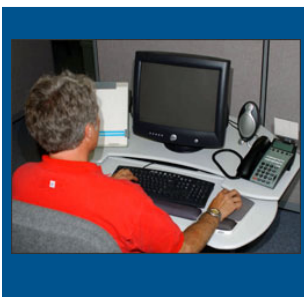


# BOLETÍN ERGO

## Observe su uso de Monitor: 9 Consejos

Los monitores vienen en muchas formas y tamaños, desde los tubos de rayos catódicos originales hasta las pantallas planas LCD más nuevas. No importa el tamaño o el estilo de monitor que utiliza, unos simples ajustes pueden garantizar que su uso de computadora sea confortable y productiva. Tómese unos minutos para mirar la posición y el ajuste de su monitor. ¿Está ergonómicamente correcto?

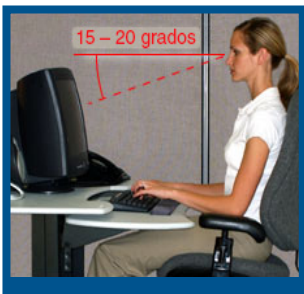


- 1. Centro del Monitor:** El monitor debe ser colocado directamente delante de usted mientras se sienta enfrente de su teclado y ratón.
- 2. Profundidad del Monitor:** La distancia sugerida para ver el monitor es típicamente la longitud de un brazo. Aproximadamente 20 a 40 pulgadas. Si el monitor pareciera estar muy atrás, trate de incrementar el tamaño de las letras antes de mover el monitor hacia adelante.
- 3. Altura del Monitor:** El tope del monitor debe estar de 2 a 3 pulgadas debajo del nivel del ojo. De esa manera la parte central de la pantalla se ve desde el mejor ángulo.

**4. Usuarios de Lentes Progresivos o Bifocales:** Traten de sentarse más reclinados en su silla con el monitor ligeramente inclinado a un ángulo cómodo. De ser necesario, baje la altura del monitor para mejorar la postura de su cuello y la línea de la vista.

**5. Inclinación del Monitor:** Trate de inclinar ligeramente la parte superior del monitor hacia atrás. Así mejorara la postura del cuello y la claridad del texto. Si la iluminación superior es un problema, mantenga la pantalla completamente vertical para reducir el riesgo de deslumbramiento.

**6. Iluminación:** Apague toda la iluminación ubicada detrás o directamente encima del monitor. Remueva todos los bombillos, focos o fluorescentes para reducir el deslumbramiento, use persianas durante el periodo soleado. Lámparas (incandescentes o fluorescentes) son recomendadas para su estación de trabajo o documentos, no la luz de su monitor.



**7. Ajuste de Brillo/Contraste:** Ajuste la brillantez de la pantalla para imitar el ambiente de su trabajo "habitación luminosa = pantalla brillante". Luego, ajuste el contraste para que el texto se destaque del fondo. Recuerde que debe mantener la pantalla limpia!

**8. Regla 20/20/20:** Cada 20 minutos de uso continuo de la computadora tome 20 segundos para mirar 20 pies de distancia o simplemente cierre sus ojos. Dándole un descanso a los ojos puede reducir el riesgo de dolores de cabeza, ojos secos y/o tensión ocular.

**9. Exámenes de la Vista:** Usuarios frecuentes de computadoras deben mantener una cita anual con su oculista. Asegúrese de discutir cualquier señal, síntoma o cambios en su visión.



Fotos cortesía del Departamento de Labor de los EE.UU., Administración de Seguridad y Salud Ocupacional



One Beacon Centre • Warwick, RI 02886-1378 • 1.888.886.4450  
Para obtener más información, contactar la División de Prevención de Pérdida de Beacon Mutual al 401.825.2731 o visita [www.beaconmutual.com](http://www.beaconmutual.com)

Este material se provee como un servicio de The Beacon Mutual Insurance Company únicamente con fines informativos y no pretende, ni debe ser invocada, como una exposición exhaustiva de todos los posibles peligros relacionados con el trabajo a sus empleados o de las leyes y reglamentos federales, estatales o locales que sean aplicables a su negocio. Es su responsabilidad de desarrollar e implementar sus políticas de prevención de pérdidas. Debe dirigir preguntas relativas a situaciones específicas a los asesores apropiados.