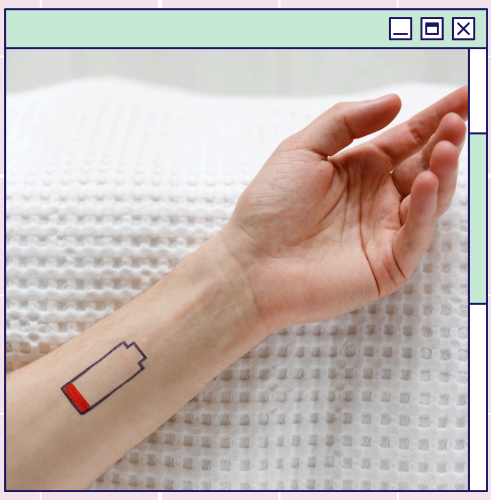
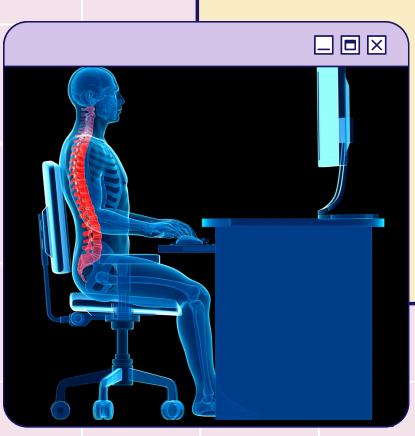
IEEG
INSTITUTO ELECTORAL
DEL ESTADO DE GUANAJUATO

Ergonomía Digital

¿Sabías que?

Una persona que trabaja con una postura inadecuada puede experimentar una disminución del rendimiento de entre el 15% y el 30%, según estudios de ergonomía en entornos laborales realizados por la Occupational Safety and Health Administration (OSHA) y la American Productivity Center.





¿Cómo cuidar tu ergonomía digital?

Por lo anterior la Unidad Técnica de Sistemas de información y Telecomunicaciones, te comparte algunos tips y buenas prácticas para mejorar y cuidar tu ergonomía digital.

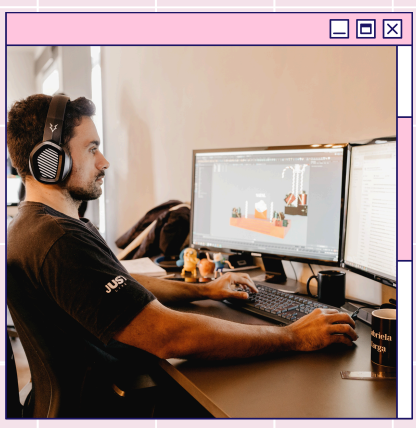


Ajusta tu silla correctamente

1. Algo que ayudara a tu espalda es darle soporte al estar pegada al respaldo de tu silla.
2. Cuida que tus rodillas se encuentren formando un ángulo de 90°, tus pies estén apoyados en el piso o en un descanso.
3. Evita cruzar las piernas por mucho tiempo ya que puede afectar tu circulación y desalineación o alteraciones en tu columna o pelvis.
4. Es importante que tus antebrazos se encuentran paralelos al suelo, tus codos en ángulo de 90° y pagados y tus manos alineadas con las muñecas.

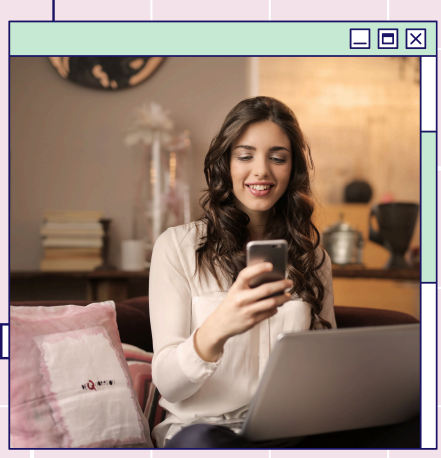
Ubica tu pantalla a la altura adecuada

- Cuida que tu pantalla se encuentre al nivel de tus ojos al trabajar a una distancia de aprox de 45 a 70 cm (como el largo de un brazo).
- Es recomendable usar algún objeto de apoyo si necesitas elevarlo.
- Al usar el celular, súbelo a la altura de tus ojos; en la medida de lo posible evita trabajar encorvado sobre tabletas o laptops.



Cuida la iluminación

1. Evita reflejos en la pantalla.
2. Trabaja con luz natural o blanca, suave.
3. Ajusta el brillo del monitor de tal manera que sea cómodo para tu visión, evitando la fatiga visual.



Aplica la regla 20-20-20 y toma pausas activas



- Cada 20 minutos, es recomendable mirar algo a 20 pies (6 metros) de distancia durante 20 segundos. Esto ayuda a prevenir la fatiga visual y el síndrome de visión por computadora.
- Trata de levantarte cada 60–90 minutos para estirar tu cuello, brazos, espalda y piernas.
- Caminar unos pasos ayudara a reactivar tu circulación.

Recuerda: No hay mejor herramienta de trabajo que tu bienestar.