

ERGONOMÍA

Hábitos y material adecuado para el
trabajo con ordenadores

El Entorno habitual

Mesa “especial para ordenador”, compacta, y con el monitor ocupando una posición elevada o desplazado a un lado.
Desaconsejadas excepto para uso esporádico.



El entorno idóneo

La mesa

Para trabajar cómodamente, se requiere una mesa de por lo menos 160x80 cm, que disponga del fondo suficiente como para mover las piernas, de lo contrario pueden originarse problemas circulatorios.

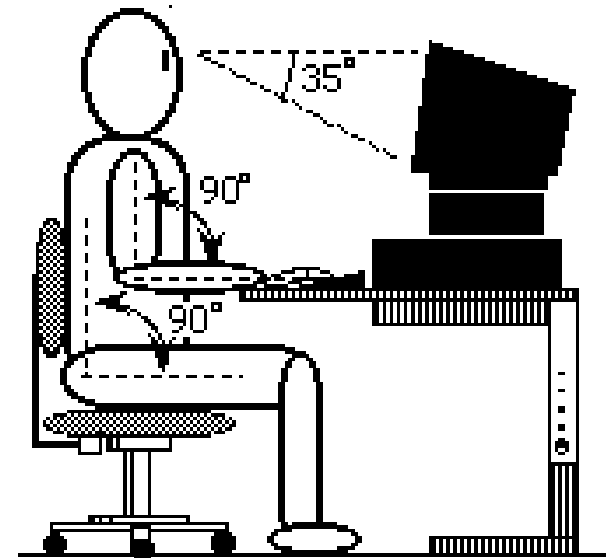
También es importante la altura de la mesa, que debe ser de unos 72 cm, para no someter a esfuerzo la musculatura de la espalda y el brazo, y no sobrecargar la columna.

La superficie de la mesa no debe reflejar la luz, por ello la mayoría de los muebles de oficina son de un color gris mate.

La silla

Pasar horas sentado de forma incorrecta, afecta al sistema respiratorio y al aparato digestivo, hace que nos cansemos antes y puede ocasionar trastornos circulatorios y dolores de espalda. Sentarse bien significa cambiar a menudo de posición, para que las partes del cuerpo forzadas se vayan alternando.

La silla debe ser de altura regulable y se adaptará de forma que los codos sobre la mesa formen un ángulo recto. Los pies deben tocar el suelo o un reposapiés con la planta entera y la rodilla debe formar también un ángulo recto.



El respaldo debe llegar hasta los omóplatos y permitir un apoyo de la zona lumbar.

Asimismo es bueno que disponga de amortiguación y reposabrazos.

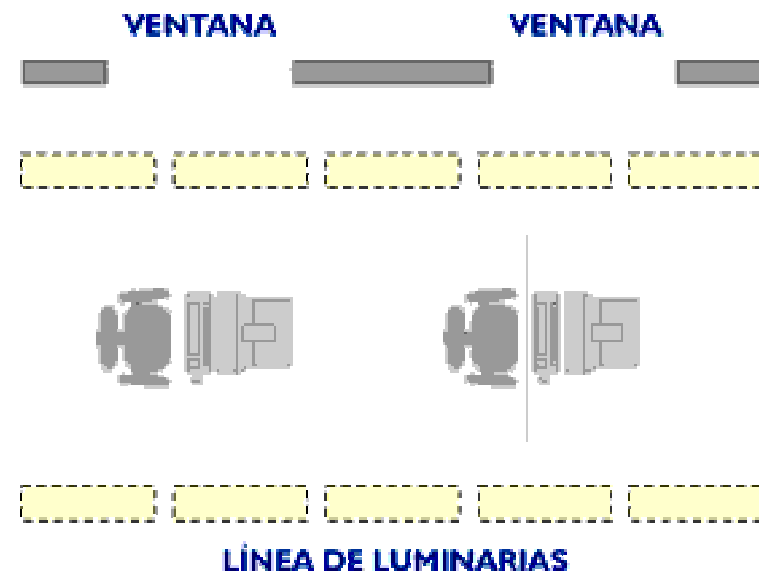


La iluminación

Una iluminación óptima es la que combina una iluminación ambiente con otra individual en el sitio de trabajo.

No debe ser demasiado intensa y se debe aprovechar en lo posible la luz natural aunque para ello evitaremos colocarnos de frente o de espaldas a la ventana, ya que la luz nos deslumbraría o reflejaría en la pantalla del monitor, respectivamente.

La mejor opción es colocar la mesa de forma que la mirada sea paralela a la superficie de la ventana (tal y como las tenemos aquí, en clase).



El clima y el nivel de ruido

Otros factores importantes son la temperatura ambiente, que se recomienda entre 20 y 22°C y el nivel de ruido, ya que un ambiente silencioso estimula el rendimiento.

El monitor: tipo y ubicación

Hoy día, los mejores monitores desde el punto de vista ergonómico son las pantallas planas o TFT, ya que eliminan el efecto parpadeo de la pantalla y permiten su colocación al fondo de la mesa (por ser planas), aumentando la distancia con el observador, lo que redunda en un menor cansancio visual.



Su inconveniente es el precio, así que en caso de optar por monitores tradicionales se recomienda que la frecuencia de refresco sea de al menos 85Hz para monitores de 15" y de 100Hz para monitores mayores.

En ambos tipos de monitores es conveniente que cumplan la norma TCO99 de baja radiación electromagnética.



Respecto a la ubicación, se desaconseja que el monitor esté desplazado a un lado de la mesa o en un lugar elevado, siendo conveniente que esté ligeramente por debajo del ángulo natural de visión y en línea con los hombros, o sea, justo enfrente.

Además, de vez en cuando debemos desviar la mirada de la pantalla para relajar la vista.

El teclado

Es recomendable que la inscripción de las teclas sea negra sobre fondo claro (un teclado negro es elegante pero no ergonómico) y que disponga de una superficie para reposar las muñecas.

