

7 recomendaciones para mejorar la ergonomía cuando trabajas con un ordenador portátil

Aquí te presentamos algunas recomendaciones ergonómicas para optimizar tu experiencia al trabajar con un ordenador portátil, mantener tu salud postural y reducir posibles problemas físicos.

El espacio de trabajo

Organiza tu espacio de trabajo

En todo momento es necesario mantener tu espacio de trabajo ordenado y limpio. Utiliza soportes para elevar la pantalla y organiza cables para evitar enredos, mejorando así la eficiencia y reduciendo el estrés.

La pantalla

Coloca la pantalla a la altura de los ojos

Eleva la pantalla del portátil de manera que la parte superior quede a la altura de tus ojos para mantener una postura neutral del cuello y reducir la fatiga visual. Utiliza soportes ajustables para lograr la altura adecuada.

La silla

Escoge una silla ajustable en altura y con soporte lumbar

Asegúrate de que la silla esté a una altura que permita que tus pies descansen planos en el suelo, manteniendo las rodillas en un ángulo de 90 grados. Mantén una postura correcta con los hombros relajados y la espalda recta. Evita encorvar la espalda, doblar el cuello o tensar los hombros. Si es necesario, coloca cojines o soportes lumbares para respaldar la curva natural de la columna.

La pausa

Haz pausas cada 20 minutos

Organiza tu tiempo de trabajo introduciendo pausas cortas cada 20 minutos para descansar la vista y estirar los músculos. Levántate, realiza estiramientos suaves y cambia de posición para mejorar la circulación. Si es posible alterna entre estar sentado y de pie.

Los reflejos

Evita los reflejos y deslumbramientos

Para evitar reflejos molestos en la pantalla coloca el portátil de manera que la luz no provoque deslumbramientos. Ajusta la iluminación de la habitación para reducir la fatiga ocular y mejorar la visibilidad.

Los periféricos

Usa un teclado y ratón externos

Aunque es muy práctico tener integrado el teclado y ratón en el portátil, siempre que puedas, conecta un teclado y un ratón externos para evitar posiciones incómodas de las manos y prevenir lesiones musculares. Así también facilita mantener una distancia adecuada entre los ojos y la pantalla.

El reposapiés

Utiliza un reposapiés

Si no puedes apoyar los pies en el suelo, considera utilizar un reposapiés para mantener una posición cómoda y prevenir problemas circulatorios.

