

Las TIC y los dispositivos electrónicos portátiles de trabajo aumentan la productividad, facilitando la capacidad de respuesta en cualquier momento o lugar y además pueden ayudar a la conciliación de la vida personal, familiar y laboral.

Sin embargo, su utilización prolongada y continuada también puede hacer que estemos expuestos a riesgos adicionales, especialmente de tipo ergonómico, como los derivados de la exposición a posturas forzadas y a movimientos repetitivos o la fatiga visual.



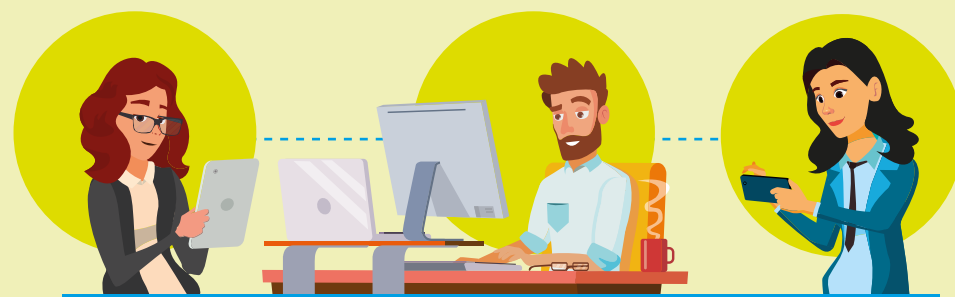
EMPLEO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS PORTÁTILES



[ISSGA.XUNTA.GAL](https://issga.xunta.gal)

PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS

Edita: Issga - Instituto de Seguridade e Saúde Laboral de Galicia - DL: C 2378-2018



EMPLEO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS PORTÁTILES



Exposición a posturas forzadas y a movimientos repetitivos

En general, cuando uses un dispositivo electrónico portátil (ordenador, smartphone, tableta...) apóyalo y colócalo lo más alto posible y cercano a la altura de los ojos.

- Con el portátil utiliza un monitor externo, un soporte para portátil o colócalo en una superficie de soporte estable para que la parte superior quede a la altura de los ojos.
- Utiliza un ratón y un teclado externos (colocado por lo menos a unos 10 cm. de la mesa).

- No utilices la tableta sobre las piernas, colócala sobre la mesa y mantén las muñecas rectas.
- Utiliza un soporte o funda que permita inclinarla para evitar flexionar de manera excesiva el cuello y no forzar los músculos oculares mirando "hacia abajo".
- Si usas la tableta de pie para lectura colócala lo más alta posible, con la pantalla a la altura de los ojos.



- Con el smartphone, utiliza el micrófono y los auriculares para evitar malas posturas, de forma que coloques el móvil a la altura del pecho y tengas el cuello alineado con la espalda.
- Mantén la espalda apoyada en el respaldo del asiento, las muñecas rectas y los hombros relajados al sostener y utilizar el smartphone.
- Procura alternar los dedos al teclear para no abusar de los pulgares y aliviar la sobrecarga de los dedos.

Recuerda: siempre que sea posible utiliza un equipo que te permita usar la postura física más neutra posible. Limita los otros dispositivos a un uso lo más racional y controlado posible.

En trabajo sentado:

Postura neutra del cuello, alineado con la columna, la parte superior de la pantalla estará a la altura de los ojos.

Espalda recta, apoyada y hombros relajados, no encorvados.

Codos próximos al cuerpo y doblados en un ángulo de 90°

Muñecas y manos rectas, no dobladas.

Pies apoyados y piernas formando un ángulo de 90°



Realiza descansos frecuentes y ejercicios de estiramiento y relajación. Resultan más eficaces las pausas cortas y frecuentes.

El transporte de alguno de estos dispositivos y accesorios, como el ordenador portátil, puede incidir en una sobrecarga muscular localizada. Escoge equipos ligeros, no transportes materiales innecesarios y reparte el peso de forma uniforme.

Fatiga visual



- Ajusta el tamaño de letra y regula el brillo y el contraste de la pantalla para conseguir una lectura cómoda.
- Coloca la pantalla a la distancia de tus ojos que te resulte más confortable, especialmente para la lectura de documentos.
- Considera el entorno de trabajo, evitando reflejos y deslumbramientos en la pantalla, busca lugares con iluminación suficiente.
- Haz descansos cortos y frecuentes. Alterna el trabajo en pantalla con otros que supongan menor carga visual.



Realiza ejercicios de relajación de la vista, por ejemplo:

Contempla de vez en cuando escenas lejanas.

Aprovecha las pausas para realizar ejercicios de "palmeado": coloca las palmas de las manos sobre los ojos, manteniéndolos abiertos y sin tocar los párpados, y permanece así 20 o 30 segundos, sin ver ninguna luz.