

### ¿Qué pretendemos evitar con estas recomendaciones?

- **Problemas visuales** (picor en los ojos, lagrimeo).
- **Fatiga mental.**
- **Dolores de cabeza y nuca.**
- **Dolores en hombros, brazos, manos y espalda.**

### La mesa o superficie de trabajo

Una de las preguntas más frecuentes es cuál es la medida recomendada para una mesa de ordenador. Se hace muy difícil establecer recomendaciones al respecto, ya que la superficie de trabajo dependerá de las tareas que deban realizarse y, sobre todo, de los elementos que sea necesario disponer en ella. Las medidas han de ser tales que permitan que el equipo de trabajo se pueda colocar correctamente. Para tareas generales de oficina, las **medidas aproximadas mínimas** de la superficie, pueden ser de **80 cm por 120 cm**.

Puede ser necesaria una anchura algo mayor a fin de asegurar que entre el teclado y el borde libre de la mesa quede una distancia de 5 a 10 cm, actuando así ese espacio de reposamanos.

Es importante tener en cuenta la altura de la mesa con relación a la altura de la silla y de las personas usuarias: el conjunto ha de permitir la realización del trabajo facilitando el cambio postural, a partir de la postura de referencia. Para ello es **recomendable** que la **mesa** tenga una **altura ajustable**.

### ¿Qué criterios debo tener en cuenta para elegir una silla de oficina?

Para conseguir una postura de trabajo correcta debemos pensar en el uso que se va a hacer de la silla y de sus criterios ergonómicos (adaptación del trabajo a la persona). Para ello se recomienda conocer:

- El **tiempo** que el trabajador **permanece sentado**. No es lo mismo sentarse unos minutos que trabajar durante más de cuatro horas diarias en esta postura.
- Las **necesidades de movimiento** del trabajador. Muchos puestos de trabajo alternan la posición sentada con la posición de pie.
- Las **preferencias de los trabajadores**.

### ¿Qué características deben cumplir las sillas de oficina?

#### Asiento

Debe ser **suficientemente ancho** para que el usuario pueda sentarse holgadamente en la parte central y tenga espacio a su alrededor. Será **regulable en altura** y debe permitir modificar su colocación respecto al respaldo.

Asimismo, debe permitir que el usuario pueda sentarse de forma que su espalda se encuentre a **90°** con sus piernas, por lo que la profundidad del asiento no debe dificultar la utilización del respaldo. El **borde anterior** será **redondeado** e inclinado hacia abajo para que no oprima la parte posterior de las rodillas ni dificulte la circulación de las piernas.



Dimensiones recomendadas (NTP 139, INSHT)

### Respaldo

La longitud del respaldo dependerá del gusto del usuario (alto o bajo, indistintamente), pero en todo caso debe **ajustarse a toda la espalda** y **ofrecer un apoyo en la zona lumbar**. Es aconsejable que sea **regulable en altura e inclinación** y que se pueda fijar en una posición concreta.

### Apoyabrazos

No son **obligatorios**, su utilización depende de los gustos del usuario y de las necesidades de movimiento que precise el trabajador. Si están presentes permitirán mantener una postura cómoda, con los brazos formando un ángulo de 90° y sirviendo de **apoyo en los codos y antebrazos**.

### Base de apoyo

Debe garantizar que el usuario pueda desplazarse o cambiar de postura en el puesto de trabajo. Para ello, se aconseja que la base tenga **5 puntos de apoyo (ruedas)** o, si se utiliza otro sistema, debe garantizar la estabilidad.

### Ajustes del conjunto

Los **ajustes** del respaldo, altura del asiento o de los reposabrazos deben estar ubicados de forma que puedan ser **accionables desde la posición sentada**.

### Tapizado

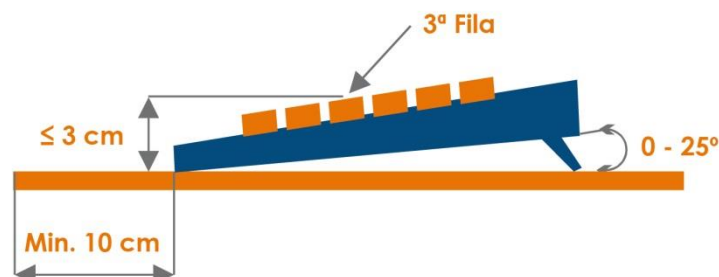
Se recomienda que sea **transpirable** y que esté diseñado para soportar el uso continuado.

