

334 - PERIFÉRICOS

Monta un puesto ergonómico y cómodo

Coloca bien monitor, teclado y ratón para evitar dolores de cuello, espalda y muñecas.



NIVEL
Fácil

TIEMPO
20 min

CATEGORÍA
Periféricos

WEB
soporteinformatico360.com

Pasar horas frente al ordenador con una mala postura acaba pasando factura. Con unos ajustes sencillos trabajarás más cómodo.

■ Qué necesitas

- ✓ Tu monitor, teclado y ratón
- ✓ Una silla regulable
- ✓ Una cinta métrica (opcional)

■ Paso a paso

01

Altura del monitor

El borde de arriba de la pantalla debe quedar a la altura de tus ojos o un poco por debajo.



02

Distancia correcta

Coloca la pantalla a un brazo de distancia, unos 50 a 70 cm.

03

Teclado a ras

Pon el teclado plano, cerca del borde, con los codos a 90 grados y los hombros relajados.



04**Ratón al lado**

El ratón debe estar junto al teclado y a la misma altura. Mueve el brazo, no solo la muñeca.

**05****Ajusta la pantalla**

Baja el brillo si molesta y aumenta el tamaño del texto si fuerzas la vista.

**06****Haz pausas**

Cada hora, levántate un par de minutos y mira a lo lejos.

■ Consejos**CONSEJO 1**

Con portátil, usa un soporte y un teclado externo.

CONSEJO 2

Evita reflejos de ventanas en la pantalla.

CONSEJO 3

Un ratón vertical puede aliviar la muñeca.



Importante: Si tienes dolor que no desaparece, consulta con un profesional sanitario.

¿Prefieres que lo hagamos por ti?**910 117 112**

Diagnóstico sin compromiso y presupuesto cerrado antes de empezar. soporte@soporteinformatico360.com
En taller, a domicilio en Madrid o por asistencia remota. soporteinformatico360.com