

Claves para que el computador portátil no sea un riesgo para la salud

Por: Fabián Pinzón, asistente de investigación del INCP

Luego de la pandemia del COVID-19, la modalidad de trabajo remoto y teletrabajo incrementó y con ello, el uso de los computadores portátiles, los cuales, a largo plazo y con un manejo frecuente, pueden provocar diferentes problemas de salud. En esta infografía, te damos tips para evitar que el computador portátil se convierta en un riesgo para tu salud.



01 Tener una buena postura



Una buena postura contribuye positivamente a evitar dolores de cuello y espalda, por eso es fundamental ubicarse en un escritorio con una silla que tenga soporte lumbar, las piernas flexionadas en un ángulo de 90 grados, codos pegados al cuerpo y los brazos formando un ángulo de 90 grados.

02 Buscar ergonomía en los periféricos



Para el uso de los computadores portátiles, se recomienda tener un teclado y un mouse externo, esto permitirá reducir la tensión en las muñecas a la hora de digitar. En ese sentido, recuerda que la pantalla debe estar a la altura de los ojos para evitar resequedad y fatiga ocular.

03 Regla del 20-20-20



Para evitar el cansancio en los ojos aplica la regla del 20-20-20: por cada 20 minutos que se esté frente a la pantalla, mirar un objeto que se encuentre a 20 metros de distancia por 20 segundos. Igualmente, ajustar el brillo y el contraste de la pantalla contribuye al cuidado de los ojos.

04 Toma descansos regulares



Cuando se pasan muchas horas frente a un equipo de cómputo, lo recomendable es realizar ejercicios de estiramiento dos veces al día durante un periodo de 30 segundos para evitar dolores lumbares.

