

# ERGONOMÍA FRENTE AL ORDENADOR



Es cierto que, el ordenador, es muy cómodo a la hora de trabajar, nos agiliza bastante el trabajo y nos permite hacerlo en menos tiempo, pero también es cierto que pasarnos muchas horas delante de él, de forma incorrecta, puede causarnos lesiones que pueden terminar siendo bastante graves.

Por eso es necesario tener unas mínimas normas para trabajar con el PC

En la imagen de arriba podemos ver muchos consejos, como por ejemplo:

- La pantalla tiene que estar justo **frente a nuestros ojos** para que no debamos girar la cabeza, como máximo el ángulo debe ser de 35° .

- Los brazos deben formar un **ángulo recto**, cuidando así la posición de los codos.
- La espalda debe permanecer **apoyada** en el respaldo, con los hombros relajados pero erguida.
- Debemos procurarnos un **reposapiés** o tener los pies totalmente apoyados en el suelo.
- Debemos cuidar mucho la **iluminación** de la zona, para evitar destellos en la pantalla y evitar la fatiga visual.
- También debemos cuidar la distancia de la pantalla hasta nuestra cara que debe ser como mínimo de **55 cm**.
- Otra cosa importantes es dejar un mínimo de **10 cm** entre el teclado y el borde de la mesa, de esta manera podremos apoyar las muñecas.

Con estos consejos conseguiremos una zona de trabajo más cómoda, que nos ayudará a evitar lesiones.