

BANCO DE DATOS

Consejos para cuidar el cuerpo si trabaja o estudia todo el día frente a un computador

¿Es de los que en estos días de confinamiento por coronavirus está pasando largas horas frente a un computador por teletrabajo o estudio? Si es así, es muy importante tomar en cuenta algunas recomendaciones para facilitar esa labor frente a la pantalla y cuidar su salud. Rodrigo Beltrán, director de Kinesiología de la **UDLA**, sede Viña del Mar, explica que son varias las consecuencias derivadas de ello y entrega una serie de recomendaciones:

CICLOS DE TRABAJO: Este debe hacerse por ciclos máximos de 60 a 90 minutos de modo continuo. Hay que efectuar pausas para cambiar de actividad y postura.

EJERCICIOS: En las pausas hay que hacer elongaciones, estiramientos de las extremidades superiores e inferiores y también ejercicios de rotación para la columna, actividades que ayudan a cambiar la posición estática del sistema óseo y muscular cuando se está sentado frente a un computador.

HIDRATACIÓN: Aproveche también esos tiempos de pausa entre los ciclos de trabajo para distraerse, hidratarse y comer una colación saludable para evitar la fatiga.

FACTORES AMBIENTALES:

Para trabajar con su computador elija un sector cómodo y tranquilo, un lugar que tenga buena iluminación, luz fría principalmente, pues la cálida disminuye el nivel de atención. También es importante la ventilación, idealmente con una ventana cerca, pues el encierro baja la cantidad de oxígeno, la productividad y provoca fatiga. Evite trabajar en la cama.



ESCRITORIO Y SILLA: Utilice un escritorio diseñado para computador y una silla ergonómica con soporte para brazos y cabeza, cómoda y a la altura adecuada para el escritorio. Si ocupa *notebook*, que tenga un adaptador para que quede en la postura y altura ideal, similar a un PC de escritorio. El *mouse* también debe ser ergonómico.

BUENA POSTURA: Mientras esté sentado frente al computador, la postura es muy importante. Ponga los pies en el suelo o use un reposapiés si es necesario. Las piernas y rodillas deben estar cómodas y con suficiente espacio. Apoye totalmente el cuerpo en la silla, la espalda en el respaldo, distribuyendo el peso de manera uniforme. Mantenga los antebrazos y las muñecas en una posición paralela al plano del escritorio, no en el aire.