



Las computadoras son tan comunes en el lugar de trabajo como los teléfonos. Los usamos para todo: crear cartas y formularios, redactar informes, editar, enviar correos electrónicos y navegar por Internet. Las computadoras requieren que nuestras manos y brazos se usen más que nunca. Repetir el mismo movimiento una y otra vez a altas velocidades con poco descanso y aplicar fuerza a los músculos, articulaciones o tendones en un ángulo incómodo puede estar ejerciendo más tensión en esas partes del cuerpo de lo necesario y puede aumentar la posibilidad de desarrollar movimientos repetitivos. lesiones por movimiento (IRM) como el síndrome del túnel carpiano.

Una estación de trabajo ajustable (sentado / de pie) con diseño ergonómico es una de las formas más efectivas de disminuir la posibilidad de desarrollar RMI. Aquí hay algunas pautas.

- Suba o baje la pantalla de su escritorio, silla o computadora para que la parte superior de la pantalla esté al nivel de los ojos o ligeramente

por debajo de él. La pantalla debe verse fácilmente sin forzar el cuello hacia adelante.

- Utilice un soporte para documentos para colocar los papeles al mismo nivel que la pantalla.
- Su cuello debe estar recto con la cabeza centrada por encima de la columna.

Haga que los brazos se doblen aproximadamente en ángulos de 90 grados con las muñecas y las manos rectas o en una posición neutral.

- Su columna vertebral debe tener su curva normal apoyada con los pies descansando en una posición relajada en el piso o en un reposapiés.
- Intente mantener las manos, los brazos y los hombros sueltos y relajados.

Es importante hacer ejercicios de estiramiento antes y después de largos períodos de mecanografía.

Estire los dedos, muñecas, brazos y hombros con frecuencia y varíe sus actividades laborales para no repetir los mismos movimientos durante largos períodos de tiempo.

- Descanse o varíe sus tareas. Las partes de su cuerpo necesitan descansar todos los días.

El riesgo de lesiones aumenta si las partes de su cuerpo no tienen tiempo para descansar.