

## RIESGOS EN EL USO DE COMPUTADORAS PERSONALES

### COMO SENTARSE FRENTE A LA COMPUTADORA

El teclado debería ser curvo, y junto a él, convendría tener un apoyo muñeca.

La mirada tiene que ser descendente.

El monitor tiene que estar levemente por debajo de la mirada normal del usuario( de tal manera que el cuello quede en posición natural), a un metro de distancia aproximadamente (o el largo del brazo del usuario).

La iluminación no tiene que estar ni detrás de la pantalla (encandila) ni adelante (se refleja en el monitor), sino a los costados, en una misma línea con la pantalla.

El monitor podría tener un sostén de papeles colgando a su derecha o izquierda.

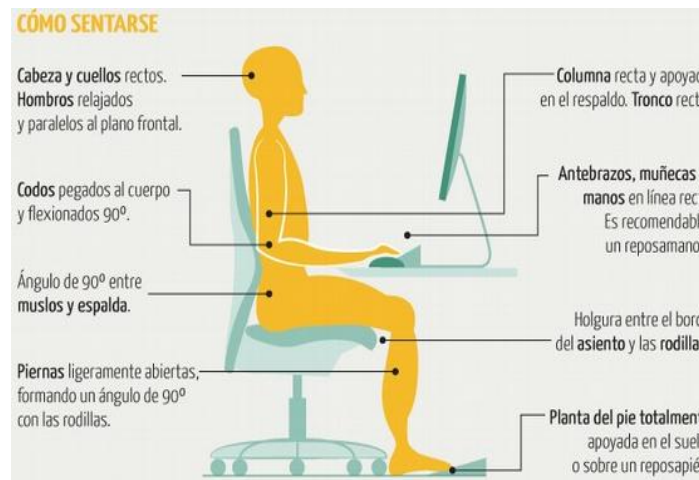
La persona tiene que estar bien sentada, con la columna vertebral derecha, pero no rígida.

Hombros relajados, Los brazos junto al cuerpo.

Los antebrazos paralelos al piso (por lo que el teclado tiene que estar un poco mas bajo).

Las muñecas en el aire al escribir, manteniendo la línea de los antebrazos.

Los pies pueden estar apoyados en una suerte de almohadon o escalon. Cada tanto es recomendable mover las piernas.



### DISEÑAR LOS PUESTOS DE TRABAJO...

**Mas confort y productividad, a menor costo.**

El "**cansancio visual**" es el problema de salud mas frecuente en quienes trabajan en oficinas (75%) y el que más preocupa a los usuarios habituales de computadoras (47%)

Los **problemas posturales y repetitivos** son igualmente tan comunes en usuarios de computadoras, y no se solucionan con terapias medicas convencionales.

En usuarios de computadoras es muy frecuente la presencia de cansancio visual, cefalea, contracturas y dolores musculares, fatiga mental, física...

Se sabe muy bien, en que medida, **estos problemas afectan la eficiencia y productividad de los usuarios, y los costos de las empresas.**

También... se sabe muy bien, cuales son las reales y mejores **soluciones**

## INFORMATIZACION:

### Proceso

En estas etapas, se puede **COMPRAR Y GASTAR MEJOR, lograr ventajas adicionales y mayor tasa valor agregado**

#### TRASTORNOS

Visuales, posturales, fatiga, stress

- **SUBESTIMACION**  
Enfoque y consecuencias para las empresas
- **COSTOS**  
Deficiente uso de recursos
- **CONOCIMIENTO**  
  
**PORQUE** se producen
- **COMO** se corrigen
- **BENEFICIOS** de corregirlo

#### LOGRAR EL EQUILIBRIO

**COSTOS - CONFORT**  
**USUARIOS - PRODUCTIVIDAD**

FACTORES CAUSANTES DE RIESGOS				
<u>PROBLEMAS</u>	INDIVIDUALES	DISEÑO DEL PUESTO Y EQUIPO	ENTORNO FISICO	ORGANIZACION
VISUALES	1-DEFECTOS DE VISION 2-EDAD 3-TRASTORNOS 4-BEBIDA	1-MALA UBICACIÓN DE LA PANTALLA 2-PANTALLA PROPIAMENTE DICHA	DEFECTOS DE ILUMINACION	1-EXECIVO TIEMPO DE TRABAJO 2-RITMOS ALTOS EN TRATAMIENTO DE INFORMACION 3-MALA PRESENTACION DE LA INFORMACION
POSTURALES	1-DEFECTOS MUSCULARES 2-DEFECTOS ARTICULARES 3-FALTA DE FORMACION	1-SILLA 2-MEDIDAS INAPROPIADAS DE LOS ELEMENTOS	MOBILIARIO	EXECIVO TIEMPO DE TRABAJO
PSICOSOCIALES	EDAD	TIPO DE PANTALA	TENDENCIAS	1-EXECIVO CONTROL 2-EXECIVO TIEMPO DE TRABAJO 3-RITMOS ALTOS EN EL TRATAMIENTO DE LA INFORMACION



**CONOCIENDO LOS PROBLEMAS Y SUS CAUSAS, ES MUY FACIL FIJAR ACTUAR SOBRE LA PREVENCIÓN**



**ATIHST**  
**CONSULTORA**

ASESORAMIENTO TECNICO INTEGRAL EN  
HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO



3644-414418  
3644-621547



WWW.ATIHST.COM.AR



atihst@arnet.com.ar