

## **Recomendaciones ergonómicas para oficinas:**

- Saber que es “inadecuado” inclinarse-encorvarse sobre la computadora, y el dolor de espalda nos avisa que estamos con los hombros encogidos, y la cabeza casi pegada al teclado.
- Mantener la espalda erguida, pegada al respaldo de la silla, y de preferencia utilizar un cojín lumbar incorporado, vale destacar, con diseño ergonómico.
- Poner la pantalla de la computadora frente al usuario, para evitar “torcer el cuello”, lo que va a provocar dolor a corto o mediano plazo. La línea horizontal de visión deberá coincidir con la parte superior de la pantalla, dicen los expertos.
- Los pies deberán estar apoyados en el suelo, para mejorar el retorno venoso. Ideal será ponerlos en posición de descanso, lo más extendidos posibles. Por eso los escritorios se aconseja tener abajo suficiente espacio, y si hay un reposa-pies, mejor aún.
- Habitualmente las personas son diestros, se recargan sobre su lado derecho, sin darse cuenta. Para equilibrar, se sugiere utilizar el mouse con la mano izquierda. En tres semanas se adquiere este hábito.
- Poner los documentos en un atril, para evitar problemas cervicales. Los apoya-muñecas en el borde inferior del teclado ayudan parcialmente a hacer más cómoda la actividad.
- Hacer pausas activas cada 60-90 minutos, para elongar los músculos. Los expertos hablan de efectuar “micro pausas compensatorias”, de pocos segundos, en cuanto se sienta alguna molestia, por pequeña que sea. *Ello es mejor que esperar “mayor dolor” para interrumpir la tarea-actividad desarrollada.*

Fuente: *Prevencionar.com.mx*; <http://prevencionar.com/2012/02/28/ergonomia-en-trabajos-de-oficina/>