

Serie: Salud Ambiental en pocas palabras

*Nº 11. Postura de Trabajo en el uso de computadoras*

Autora: Luisa Brunstein

Edición 2017

<http://www.msal.gov.ar/determinantes/>



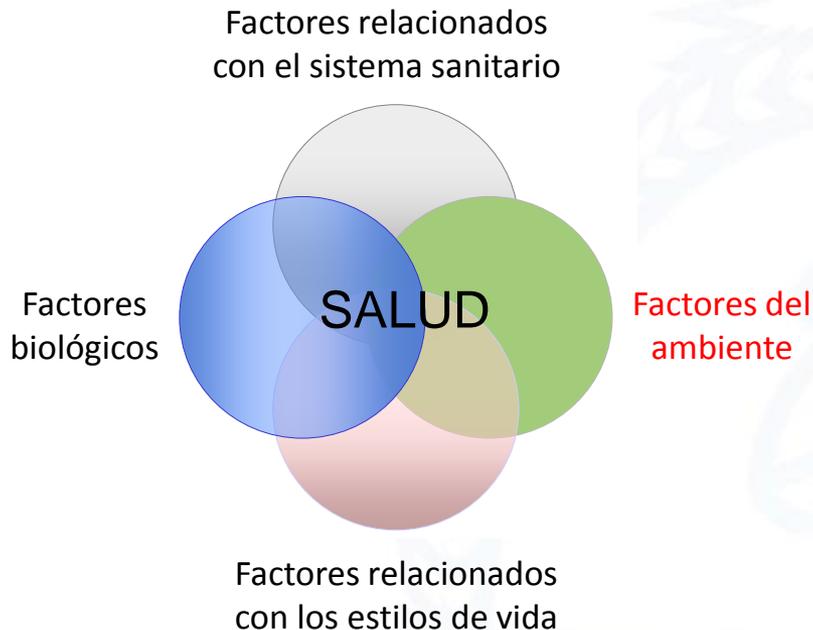
Dirección Nacional de  
Determinantes de la Salud



Ministerio de Salud  
Presidencia de la Nación

# Los Determinantes de la Salud y la Salud Ambiental

Nuestra salud se construye diariamente como resultado de la interacción y atención que prestemos a los cuatro grandes grupos de factores que podemos ver en la figura adjunta .



Los factores ambientales incluyen todos los riesgos y efectos que para la salud humana representan el medio que habitamos y en el que trabajamos, los cambios naturales o artificiales que tienen lugar en nuestro entorno y la contaminación que producimos como sociedad en el mismo.

Nuestro trabajo en salud ambiental está orientado a identificar los peligros, conocer los riesgos y proponer medidas y actividades para evitar, o al menos reducir, el impacto sobre la salud humana de la mala calidad o la mala gestión del agua, el aire, los residuos, las sustancias químicas , las causas de intoxicaciones, las condiciones de trabajo capaces de afectar la salud de los trabajadores y el cambio climático.



# Postura de Trabajo en el uso de computadoras

- Ubique el teclado y el monitor frente a su cuerpo.
- La parte superior de la pantalla debe quedar a la altura de su línea horizontal de visión.
- **Cuello:** mirada hacia el frente y no hacia arriba, abajo o hacia los lados.
- Evite la torsión del cuello.
- **Hombros:** Relajados.



- **Codos:** apoyados, apegados al cuerpo, manteniendo un ángulo entre 90 y 100 .
- Evite digitar con los brazos en suspensión.
- Apoye sus **antebrazos** sobre el escritorio y/o bandeja porta teclado y utilice una silla con apoya brazos.
- **Muñeca:** relajada, alineada respecto al antebrazo (evitar desviaciones laterales).
- Evite la extensión de muñeca.
- No utilice su teclado con una pendiente demasiado inclinada.
- Mantenga sus muñecas alineadas con respecto a sus antebrazos.



- **Espalda** (región lumbar): mantener su curvatura natural.
- Esté sentado, utilice el respaldo de su silla.
- Evite sentarse en la mitad delantera del asiento.
- **Cadera:** mantener un ángulo de 90° a 100°, con los muslos paralelos al suelo.
- **Rodilla:** en ángulo mayor a 90°.

