

## RECOMENDACIONES PARA EL USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACION DE DATOS

1. La espalda debe estar en contacto con el respaldo, ajustando la altura del asiento para que los brazos y las piernas formen un ángulo recto y mantener la columna relajada y recta. Lo ideal es apoyar la muñeca, e incluso los brazos en la mesa manteniendo las manos relajadas



2. Mantener despejado el espacio disponible debajo de la mesa

3. Inclinar el teclado, desplegando las patillas posteriores para evitar flexionar el tronco

4. Alejar la pantalla de la entrada de la luz, tener un fondo de pantalla claro y evitar la vibración de los caracteres



5. Situar la pantalla frente al trabajador para evitar giros de tronco y cabeza

6. Intercambiar y variar las tareas, sino es posible realizar pequeñas pausas cada hora

7. Parpadear y mirar a lo lejos frecuentemente para evitar los problemas de enfoque

8. Realizar ejercicios de descarga muscular de forma periódica:

- ejercicios cervicales
- respirar profundamente
- estirar fuertemente los músculos para después relajarlos (desperezarse)
- ponerse de pie y caminar unos pasos

