



FICHA DE PREVENCIÓN: EJERCICIOS PARA PREVENIR LA FATIGA FÍSICA Y VISUAL

1. INTRODUCCIÓN

El trabajar con **pantallas de visualización de datos** de ordenadores o portátiles así como tabletas o móviles, provocan una **fatiga física**, debido a las posturas estáticas mantenidas en el tiempo, así como una **fatiga visual**, por el mantenimiento de la mirada fija a las pantallas y una disminución del parpadeo.



En los apartados siguientes se muestran **ejercicios para prevenir tanto la fatiga física como la visual**. Se deberán realizar las series que se indican o mantener la postura cierto tiempo.



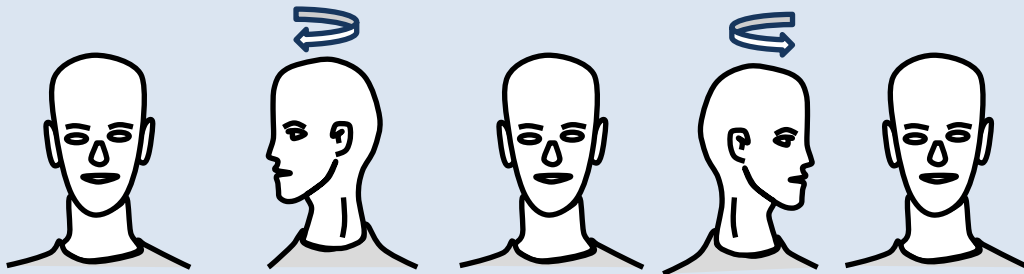
Nº Edición	Fecha	Descripción de las modificaciones
1	11/06/2020	Edición inicial

2. EJERCICIOS PARA PREVENIR LA FATIGA FÍSICA

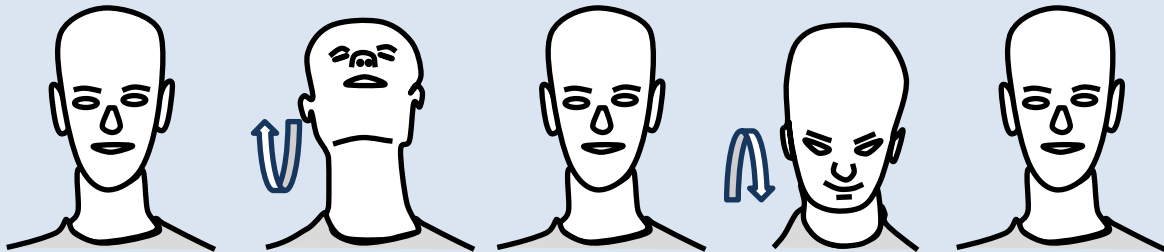
ESTIRAMIENTOS DE LA ZONA CERVICAL



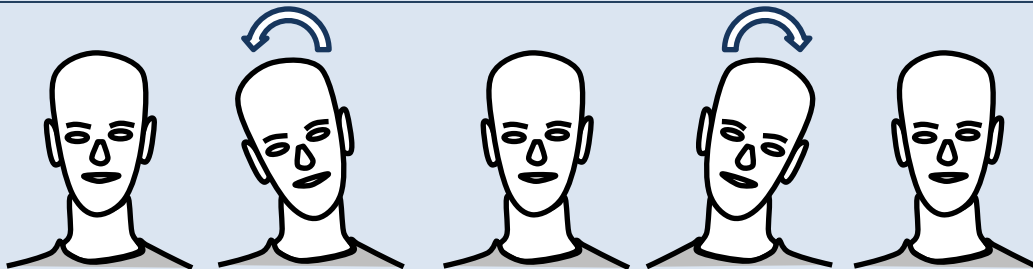
Entrecruce las manos y colóquelas por detrás de la nuca. Presione la cabeza contra las manos, sin que cedan, durante **5 segundos**.



Gire lentamente la cabeza a derecha e izquierda, con detención en el centro. En el final del movimiento, mantenga el máximo de estiramiento durante 8-10 segundos. Vuelva lentamente a la posición inicial. Realice una **serie de 4 veces**.



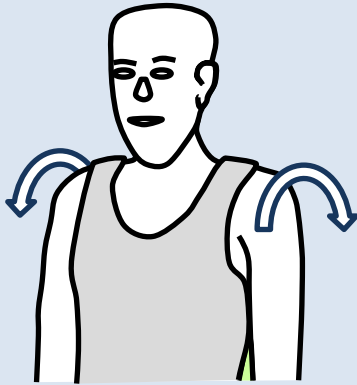
Repita el ejercicio pero inclinando lentamente la cabeza hacia atrás y luego baja la barbilla hacia el pecho, con parada en el centro. **Serie de 4 veces**.



