

EMPREGO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS PORTÁTILES

Exposición a posturas forzadas e a movementos repetitivos

En xeral, cando uses un dispositivo electrónico portátil (ordenador, teléfono móbil, tableta,...) apóiao e colócao o máis alto posible e próximo á altura dos ollos.



- Co portátil utiliza un monitor externo, un soporte para portátil ou colócao nunha superficie de soporte estable para que a parte superior quede á altura dos ollos.
- Emprega un rato e un teclado externos (colocado polo menos a uns 10 cm da mesa).

- Non empregues a tableta derriba das pernas, colócaa derriba da mesa e mantén os pulsos rectos.
- Emprega un soporte ou funda que che permita inclinala para evitar flexionar de maneira excesiva o pescozo e non forzar os músculos oculares mirando "cara a abaixo".
- Se usas a tableta de pé para lectura colócaa o máis alta posible, coa pantalla á altura dos ollos.



- Co teléfono móbil emprega o micrófono e os auriculares para evitar malas posturas, de forma que coloques o móbil á altura do peito e teñas o pescozo aliñado co lombo.
- Mantén o lombo apoiado no respaldo do asento, os pulsos rectos e os ombreiros relaxados ao soste e empregar o teléfono.
- Procura alternar os dedos ao teclear para non abusar dos polgares e aliviar a sobrecarga dos dedos.

Lembra: sempre que sexa posible emprega un equipo que che permita manter a postura física o máis neutra posible.

Limita os outros dispositivos a un uso o máis racional e controlado posible.

No traballo sentado:

Postura neutra do pescozo, aliñado coa columna, a parte superior da pantalla estará á altura dos ollos.

Lombo recto, apoiado e ombreiros relaxados, non curvados.

Cóbados próximos ao corpo e dobrados nun ángulo de 90°

Pulsos e mans rectos, non dobrados.

Pés apoiados e pernas formando un ángulo de 90°



Realiza descansos a miúdo e exercicios de estendemento e relaxación. Resultan máis eficaces as pausas curtas e frecuentes.

Fatiga visual



- Axusta o tamaño de letra e regula o brillo e o contraste da pantalla para conseguir unha lectura cómoda.
- Coloca a pantalla á distancia dos teus ollos que che resulte máis comfortable, especialmente para a lectura de documentos.
- Considera o contorno de traballo, evitando reflexos e cegamentos na pantalla, busca lugares con iluminación suficiente.
- Fai descansos curtos e a miúdo. Alterna o traballo da pantalla con outros que supoñan menor carga visual.

Realiza exercicios de relaxación da vista, por exemplo:

Contempla, de vez en cando, escenas afastadas.

Aproveita as pausas para realizar exercicios de "palmeado": coloca as palmas das mans sobre os ollos, manténdoos abertos e sen tocar as pálpebras, e mantente así 20 ou 30 segundos, sen ver ningunha luz.

