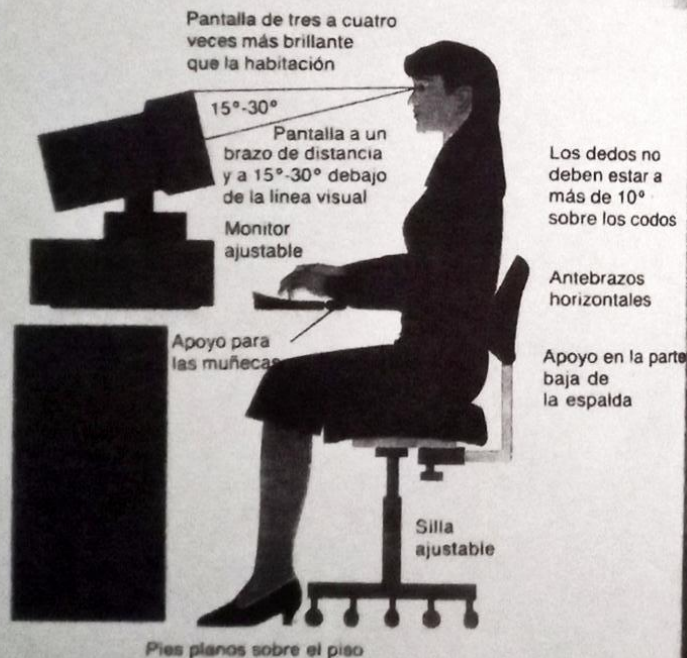


Reglas empíricas

Ergonomía y salud

- Junto con los beneficios de la tecnología de computación se aprecia el potencial de efectos secundarios indeseables. Para quienes trabajan todo el día con computadores, entre los efectos secundarios que pueden padecer se cuentan riesgos de salud y enfermedad por emisiones de radiación, lesiones por tensión repetitiva y otros problemas de salud relacionados con los computadores. Hay indicios no concluyentes de que la radiación de bajo nivel emitida por las terminales de pantalla de vídeo (VDT) y otros equipos puede ocasionar problemas de salud, como abortos en mujeres embarazadas y leucemia. Aún no se tiene el dictamen científico, pero los resultados opuestos de las investigaciones han orillado a muchos usuarios y fabricantes de computadores a optar por precauciones.



Cada día son más firmes las pruebas de que hay una correlación entre el uso del teclado y la ocurrencia de *lesiones por tensión repetitiva*, como el *síndrome del túnel del carpo*, u doloroso mal que afecta la muñeca y la mano, ocasionado por repetir el mismo movimiento durante largos periodos. El uso prolongado del computador también aumenta la probabilidad de dolores de cabeza, tensión ocular, fatiga y otros síntomas del "tecnoestrés".

La **ergonomía** (también llamada **ingeniería humana**) es la ciencia del diseño de ambientes de trabajo con los que los seres humanos y las cosas pueden interactuar con eficiencia y seguridad. Los estudios ergonómicos proponen medidas preventivas que usted pueda adoptar para proteger su salud cuando trabaje con computadores:

- **Escoja equipo diseñado con fines ergonómicos.** Al comprar equipo de cómputo vea más allá de la funcionalidad. Báse en estudios de revistas, información del fabricante e investigaciones personales para revisar los factores de salud, como la radiación y el reflejo del monitor, los niveles de ruido de la unidad de disco y la distribución de teclado. Cada vez se diseñan más productos de computación, como el extraño teclado partido de Apple, para reducir el riesgo de lesiones relacionadas con el equipo.



- **Cree un ambiente de trabajo saludable.** Mantenga la copia impresa de su trabajo aproximadamente a la misma altura que la pantalla. Ubique el monitor y las luces de manera que se reduzcan los reflejos. Siéntese a un brazo de distancia del monitor para minimizar los riesgos por radiación.
- **Descanse la vista.** Haga una pausa de 15 minutos después de cada dos horas de uso del computador. Retire la vista de la pantalla periódicamente y enfoque un objeto lejano. Parpadee con frecuencia.
- **Incorpore la flexibilidad a su ambiente de trabajo.** Si le es posible, trabaje con sillas, mesas y monitores ajustables y con un teclado móvil. Cambie con frecuencia su posición de trabajo.
- **Haga caso de su cuerpo.** Si se siente incómodo, su cuerpo le está indicando que debe cambiar algo o hacer una pausa. No lo ignore.