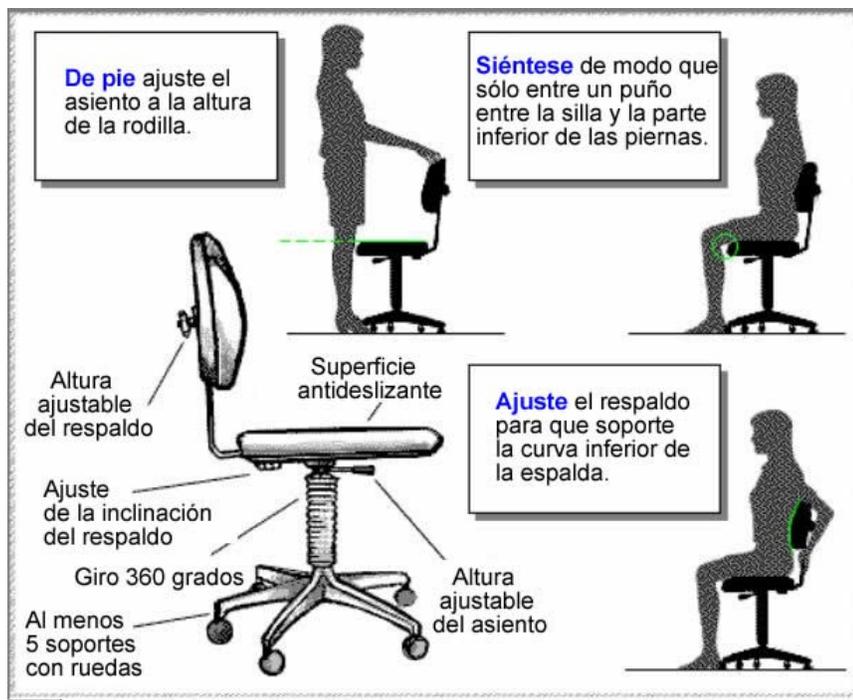
2. Si es necesario, porque la silla no nos proporciona un buen apoyo, colocar: Un cojín de refuerzo lumbar v/o un "cojín tipo cuña"



3. Regular la altura de la silla.

El ángulo que forman tronco y muslos sea de 90 grados o mayor. Si aunque subamos la silla no alcanzamos este ángulo, es recomendable utilizar la cuña

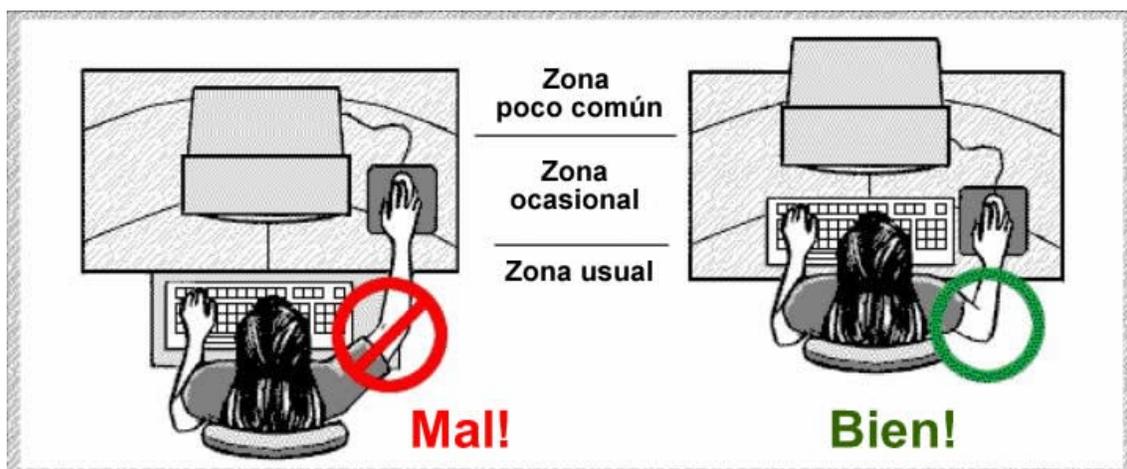
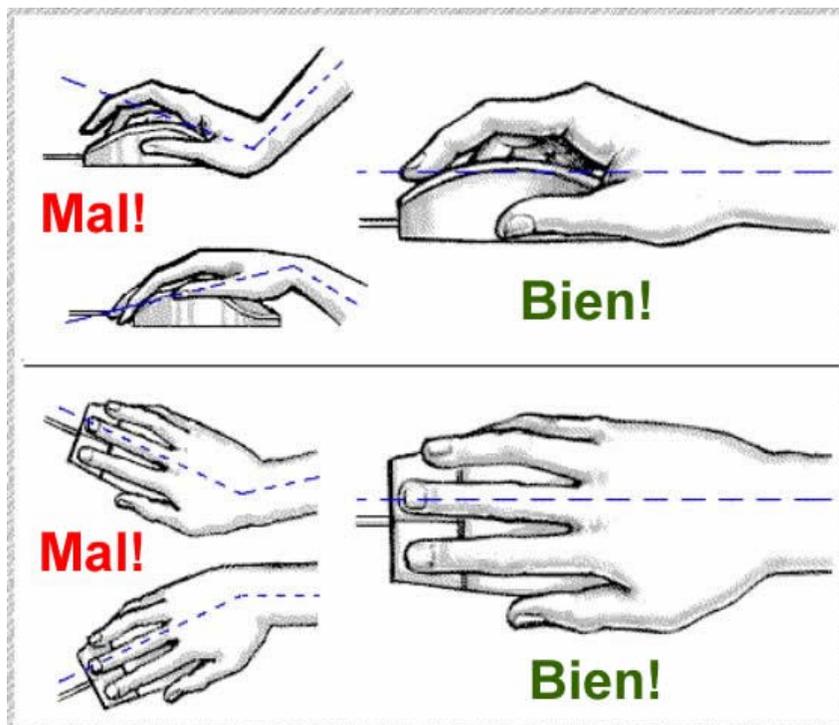
- Pies apoyados en el suelo o en un reposa pies.