*Realice micropausas de descanso.*

*Varias pausas pequeñas son más aconsejables que una pausa prolongada.*

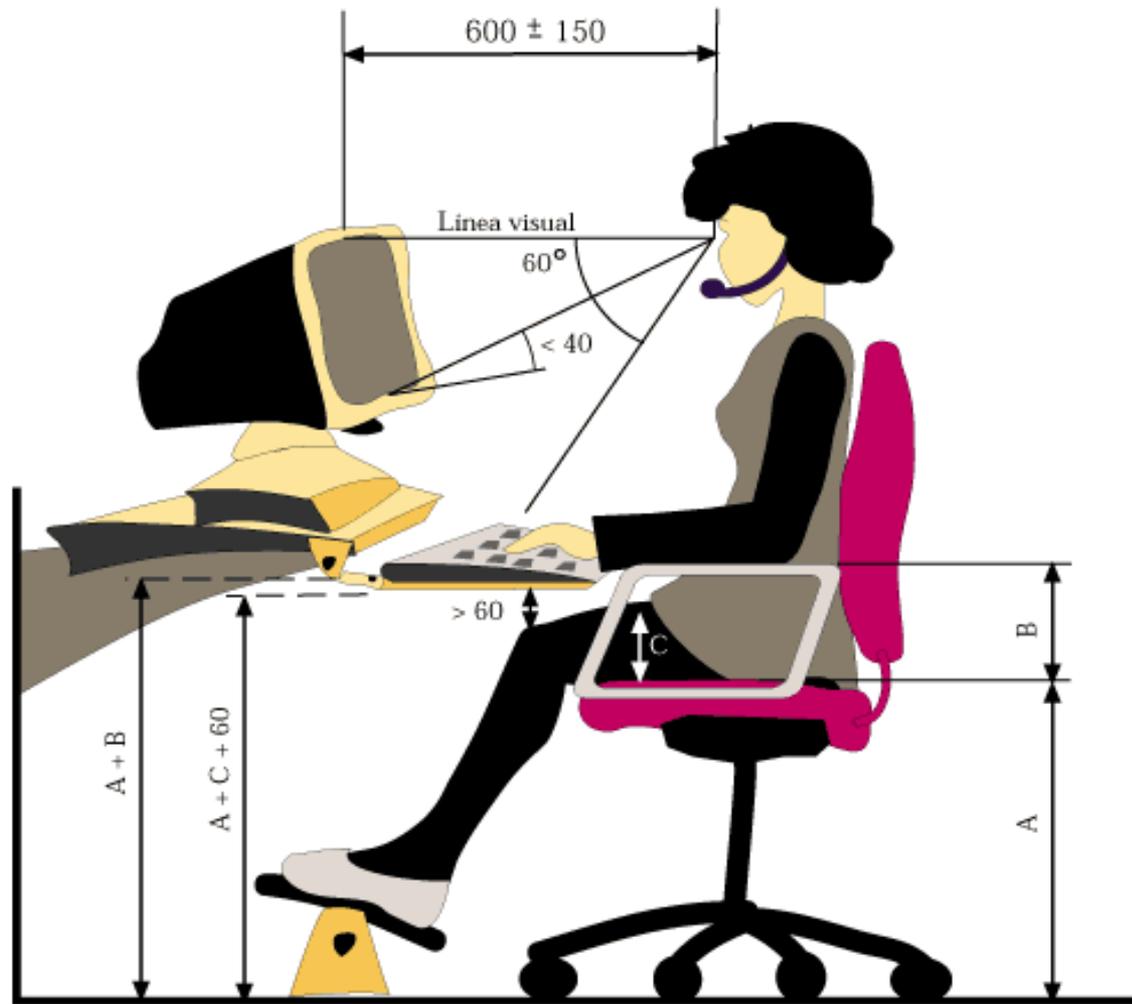


Dirección Nacional de  
Determinantes de la Salud



Ministerio de Salud  
Presidencia de la Nación





Dimensiones en milímetros



Dirección Nacional de  
Determinantes de la Salud



Ministerio de Salud  
Presidencia de la Nación

# Serie: Salud Ambiental en pocas palabras

## Documentos publicados

N° 01. Hidroarsenicismo Crónico Regional Endémico (HACRE).

N° 02. Cambio Climático.

N° 03. Ofidismo.

N° 04. Araneísmo.

N° 05. Alacranismo.

N° 06. Himenópteros (abejas, abejorros, avispas y hormigas).

N° 07. Lepidópteros (mariposas, polillas y orugas).

N° 08. Gestión de Residuos de la Atención de la Salud.

N° 09. Intoxicaciones con Monóxido de Carbono.

N° 10. Cianobacterias en aguas y salud.

N° 11. Postura de Trabajo en el uso de computadoras.



Dirección Nacional de  
Determinantes de la Salud



Ministerio de Salud  
Presidencia de la Nación

Departamento de Salud Ambiental  
Dirección Nacional de Determinantes de la Salud e Investigación  
Subsecretaría de Relaciones Institucionales  
Secretaría de Relaciones Nacionales e Internacionales  
Ministerio de Salud de la Nación

<http://www.msal.gov.ar/determinantes/>



Dirección Nacional de  
Determinantes de la Salud



Ministerio de Salud  
Presidencia de la Nación