

# PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN

El trabajo en la oficina puede llevar asociado problemas musculoesqueléticos, por ello es de gran importancia mantener una postura de trabajo adecuada, ya que una mala actitud postural puede



producir a la larga, daños irreparables en la columna vertebral.

Igualmente importante es que el material y el mobiliario con que trabajamos esté adaptado a nuestras características.

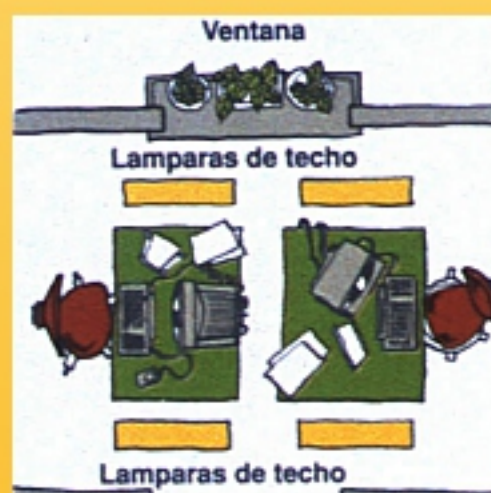
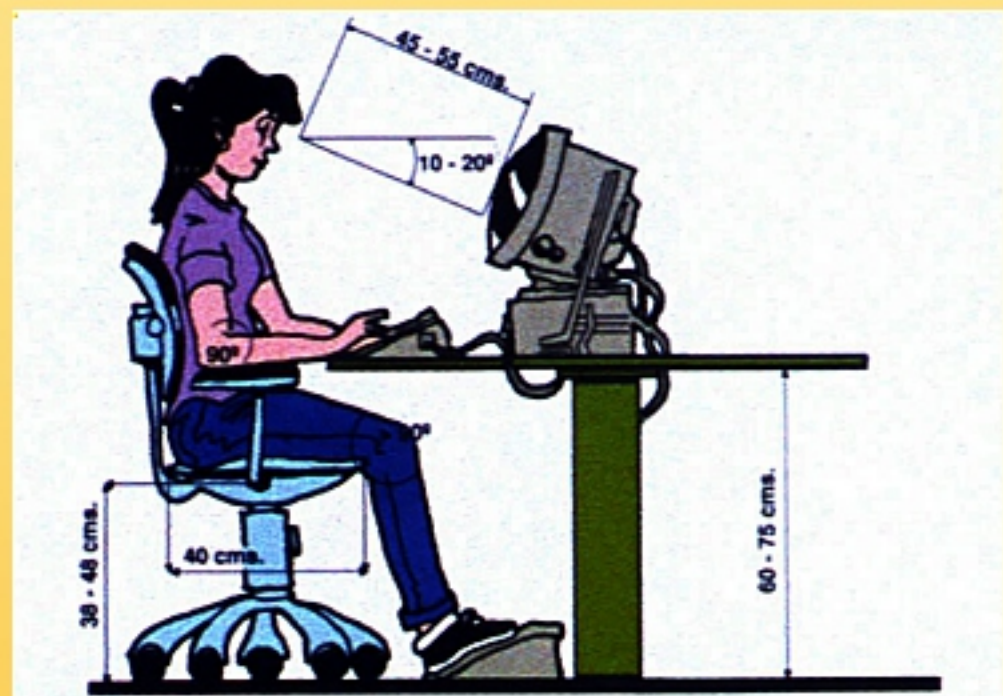
## EL PUESTO:

Distancia visual óptima: 45 - 55 cms  
 Angulo visual -10 - 20° con la horizontal  
 Atril a la misma altura de la pantalla

Teclado: Altura del suelo 60 - 75 cms  
 Asiento: Cinco patas, respaldo regulable, asiento regulable 38 - 48 cms  
 profundidad 40cms, ángulo brazos 90°, ángulo piernas superior a 90°  
 Reposapiés: regulable en altura

## RECUERDE:

- 1- Ajustar el plano de trabajo al nivel del codo, regulando la altura con la silla.
- 2- Una vez ajustada, si los pies no llegan al suelo, es necesario un reposapiés.
- 3- La pantalla del ordenador ha de estar a una distancia mínima de 40 cm.
- 4- El borde superior de la pantalla debe quedar a la altura de los ojos.
- 5- Ubicarse de forma centrada con respecto a la pantalla y al teclado.
- 6- Si normalmente captura datos o trabaja con documentos, utilizar atril, situándolo al lado de la pantalla, minimizando los giros de cuello.



- Mantener la pantalla limpia.
- Alejada de las ventanas.
- Perpendicular a las luces.
- Sin reflejos desde el puesto de trabajo.