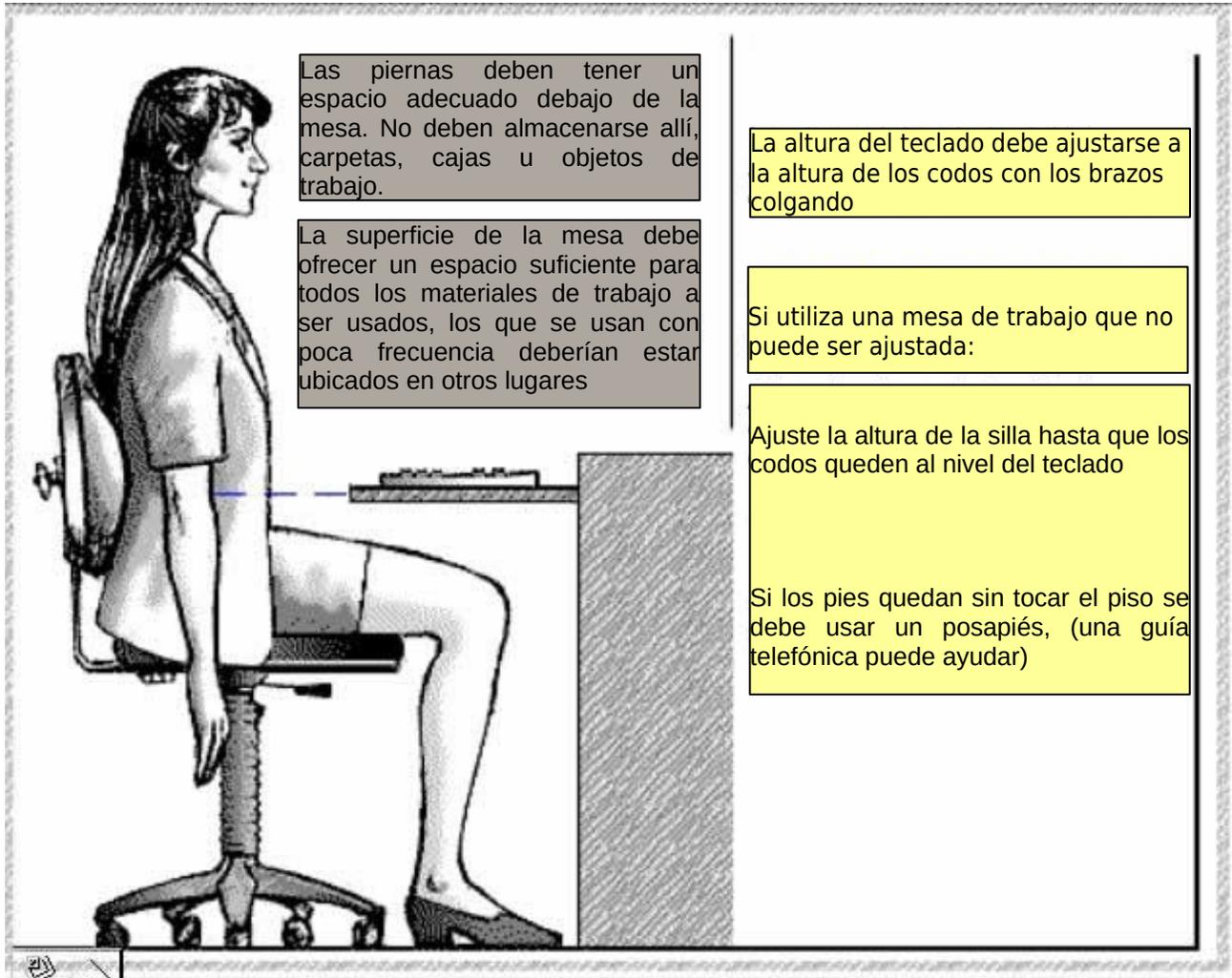




Posición de los brazos y manos

- Apoyados en el reposa brazos.- O descansando los antebrazos (al menos dos tercios de ellos) en la mesa.
- Es necesario estar pendientes de mantener el hombro lo más relajado posible, evitando encogerlo y subirlo hacia la oreja.
- Para prevenir problemas de muñeca o si ya existen, para ayudar a resolverlos, colocar un mousepad o cojín bajo ella. También podemos colocar algo que tengamos a mano, como un paquete de toallitas húmedas o similar.





El monitor

- Ajustar la pantalla para que la vista se dirija ligeramente hacia abajo. Si la pantalla está muy baja, colocar algo bajo ella, como por ejemplo unos libros.
- Situar el monitor a unos 60 cm. de los ojos. Si la pantalla es muy grande, mejor más lejos.
- Colocarlo centrado, de forma que no tengas que girar la cabeza para mirarlo.



RECUERDA

- El permanecer demasiado tiempo en una misma postura, aunque sea correcta, puede ser en sí mismo origen de sobrecargas, lesiones y dolor. Levántate y da un paseo corto siempre que puedas, realiza algún estiramiento.
- No hay que desesperar si no se puede adaptar todo lo que tienes alrededor, o si no se consigue una postura correcta durante toda la jornada laboral. Tu organismo notará las correcciones que hagas diariamente, por pequeñas que sean. Poco a poco, intentarlo ya es un avance.
- La corrección postural puede llegar a automatizarse, podemos llegar a adoptarla sin pensar continuamente en corregir a base de REPETICIÓN, así aprende nuestro cerebro.