

Digitación de textos

Síntesis: Digitación eficiente y salud ocupacional



La digitación eficiente y ergonómica es esencial para prevenir problemas de salud ocupacional en personas que realizan trabajos frente a un computador. Este componente formativo no solo detalla las mejores prácticas para la digitación de textos, también enfatiza la importancia de mantener una postura adecuada, realizar pausas activas y utilizar el equipo de manera correcta para evitar problemas físicos como el síndrome del túnel carpiano y la epicondilitis. En este contexto, la formación en ergonomía se convierte en un aspecto clave para optimizar el rendimiento y la salud en el entorno laboral.

