

POSTURA CORPORAL CORRECTA EN EL COMPUTADOR

Cuando nos encontramos en el teletrabajo, es muy común que nos sentemos frente al computador con una mala postura, lo que puede generar problemas de salud o molestias bastante incómodas para las personas. Recordemos que un trabajador puede pasar entre ocho a nueve horas sentado, y si no lo hace con una postura correcta las secuelas y dolores articulares pueden ser mayores.

Para evitar lo anterior, te entregamos medidas y consejos para que logres una buena postura durante tu jornada laboral y así evitar molestias, dolores e incluso lesiones en diversas partes de tu cuerpo.



La postura correcta ara sentarse frente al computador

Para que evites dolores y fatigas musculares debes mantener todas las zonas del cuerpo de la siguiente forma:

- Cuello: mantén la mirada siempre hacia el frente, evitando doblar el cuello, la parte superior de la pantalla debe quedar a la altura de tu línea horizontal de visión
- Hombros: siempre los debes tener relajados
- Codos: déjalos apoyados y pegados a tu cuerpo manteniendo un ángulo entre los 90° y 100°
- Brazos: no digites con los brazos en suspensión
- Antebrazos: apóyalos sobre el escritorio, la silla que utilices también debe contar con apoya brazos
- Muñecas: tienen que estar relajadas, alineadas respecto al antebrazo, evitando desviaciones o posiciones no naturales
- Espalda: debes mantener su curvatura natural y siempre apoyarla por completo en el respaldo de la silla
- Cadera: mantén un ángulo de entre 90° a 100° , con los muslos paralelos al suelo
- Rodillas: deben formar un ángulo mayor a 90° , evita flectar las piernas a la altura de la cadera
- Pies: mantenlos completamente apoyados sobre el piso
- Vista: cada cierto tiempo realiza el ejercicio de mirar un punto lejano -por ejemplo, mirar hacia alguna ventana- por algunos segundos, así podrás relajar los músculos oculares.

CUIDADO CON LAS SIGUIENTES POSTURAS INCORRECTAS:

¿Cuál es la postura incorrecta para sentarse frente al computador?

Debes estar al tanto de lo que no debes hacer al momento de sentarte frente al computador en la oficina:



- Cuello girado para ver el monitor.
- Poner el teclado en un ángulo incómodo para las muñecas.
- No apoyar la espalda en el respaldo de la silla.
- Que el asiento tenga exceso de presión en la parte baja de las piernas.
- No apoyar firmemente los pies en el piso.
- Ubicar el mouse demasiado lejos del brazo.
- Que el monitor se encuentre a una altura diferente a la cabeza de la persona.

¿Qué puede causar una mala postura en el organismo?

La utilización excesiva del computador y una mala postura corporal frente a él, provoca diversas molestias en nuestro cuerpo. Esto logra forzar las articulaciones en forma constante, lo que tiene como consecuencia dolor de espalda, de cuello, codos, entre otros.

Dentro de los dolores o molestias que puede causar una mala postura frente a un computador destacan las siguientes:

Visión:

Los problemas de visión tienen diversas causas. Sentarse muy cerca al monitor puede ocasionar miopía. La distancia ideal entre el usuario y el monitor, no debe ser menor de 40 centímetros de los ojos del usuario.

Cuello:

Los dolores y los diferentes grados de tensión del cuello ponen en evidencia problemas musculares, que derivan de sentarse con la espalda encorvada.

Hombros:

El cansancio o dolor en los hombros se produce generalmente por una mala postura al sentarse, que ocasiona tensión muscular. Esto se evidencia porque los hombros quedan muy levantados o retrocedidos con respecto al cuerpo.

Espalda y piernas:

Las lesiones que se presentan en la espalda y las piernas, por lo general, son dolores de diferente intensidad y están ocasionados por tensión muscular o una postura incorrecta.

Mano:

Como la gran mayoría de los trabajos que se hacen en el computador involucran el uso del mouse y el teclado, las manos son las extremidades que más sufren de lesiones por movimiento repetitivo.