

10 CONSEJOS ERGONÓMICOS PARA MEJORAR NUESTROS HÁBITOS POSTURALES A LA HORA DEL ESTUDIO

1.- La mesa de trabajo y silla, han de ser adecuados a la estatura y características de cada usuario.

2.- La silla tiene que ser lo suficientemente baja para que los pies se apoyen firmemente en el suelo y las rodillas queden a la altura de los muslos, es decir para generalizar, que la forma de la persona sea como la de un cuatro.

Si la silla es demasiado alta, hay que utilizar un reposapiés de altura regulable y que sea suficientemente amplio para poder mover los pies y las piernas; también hay que sentarse hasta el fondo de la silla para disfrutar del respaldo en el que apoyaremos nuestra espalda, el cual generalmente se puede regular.

3.- Disponer de luz general, natural o artificial y un foco directo para los trabajos y momentos que así lo requieran.

La mesa no se ha de colocar bajo la ventana sino a un lado o perpendicular a ella, ya que la diferencia entre la luz solar que va directa a los ojos y la iluminación del resto de la habitación, hacen que nuestras pupilas tengan que dilatarse con más frecuencia para acomodarse a estas dos diferencias de luz.

Las personas diestras necesitan que la luz entre por su izquierda y las zurdas por su derecha. El foco directo de luz o lámpara de estudio siempre ha de ser un además de la iluminación general, por el mismo inconveniente relacionado con la mesa bajo la ventana.

4.- Disponer de un facistol o atril especial para escritura, lectura, dibujo... que sea regulable en inclinación y altura para el libro o cuaderno. Con él tu mesa se convierte en un perfecto pupitre ya que los llamados “pupitol” (pupitre+facistol) encajan perfectamente al borde de la mesa y no se deslizan cuando te apoyas en ellos. Su base y superficie son adecuados para las tareas a realizar.

Según los profesionales ópticos y optometristas, nuestro enfoque visual necesita para leer una inclinación de unos 20° para una vista normal. Así nuestros ojos trabajan de forma correcta y sin forzarlos, después cada persona ha de encontrar su ángulo específico. (podemos comprobar que esto es cierto cuando instintivamente al coger con las manos un libro para leer lo colocamos en posición inclinada y no horizontal, como generalmente se estudia o trabaja en una mesa).

5.- Cuando se utilice el ordenador, colocar la pantalla de forma que no tenga reflejos y que su parte superior este a la altura de nuestros ojos/frente.

Cada hora aproximadamente se recomienda descansar 5 minutos y es recomendable si es posible mirar por una ventana para ejercitar nuestro enfoque visual de lejos.

6.- El teclado del ordenador a la altura correcta de nuestros antebrazos, y aunque ya suelen tener un poco de inclinación se recomienda poder cambiar de posición con la utilización de un atril adecuado regulable en inclinación para ayudar a prevenir las posibles patologías profesionales de las manos, surgidas a causa de los movimientos repetitivos en la utilización profesional del teclado.

7.- El color verde descansa o relaja la vista, por eso no es de extrañar que haya tanto verde en la naturaleza. Es aconsejable este color en un tono suave para nintar las

paredes o al menos un mural de la habitación, o colocar algún póster o cuadro con paisajes.

8.- Cuidar la temperatura de la habitación tanto de verano como de invierno y nunca permanecer en el curso de una corriente de aire en verano (ventana y puerta abiertas), una de las dos tiene que estar cerrada. Vigilar también la temperatura antes de utilizar el ordenador u otros aparatos electrónicos, ya que las bajas temperaturas y el ambiente húmedo puede perjudicar el buen funcionamiento de dichos aparatos.

9.- Ventilar cada día la habitación si es posible o en su caso no tener demasiadas horas la puerta cerrada.

10.- Cada 2 horas aproximadamente levántese de la silla, beba agua o zumo de frutas, etc. Su cuerpo se lo agradecerá.