De igual forma, realice el ejercicio inclinando la cabeza lateralmente hacia la derecha e izquierda, con parada en el centro. **Serie de 4 veces**.

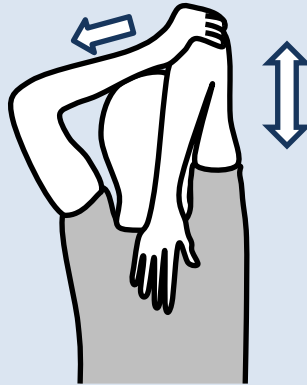
ESTIRAMIENTOS DE HOMBROS, BRAZOS Y ANTEBRAZOS

Rotación de hombros



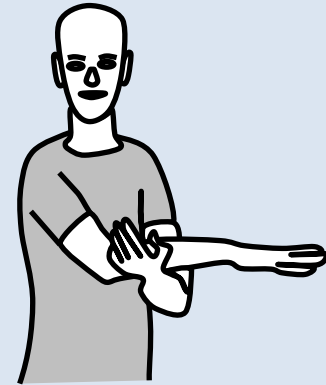
Mueva primero el hombro en el sentido de las agujas del reloj, y luego en sentido contrario. Cambio de hombro. Serie de 5 veces.

Estiramiento del tríceps



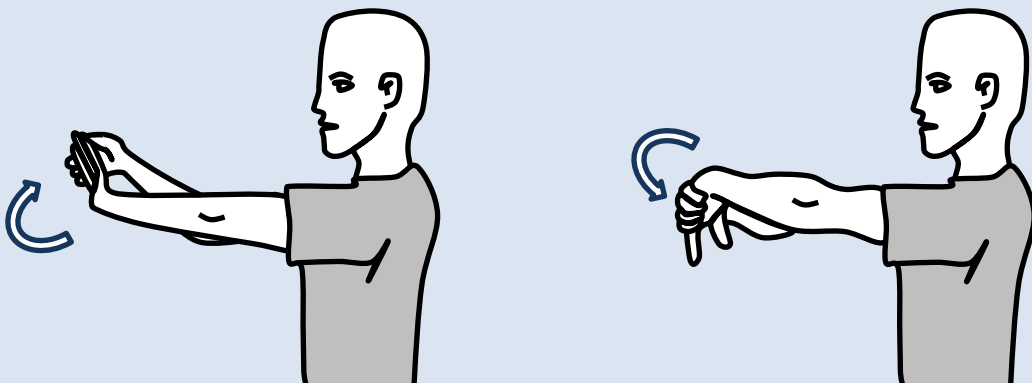
Suba el codo hasta que quede cerca de la cabeza. Sosteniéndolo por detrás con el otro brazo, empuje levemente hacia la cabeza y hacia arriba. Mantenga esta postura 10 segundos.

Estiramiento del deltoides



Estire el brazo, sitúelo en horizontal y acérquelo al pecho. Con el otro, tire ligeramente desde el codo. Mantenga 10 segundos esta postura.

Estiramiento del antebrazo



Extienda el brazo con la muñeca hacia abajo, con ayuda de la otra mano. Mantenga 4-6 segundos. Repite el mismo ejercicio pero estirando la muñeca hacia arriba. Después, cambio de mano.

ESTIRAMIENTOS DE MUÑECAS Y MANOS

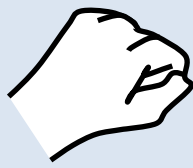
Ejercicios para relajar las muñecas y manos (series de 4)



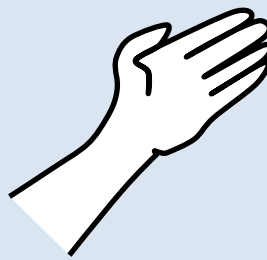
Mueva la muñeca hacia arriba y hacia abajo



Mueva la muñeca hacia fuera y hacia adentro



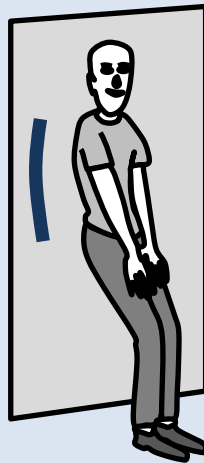
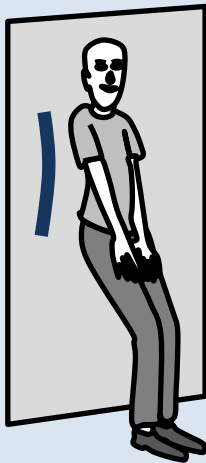
Cierre el puño y realice giros de las muñecas



Estire los dedos

ESTIRAMIENTOS DE LA ESPALDA

Báscula pélvica



Apoye la espalda en una pared y contacte la zona lumbar con la misma, tratando de eliminar el espacio que queda detrás. Posteriormente, despegue la zona de la pared, y arqueála.