## Recomendaciones sobre el reposapiés

- Una correcta relación mesa/silla debe permitir una postura adecuada. Cuando esto no ocurre puede recurrirse a la utilización de reposapiés.
- En estos casos es aconsejable que el reposapiés tenga **regulación en altura y en inclinación** (ajustable entre **0° y 15°** sobre el plano horizontal), ser **antideslizante** y tener unas **dimensiones mínimas de 45 cm de ancho por 35 cm de profundidad**.

## Recomendaciones sobre la pantalla y el teclado

- Es conveniente que la **pantalla** tenga posibilidades de **reglaje vertical y horizontal**, así como de ser inclinada y orientable mediante la palanca de fácil acceso.
- La superficie de la pantalla deberá tener un **tratamiento** químico o físico que **reduzca las reflexiones**.
- En caso de que no tengan el mencionado tratamiento y de no poder evitar los reflejos mediante ubicaciones correctas, será necesario instalar **filtros antirreflejos**.
- El **teclado**, si bien debe ser independiente de la pantalla y tener capacidad de ubicación a voluntad, es necesario que tenga peso suficiente para evitar desplazamientos involuntarios. La distancia entre el extremo del teclado y el borde de la mesa debe ser de **10 cm como mínimo**.



- El **grosor** del teclado debe ser **menor o igual a 3 cm**, contados desde su base de apoyo hasta la parte superior de la 3ª fila de teclas. Su **inclinación** con respecto al plano horizontal estará **entre 0 y 25° aproximadamente**.
- Tanto el marco como las teclas deberán ser **mates**, a fin de evitar reflejos.
- El **tamaño, forma y disposición** de las **teclas** deben establecerse teniendo en cuenta la disposición natural de los dedos. Todas las teclas deben poder ser accionadas a fondo ejerciendo una fuerza débil y uniforme con un recorrido vertical de 2 a 5 mm, evitando los teclados de roce ligero y superficie sensible.



## Reposamuñecas

Se trata de un accesorio que persigue, en su uso, la reducción de la carga estática de los miembros superiores. Así, **favorece la alineación correcta de la muñeca** mientras se trabaja. La correcta alineación se consigue cuando el antebrazo, la muñeca y la mano forman una línea recta. Se aconseja, y con este elemento se evita, no flexionar las manos hacia arriba, abajo o los lados, puesto que puede provocar problemas de incomodidad, cansancio o problemas más serios. Debe cumplir los siguientes criterios:

- No debe restringir el teclado o la **postura más cómoda** del usuario.
- La superficie debe **coincidir con la altura del teclado**.
- Su **profundidad** debe estar entre **5 y 10 cm**.
- Sus **bordes no** deben ser **cortantes**.
- La **anchura** debe ser **como la del teclado** o la adecuada para el trabajo.
- El **soporte** debe ser **estable** en su uso, evitando que se deslice.

## Características del ratón

- Debe **adaptarse** a la **curva de la mano**.
- El **movimiento** por la superficie sobre la que se desliza debe resultar **fácil**.
- Se utilizará tan **cerca** del lado **del teclado** como sea posible.

- Se **sujetará** entre el **pulgar** y el **cuarto y quinto dedos**. El segundo y el tercero deben descansar ligeramente sobre los botones del ratón.
- Debe permitir el **apoyo de parte de los dedos, mano o muñeca en la mesa** de trabajo, favoreciendo así la precisión en su manejo.
- Se **mantendrá la muñeca recta** (utilizar un reposabrazos, si es necesario). El manejo del ratón será versátil y adecuado a diestros y zurdos.

## Recomendaciones para el cuidado de la vista

Al trabajar frente al ordenador durante periodos prolongados de tiempo, es posible que se irrite y fatigue la vista. Por lo que hay que cuidarla especialmente siguiendo estas pautas:

- Efectuar **pausas frecuentes** y descansar la vista.
- Mantener limpias** las **gafas** de vista, **lentes** de contacto y la **pantalla**.
- Si se utiliza **filtro de pantalla**, **limpiarlo** siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Llevar a cabo **revisiones periódicas de la vista** por parte de un especialista.

## Bibliografía

- Real Decreto 488/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización y la Guía Técnica que lo desarrolla.
- NTP 139**: El trabajo con pantallas de visualización, actualizada por la **NTP 602**: El diseño ergonómico del puesto de trabajo con pantallas de visualización: el equipo de trabajo (INSHT).