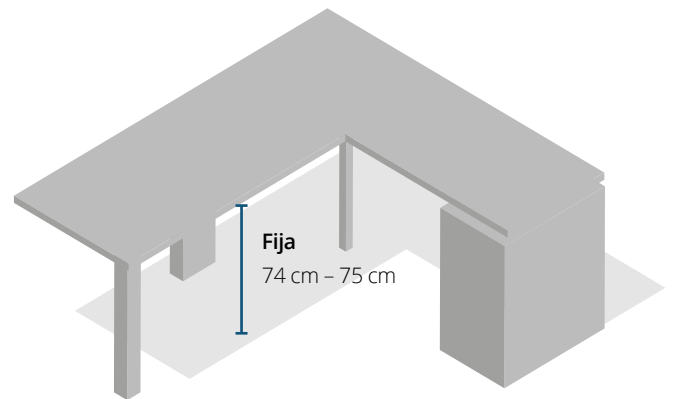


## Intervenciones para el uso de ordenador

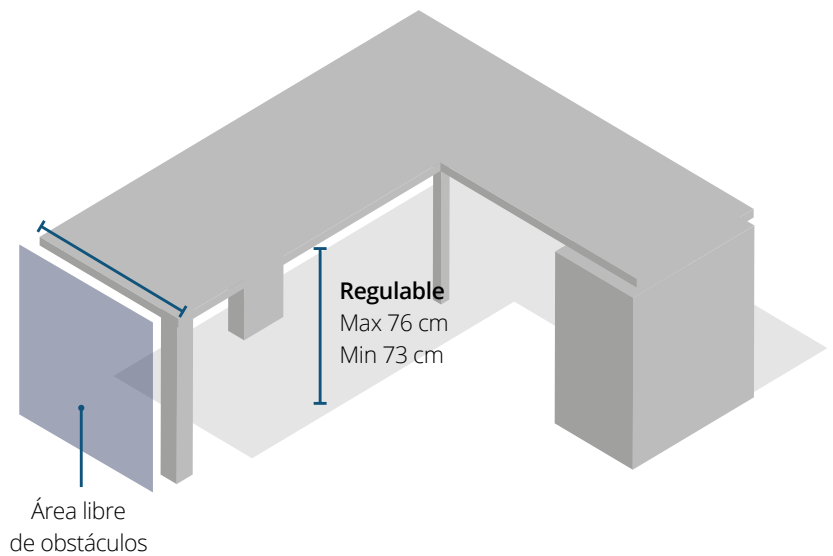
### Mejora la mesa de trabajo

- Regula la mesa a la altura más adecuada para cada trabajador.
- Si la altura de la mesa es fija es recomendable que la silla sea regulable en altura.
- Cambia las patas de la mesa para obtener una altura que permita sentarse cómodamente.
- Si es muy alta, seguramente será necesario un reposapiés.



### Deja espacio libre suficiente 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 60cm desde el borde de la mesa y hacia el suelo, libre de ningún obstáculo.
- Evita ubicar la mesa contra la pared, para poder estirar las piernas cuando se está sentado.
- Si al estirar las piernas, los pies topan contra la pared, mueve el puesto de trabajo.



### Mejora la silla de trabajo

- La silla debe ser regulable en altura, con una fácil regulación para acomodarlo a las dimensiones del usuario.
- Debería tener 5 ruedas para asegurar la estabilidad a los movimientos.
- Proporciona un apoyo lumbar si no lo tiene el respaldo de la silla.

### Mejora la ubicación de la pantalla

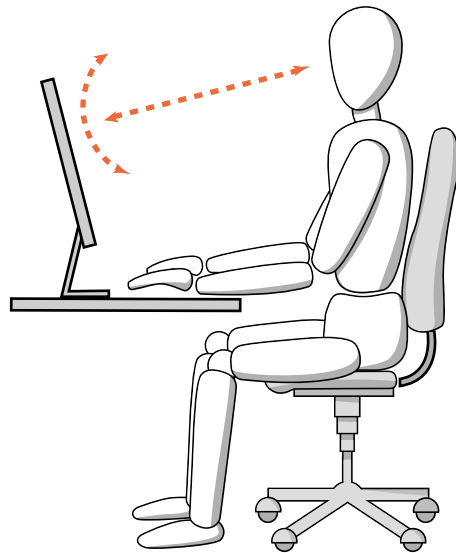
- Sube o baja la base de la pantalla para que su parte más alta quede a la altura de los ojos una vez que la persona se ha regulado la altura del asiento.

### Mejora el uso del teclado y el ratón

- El teclado y el ratón se deben ubicar libremente sobre la mesa.
- Si no son inalámbricos, alarga los cables para permitir esa libertad de ubicación.
- Asegúrate que haya espacio suficiente en la mesa para que cuando se utilice el teclado y el ratón, los antebrazos estén cómodamente apoyados.

### Reduce el sedentarismo

- Promueve que los trabajadores deban cambiar a postura de pie frecuentemente a lo largo de la jornada.
- Ubica fuentes de agua a unos metros de los puestos de trabajo.
- Las reuniones o comunicaciones orales no necesariamente se deben realizar sentado.



### Proporciona formación específica

- Aunque el puesto cumpla los requerimientos mínimos, es importante concienciar y formar a los trabajadores para hacer un buen uso del puesto.
- El trabajador debe tener conciencia de los posibles problemas de salud que le puede generar el trabajo
  - Debe conocer los criterios precisos para organizarse el puesto de trabajo de la manera óptima.
  - Debe saber regularse perfectamente la silla según sus dimensiones.

### Realización de ejercicios de calentamiento y estiramientos

Es recomendable acondicionar el cuerpo para la actividad física laboral. Como el trabajo en ordenador es principalmente sedentario y estático, se pueden realizar ejercicios de calentamiento y estiramientos, al inicio y final de la jornada laboral y durante las pausas.