Estiramiento de la columna



Entrecruce las manos y empuje los brazos hacia arriba. Mantenga esta posición **10-15 segundos**.

ESTIRAMIENTOS DE LAS PIERNAS

Estiramiento de cuádriceps



En posición de pie y apoyando una mano sobre un punto de apoyo, levante una pierna hacia atrás con la ayuda de la mano. Mantenga la postura **10 segundos**. Posteriormente, cambio de pierna.

Estiramientos de gemelos



En posición de pie, sitúe una pierna detrás de la otra, mirando al frente y con la espalda recta. Doble lentamente la rodilla hasta notar una sensación de estiramiento de la pierna retrasada. Mantenga esta postura **30 segundos**. Después, cambio de pierna.

3. EJERCICIOS PARA PREVENIR LA FATIGA VISUAL

Para prevenir la fatiga visual, se indican a continuación una serie de consejos y ejercicios.

- **Reduce el tiempo máximo continuado** ante una pantalla y realiza pausas que permitan la recuperación de la fatiga. Es más eficaz las **pausas cortas y frecuentes** que pausas largas y escasas. Dependiendo de la tarea, sería recomendable **descansar 10 minutos cada 2 horas** (sin mirar ninguna pantalla).

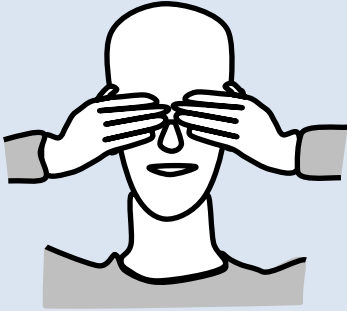
SI DESCANSAS 10 MINUTOS
CADA 2 HORAS



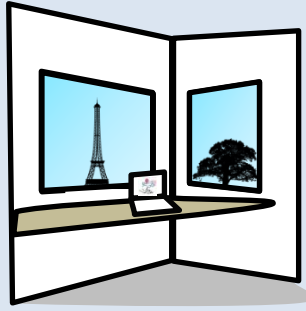
- **Relaje los músculos oculares con el cambio de enfoque.** Para ello fije la vista en el horizonte durante unos segundos, mirando por una ventana o a un punto lejano de la estancia. También puede alternar la vista varias veces entre un objeto lejano y otro cercano.



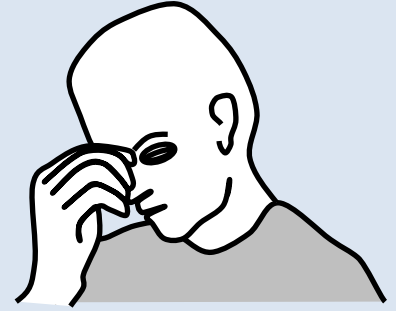
EJERCICIOS PARA PREVENIR LA FATIGA VISUAL



Tape los ojos con las palmas de las manos, y mantenga los ojos abiertos sin presionar ni tocar los párpados. Permanecer así, sin ver ninguna luz, durante **30 segundos**.



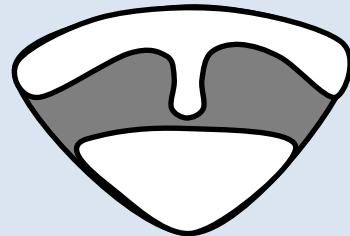
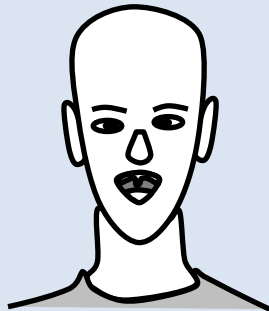
Después, retire las manos y realice un parpadeo fuerte con los músculos orbitales y **enfóque a un lugar lejano**.



Cierre los ojos y realice **pequeños pellizcos con suavidad sobre el entrecejo** usando los dedos índice y pulgar.



Realice varias veces el **movimiento de los globos oculares** en los sentidos indicados.



El bostezo ayuda a **mantener los ojos lubricados**.



El parpadeo también ayuda a **mantener los ojos lubricados**.

4. UTILIZACIÓN DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Para saber cómo disponer la pantalla, mesa, silla, ratón o teclado, ver la ficha: [Pantallas de visualización de datos](#).

5. UTILIZACIÓN DE ORDENADORES PORTÁTILES

En el caso de utilizar ordenadores portátiles, ver la ficha: [Utilización de ordenadores portátiles](#).

