Preventing Work Related Musculoskeletal Disorders (WMSDs) at the Keyboard – Spanish



Si usted pasa mucho tiempo trabajando en una computadora, la posición correcta de las muñecas y de las manos, la postura con apoyos y el movimiento son clave para lograr la comodidad a largo plazo. Trabajar en posiciones sin esfuerzo o en posturas neutrales reduce la presión en los nervios y los tendones y mantiene relajados los músculos.

A continuación se indican algunas cosas sencillas que usted puede hacer para aumentar su nivel de comodidad al trabajar con la computadora:

#1 – MANTENGA LAS MUÑECAS RECTAS.

Ajuste la altura de su teclado o de su silla para que la muñeca quede alineada con el antebrazo, y no doblada hacia arriba o hacia abajo. (Pictures needed similar to original sheet).

#2 – ASEGÚRESE DE TENER LA SILLA AJUSTADA CORRECTAMENTE.

- Ajuste el respaldo para que la parte inferior de la espalda tenga apoyo;
- Ajuste la altura de su silla para que los pies queden apoyados en el piso o en un apoyapiés, con las muñecas rectas;
- Ajuste el ángulo del asiento y la altura de la silla para que las rodillas queden a la altura de las caderas o más abajo

#3 – MANTENGA LA CABEZA Y EL CUELLO EN UNA POSTURA NEUTRAL.

La pantalla debe estar directamente enfrente de su teclado y el área de visualización debe quedar al nivel de sus ojos o ligeramente inferior. Si usted tiene que inclinarse hacia adelante para ver la pantalla, acérquela más (y considere hacerse un examen de la vista). Si está hablando por teléfono y trabajando en la computadora al mismo tiempo, considere usar audífonos. Coloque los documentos de referencia cerca del monitor o utilice un soporte para documentos entre el monitor y el teclado.

#4 – MANTENGA LOS CODOS CERCA DEL CUERPO Y LOS HOMBROS RELAJADOS.

Reduzca la distancia que tiene que extenderse para alcanzar objetos que usa con

frecuencia. Asegúrese de que el teclado y el ratón estén al mismo nivel y coloque el ratón lo más cerca posible del teclado.

#5 – ¡MUÉVASE!

El movimiento es una de las mejores maneras de aumentar la comodidad al teclado. Párese cuando hable por teléfono, camine a la impresora o tome un descanso corto y estírese.