

CONECTA CON UN USO SALUDABLE DEL SMARTPHONE Y EL ORDENADOR PORTÁTIL

¿Te has planteado cuanto tiempo pasas ante una pantalla cada día? Sólo frente al Smartphone pasamos de media 130 minutos al día. Así lo corrobora el informe Media Consumption Forecast de Zenith. La media anual llega a las 800 horas al año. Estos datos solo hablan de nuestro teléfono, no estamos hablando de pantalla de ordenador o de televisión, y van en aumento.

Las pantallas, acompañadas con un desarrollo tecnológico mucho mayor, nos han proporcionado una nueva forma de trabajar más veloz y con muchas más comunicaciones. Gracias a ellas disponemos de mucha más información cada día, y de forma instantánea. Sin embargo, su uso genera riesgos.

De hecho, la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo considere los trastornos musculares y esqueléticos relacionados con nuestro trabajo como una de las enfermedades de origen laboral más comunes en el continente.



Para constatar este hecho basta repasar algunos datos. El 48 % de los trabajadores españoles sufre problemas de espalda, un 42 % problemas de cuello y un 38 % dolores de cabeza, según una reciente investigación de uno de los fabricantes de mobiliario más grande del mundo. Los pequeños de la casa no son ajenos a estos problemas. 5 de cada 10 niños y 7 de cada 10 niñas sufren dolores de espalda según el National Center for Biotechnology Information, norteamericano.

Pero los problemas relacionados con la ergonomía no son los únicos ocasionados por el mal uso de pantallas. Por ejemplo, la distancia inadecuada está provocando un aumento generalizado de la tensión ocular que puede degenerar en glaucoma. También se ha incrementado la miopía, según los expertos.



¿CÓMO MIRAS TU PANTALLA?

Cada vez que usemos una pantalla debemos ser conscientes de regular su altura conforme a la nuestra. Siempre debe estar frente a nosotros, a la altura de los ojos y una distancia de unos 40cm. Además, debemos asegurarnos de que la iluminación de nuestra zona de trabajo sea adecuada y de que mantenemos una posición neutra respecto al monitor.

Con la pantalla a esa altura debemos tener además cabeza, cuello y tronco alineados y nuestra musculatura relajada. Habitualmente optamos por la extensión o la flexión. Es decir, tenemos la pantalla alta o baja. Si la dejamos demasiado alta, nuestra cabeza se tornará hacia atrás propiciando contracturas musculares. Si está más baja de lo que debería, inclinaremos hacia delante la cabeza. Debemos evitar las flexiones superiores a los 15°.



Tenemos que ser cuidadosos con la disposición de nuestra mesa y sus objetos. El mueble debe ser espacioso para poder trabajar con comodidad. Lo más aconsejable es tener la mesa ordenada, teniendo a mano solo los objetos de uso frecuente. En la parte inferior debemos dejar espacio libre para mover piernas y pies sin problemas.

En lo que al uso del teléfono móvil se refiere, al sujetarlo hay que buscar una posición que no obligue a forzar movimientos y nunca debemos colocarlo en forma de pinza entre la cabeza y el hombro. A la hora de mirarlo hay que tener la pantalla frente a los ojos sin necesidad de agachar o levantar el cuello.

Es aconsejable, también, usar las dos manos y varios dedos para no sobrecargar las articulaciones. Recuerda siempre mantener la muñeca en posición neutra y relajada al manejar el aparato.