

Akrylius explica cómo mantener una postura visual adecuada frente al ordenador

Gran parte de la población mundial, del llamado primer mundo, invierte numerosas horas frente al ordenador, portátil, pantallas y otros dispositivos (iPads, tablets, móviles...), pero la gran mayoría no suele mantener una correcta postura visual, es decir, una adecuada ergonomía visual

Gran parte de la población mundial, del llamado primer mundo, invierte numerosas horas frente al ordenador, portátil, pantallas y otros dispositivos (iPads, tablets, móviles...), pero la gran mayoría no suele mantener una correcta postura visual, es decir, una adecuada ergonomía visual.

¿De qué trata la ergonomía visual? Habla de la adecuación del entorno de trabajo, en este caso de oficinas, despachos, incluso salas de estudio, a las necesidades de las personas que realizan tareas que requieren exigencia visual, sobre todo, en usuarios de dispositivos electrónicos, como ordenadores y pantallas.

Cuando se habla de usuarios de estos dispositivos puede ser desde revisores de texto, editores de vídeo, administrativos, delineantes, gamers o incluso estudiantes trabajando de manera intensa en su proyecto fin de grado. Tras trabajar durante largas horas frente a pantallas y dispositivos, una ergonomía visual inadecuada puede acarrear problemas cervicales y lumbares, además de problemas de visión o molestias. Son habituales las molestias o alteraciones oculares, tales como ojo seco, picor de ojos, enrojecimiento, dolor de cabeza, fatiga visual o incluso cambios en la graduación óptica.

Consideraciones a tener en cuenta al trabajar frente a una pantalla

Dado que por lo general los usuarios no deciden el número de horas a emplear frente a una pantalla, sería muy recomendable seguir algunos tips. Akrylius sugiere algunos relevantes:

- Tener una buena iluminación es un punto clave. Utilizar iluminación natural durante las horas de luz en la medida de lo posible y, si no es suficiente, utilizar una fuente de luz artificial que sea adecuada.
- Levantarse a menudo, estirar las piernas y extremidades, a ser posible, cada media hora. Si es posible, es ideal una pequeña caminata en el lugar de trabajo.
- Cambiar el enfoque sobre la pantalla hacia otro punto lejano. Es bueno intentar hacerlo de vez en cuando. Existe la regla 20-20-20 (cada 20 minutos, durante 20 segundos, enfocando a 20 pies, que equivale a 6 m).
- Mantener una buena postura corporal frente a la pantalla, ordenador o portátil. Por ejemplo, usar un reposapiés de oficina o un escabel.

- Evitar deslumbramientos y reflejos en la pantalla.

- Parpadear a menudo. Si se nota el ojo seco, utilizar gotas humectantes oculares son una buena solución. Además de las pantallas, los ambientes secos (por aire acondicionado o moquetas) pueden favorecer esta molestia.

- Mantener una distancia visual a la pantalla de entre 50 y 70 cm, ligeramente por debajo de la línea horizontal de visión (aproximadamente 10-15 cm).

Mantener la pantalla acorde a la línea visual horizontal con un soporte de pantalla

La mejor solución para mantener la línea horizontal de visión a una altura adecuada y acorde al objetivo, en este caso a la pantalla del ordenador o portátil, es el uso de un soporte de pantalla o elevador de monitor. De esta manera se evitan daños posturales y/o cervicales, además de visión.

El soporte de pantalla de sobremesa, o elevador de pantalla o portátil, ayuda a mejorar la posición visual y, con ello, la ergonomía cuando se está sentado delante de un dispositivo electrónico. Una altura de 10 cm para elevar las pantallas, portátiles o incluso televisiones, es adecuada, según comenta Akrylius.

Cuando el objetivo de visión, en este caso la pantalla del ordenador, está muy por debajo de la línea horizontal de visión (superior a los 10-15 cm recomendados), bien porque no se cumplen los estándares entre las medidas del escritorio o mesa y las proporciones corporales, o simplemente al ser mucho más altos que la media, se tiende a forzar el cuello mirando hacia abajo, provocando dolencias en las cervicales.

Este soporte o plataforma ayuda a reducir el dolor de espalda, la fatiga visual, así como la rigidez de cuello. Y no sólo eso, sino que hará que el espacio de trabajo o de ocio esté organizado, pudiendo ubicar el teclado y ratón, incluso la videoconsola, bajo él, quedando así recogido y dejando más espacio disponible para otros usos.

¿Qué materiales utiliza Akrylius para los soportes de pantalla de sobremesa o elevadores de portátil?

Proponen materiales como el metacrilato o policarbonato compacto, ya que estos materiales tienen una elevada resistencia al peso y resistencia al impacto. Especialmente recomiendan en acabado transparente, que proporciona amplitud a los espacios y no molesta visualmente. Además, mencionar que estéticamente combinan con cualquier tipo de ambiente (hogar, oficina, despacho...), así como estilo de decoración, pero sí que se pueden considerar en otros acabados y colores opacos.

En cuanto a medidas, según comentan en Akrylius, empresa española con una dilatada experiencia en la industria de materiales acrílicos para la decoración y construcción, 50 x 20 cm con 10 cm de altura son unas medidas estándar para los dispositivos de los que anteriormente hemos hablado, teniendo en cuenta pantallas de trabajo (inferiores a 32 pulgadas) y que pueden aguantar 30 kg de peso. Para pantallas de televisión con mayores pulgadas sería necesario saber sus dimensiones para considerar soportes de mayor ancho y que mantengan estabilidad, pasando a ser una mesa en sí, más que un

soporte, producto muy demandado, por lo que comentan.

Este tipo de producto no requiere montaje, es de una única pieza y por su resistencia y ligereza se convertirá en un elemento clave en el puesto de trabajo, sea en casa o en la oficina, ya que cada día se invierte más y más tiempo sentados frente al ordenador, ya sea por temas personales, de ocio o laborales.

Además de estos soportes para portátiles o elevadores de pantallas, Akrylius realiza también soportes para teclados, que permiten trabajar de una manera más cómoda. Todos los productos son mecanizados en España, e incluso se pueden solicitar a medida, puesto que es un taller artesanal de mecanizado de acrílicos.

No hay que olvidar que la calidad es una de los puntos que valorar cuando repercute en la salud, tanto por su funcionalidad como por acabados y origen del producto.

Datos de contacto:

AKRYLIUS

926854189

Nota de prensa publicada en: [13250](#)

Categorías: [Telecomunicaciones](#) [E-Commerce](#) [Recursos humanos](#) [Consumo](#) [Dispositivos móviles](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>