



RSE

Responsabilidad
Social Empresarial
BDP

CUIDADO DE LOS OJOS Y LA POSTURA

DRA. DANIELA CLAROS PARDO

Banco de Desarrollo Productivo S.A.M.



Hoy en día contamos con varios tipos de **pantallas** como las pantallas de televisor, computadoras, tablet y celulares.

Se tiene que tener en cuenta que **estar largos periodos de tiempo delante de un monitor**, celular o televisor, **nos puede presentar molestias** en los ojos como ser fatiga visual, enrojecimiento, visión borrosa y hasta dolores de cabeza.



Los expertos de la salud afirman que **el tiempo que pasamos frente a una pantalla** en el hogar debe limitarse a **dos horas o menos por día**, excepto que sea por motivos de **trabajo** o esté relacionado con alguna **tarea escolar**.

LAS DESVENTAJAS DE LAS COMPUTADORAS



Sobrepeso



Problemas
oculares y
convulsiones



Problemas
al conciliar
el sueño



Ansiedad



Depresión



Estilo de vida
sedentario

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES DE FATIGA VISUAL



Escozor



Sequedad



Lagrimero



Dolores de cabeza
localizados en la frente
o en la zona de los ojos

Hinchazón leve
y enrojecimiento de
ojos y/o párpados.

Sensación de
arenilla o quemazón

LA POSTURA CORRECTA PARA SENTARSE FRENTE AL COMPUTADOR

Codos: déjalos apoyados y pegados a tu cuerpo manteniendo un ángulo entre los **90° y 100°**

Brazos: no digites con los brazos en suspensión.



Ángulos del respaldo de la silla y soporte lumbar

La espalda debe estar bien apoyada.

Altura del teclado

Debe coincidir prácticamente con la de los codos.

Inclinación del teclado

Las muñecas deben estar en una posición neutra y cómoda.

El monitor

Debe permitirle mantener la cabeza en una posición equilibrada y cómoda respecto a los hombros. No tendría que doblar el cuello hacia delante de manera incómoda o hacia atrás.

CÓMO DEBE ESTAR UBICADA LA COMPUTADORA



Cuál es la postura **CORRECTA** para la **DIGITACIÓN**

La postura ideal

para trabajar frente a una **computadora** se obtiene manteniendo un ángulo de **90° entre el brazo y el antebrazo**, así como en las rodillas, para que no tenga que pegar a ésta.

El cuerpo debe estar recto y no muy alejado del equipo, **los dedos se deben colocar curvos** sobre las teclas guías.

Cuál es la postura **INCORRECTA** para sentarse frente a la computadora

Que el monitor se encuentre a **una altura diferente** a la cabeza

Que los codos estén **colgando o estén elevados**

Cuello girado para ver el monitor

Que la espalda **no este recta**

Que las muñecas **este dobladas**

LUBRIQUE
LOS **OJOS**

REDUCE
EL USO DEL
AIRE
ACONDICIONADO

AJUSTAR EL
CONTRASTE
Y EL **BRILLO**
DE LA PANTALLA

GRADÚE
SU POSICIÓN EN
RELACIÓN CON
LA **COMPUTADORA**

REDUZCA EL
DESTELLO

RECOMENDACIONES PARA **ALIVIAR SUS OJOS**

MANTÉN LA PANTALLA A UNA
DISTANCIA PRUDENTE

ASEGÚRATE DE QUE LA
PANTALLA
SE ENCUENTRE A
50 O 60 CM

DE TU ROSTRO

CADA
20 MINUTOS
MIRAR A UN PUNTO A
SEIS
METROS POR
20 SEGUNDOS

PARPADEE

