



**¿Qué riesgos tienes...**  
al usar el ordenador portátil

# Recomendaciones de seguridad

## 13 CONSEJOS ÚTILES

1. Ajustar la altura de la silla de manera que permita mantener los antebrazos flexionados hasta 90° y apoyados sobre la mesa sin levantar los hombros y, si no hay mesa, apoyar el ordenador sobre el maletín o algún objeto similar.
2. Mantener apoyados los pies y las piernas de manera que facilitemos el apoyo lumbar en el asiento y evitemos compresiones en las piernas (procurar que formen un ángulo de 90°).
3. Colocar el portátil de manera que se disponga de espacio para apoyar las muñecas. Trabajar con las muñecas en posición neutra y evitar la flexión o la extensión de la muñeca.
4. Sentarse en posición frontal respecto a la pantalla.
5. Hacer descansos frecuentes con ejercicios físicos posturales.
6. Se recomienda la utilización de equipos con pantallas a partir de 14" y aumentar el tamaño del tipo de letra utilizado para visualizar.

7. Para controlar posibles reflejos regular la luz natural con cortinas o persianas, evitar situar el equipo de cara o de espaldas a la ventana, situar el equipo paralelo a las luces del techo y reforzar la iluminación sobre el teclado.
8. Elegir ordenadores dotados de pantallas con tratamiento antirreflejante y capacidad de proporcionar buenos niveles de contraste.
9. Utilizar, siempre que sea posible, estaciones de acoplamiento, que permiten utilizar teclado y ratón periféricos.
10. La mesa de trabajo tiene que disponer de bordes redondeados, debe ser poco reflectora, ni demasiado clara ni demasiado oscura, y estar dimensionada para colocar los elementos necesarios.
11. Regular la temperatura y la humedad relativa del puesto de trabajo y aislarlo de contaminación acústica.
12. Cuando el puesto de trabajo improvisado es un medio de transporte (tren, avión, autobús, etc.), el plano de trabajo se tiene que ubicar en lugares que permitan libertad de movimientos.
13. El transporte manual del conjunto del equipo de trabajo portátil es preferiblemente en mochila.





# Riesgos en...

## Red de Centros

### **Secretaría General de la OISS**

Dirección: Velázquez, 105-1º 28006 Madrid (España)  
Tel.: (34) 91 561 17 47 y 91 561 19 55  
Fax.: (34) 91 564 56 33  
E-mail: sec.general@oiss.org

### **Centro Acción Regional Cono Sur. Sede en Buenos Aires**

Director: D. Carlos Garavelli.  
Dirección: C/ Sarmiento, 1136. Buenos Aires (Argentina)  
Tel.: (5411) 4381 8473 / 4381 5344  
Fax: (5411) 4381 5312  
E-mail: conosur@oiss.org.ar

### **Centro Regional de la OISS en Colombia y Área Andina. Sede en Bogotá.**

Directora: D<sup>a</sup>. Gina Magnolia Riaño Barón  
Dirección: Calle 45 No. 54-18 Bogotá (Colombia)  
Tel.: (571) 2 21 03 55  
Fax.: (571) 2 21 36 07  
E-mail: oisscolombia@gmail.com

### **Centro de Acción Regional de la OISS para Centroamérica y Caribe. Sede en San José de Costa Rica**

Director: D. Francis Zúñiga Gonzalez.  
Dirección: Zapote, Urbanización Montealegre,  
"Parque Los Mangos" 100 mts. Sur, casa esquinera  
blanca con verjas grises.  
Apartado 377-2010. Zapote, San José, Costa Rica  
Tel.: (506) 22839318 / (506) 22839320  
Fax.: (506) 22807068  
E-mail: info@oiss-cr.org

### **Delegación Regional de la OISS en Bolivia. Sede en La Paz**

Director: D. Juan Carlos Auza Catalano  
Dirección: Avda. 6 de Agosto, n° 2455 - Edificio Hilda  
Piso 5º La Paz (Bolivia)  
Tel.: (5912) 244 38 83  
Fax: (5912) 244 37 35  
E-mail: delegacion@oiss.org.bo

### **Delegación Nacional de la OISS en Chile**

Director: D. Hugo Cifuentes Lillo.  
Dirección: Agustinas n° 1022 - Oficina 728. Santiago  
(Chile)  
Tel.: (562) 696.63.39  
Fax.: (562) 671.37.68  
E-mail: oisschile@oiss.cl

### **Representación Nacional de la OISS en Brasil**

Dirección: Setor de Autarquias Sul (SAS), Quadra  
2, Bloco "O", Edifício do INSS, DIRSAT, sétimo  
andar, sala 708 - CEP 70.070-020 (novo endereço)  
BRASÍLIA (DF), BRASIL  
Tel.: + 55 (61) 3313-4376  
Fax: + 55 (61) 3313-4321  
Email: baldur.schubert@previdencia.gov.br

