

## Factores determinantes por **uso de ordenadores**

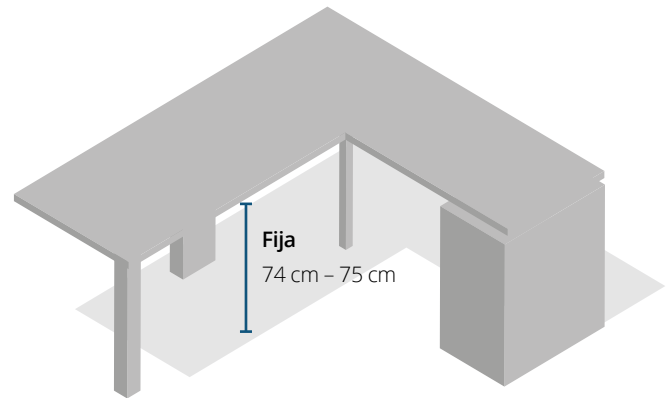
### *Mesa de trabajo*

Este factor hace referencia a ciertas características de la mesa como la altura de la mesa y el espacio que hay debajo de la mesa libre para las piernas.

#### **Altura de la mesa de trabajo**

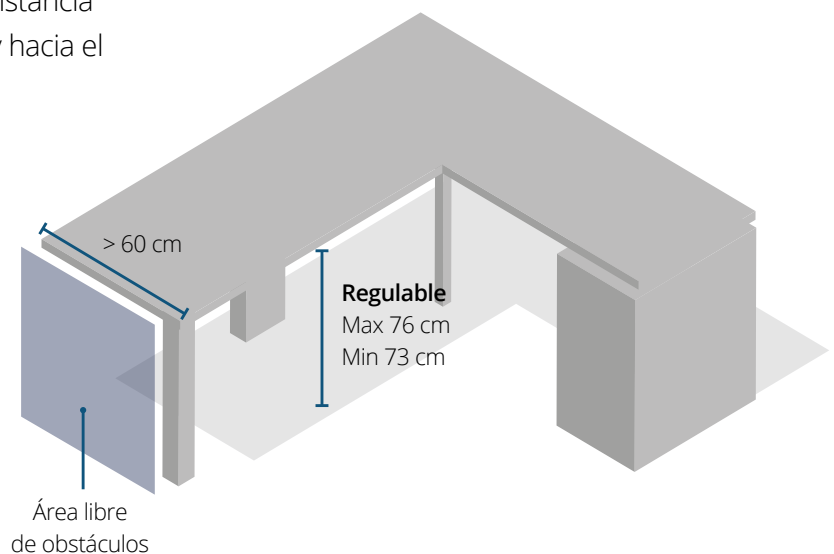
La altura se recomienda que sea regulable entre 73 cm y 76 cm, sin embargo puede ser una altura de mesa fija de 74 cm o 75 cm.

Si la altura de la mesa es fija es recomendable que la silla sea regulable en altura y, si es necesario, tener un reposapiés.



#### **Espacio para las piernas**

Bajo la mesa el espacio para las piernas debe permitir el libre movimiento sin obstáculos o restricciones. La condición óptima es que haya una distancia mayor a 60 cm, desde el borde de la mesa y hacia el suelo, libre de ningún obstáculo.



### *Silla de trabajo*

La silla de trabajo es un elemento indispensable a la hora de usar ordenadores en postura sentado. Al adoptar una postura estática durante algunas horas es necesario que esta silla cumpla unas mínimas características para evitar problemas musculoesqueléticos.

#### ***Altura de la silla de trabajo***

La silla en una condición óptima debe ser regulable en altura, permitiendo al usuario o trabajador ajustarla a la altura adecuada de acuerdo con su antropometría o estatura.

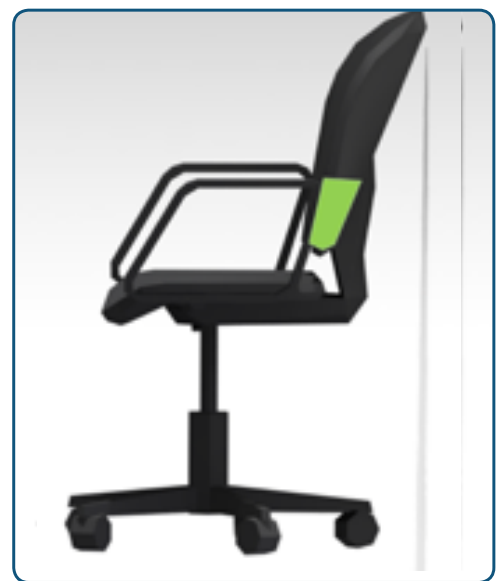
La regulación de altura de la silla de trabajo debe permitir poder colocarla lo más baja posible a 40 cm desde el asiento al suelo y regularla a 50 cm desde el asiento al suelo.

#### ***Apoyo para la espalda***

La condición óptima es que la espalda se pueda apoyar en el respaldo. Este respaldo además mejora su condición si tiene una curvatura y un apoyo para la zona lumbar.

#### ***Estabilidad de la silla de trabajo***

Para que la silla sea estable a los movimientos libres del usuario o trabajador, la condición óptima es que tenga cinco soportes al suelo, normativamente se trata de cinco ruedas.



## *Pantalla del ordenador*

### **La altura de la pantalla**

La altura óptima de la pantalla del ordenador respecto al usuario es la que está en la misma línea o plano horizontal de la altura de los ojos. Esta altura adecuada permite que no se generen porturas forzadas del cuello para poder hacer la observación de la pantalla hacia arriba (extensión del cuello).

## *Periféricos*

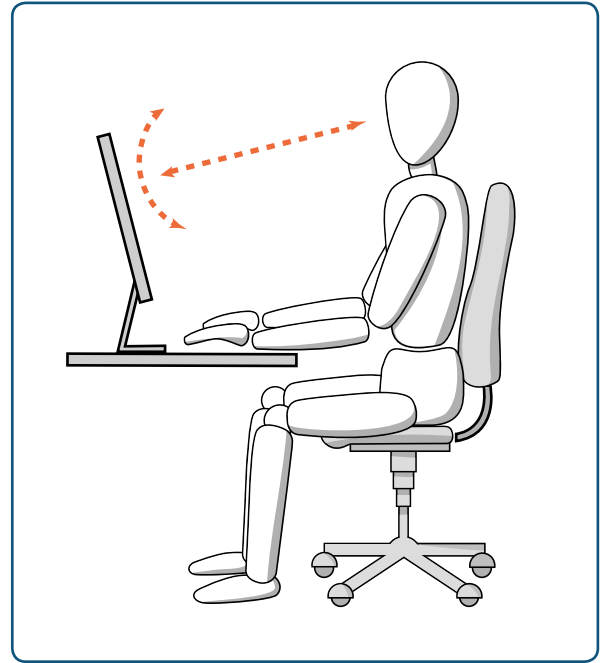
### **Teclado y ratón.**

El teclado y el ratón deben permitir su ajuste y ubicación sobre la mesa de trabajo de una manera libre.

La ubicación óptima es que estén alineados el teclado y el ratón, dejando un espacio sobre la mesa para el apoyo de los antebrazos.

### **Interacción**

Este factor hace referencia a los ajustes que realiza el usuario de su puesto de trabajo. Cuando se habla de interacción se valora si el trabajador ha regulado adecuadamente la silla de trabajo a la altura que requiere, la pantalla del ordenador a la altura de los ojos o la ubicación del teclado y el ratón dejando espacio para el apoyo de los antebrazos.



Radical Ergonomics

