KinéPath
2e étage, N° 6, Angle boulevard Ouarzazate et boulevard El Daouha, Californie, Casablanca
0522 52 52 55 · WhatsApp 0766 68 68 78 · centrekinepath@gmail.com

Mi puesto de trabajo

Los ajustes correctos, para tener junto a la pantalla



Las cifras que recordar

90°	rodillas flexionadas, o un poco más
90 a 135°	apertura de los codos
50 a 70 cm	de los ojos a la pantalla
10 a 15 cm	del teclado al borde de la mesa
más de 1,50 m	de la pantalla a las ventanas
30 min	entre dos pausas activas, idealmente

El asiento

- Los pies planos en el suelo, o sobre un reposapiés si no lo tocan.
- Los muslos en horizontal, o las caderas un poco más altas que las rodillas.
- Las rodillas flexionadas a 90° o un poco más.
- La parte baja del respaldo sostiene la curva lumbar.
- Los hombros relajados, los codos cerca del cuerpo, abiertos entre 90° y 135°.
- Los reposabrazos sostienen los antebrazos sin impedir acercarse a la mesa.

El reposapiés

Si los pies no tocan el suelo una vez ajustado el asiento, apóyelos planos sobre un reposapiés.

La pantalla

- La parte superior de la pantalla a la altura de los ojos, o un poco más abajo si usa lentes progresivas.
- La pantalla a 50 a 70 cm de los ojos, aproximadamente la longitud de un brazo.
- La cabeza recta o muy ligeramente inclinada.

El teclado y el ratón

- El teclado a 10 a 15 cm del borde de la mesa, sin apoyar las muñecas en el borde al teclear.
- Las patitas del teclado plegadas.
- El ratón en la prolongación del antebrazo, junto al teclado.

La luz

- La pantalla colocada perpendicular a las ventanas, a más de 1,50 m de ellas, para evitar reflejos y deslumbramiento.
- Una lámpara auxiliar orientable para leer documentos en papel.

Con un ordenador portátil

La pantalla de un portátil colocada en plano no es adecuada para un trabajo prolongado.

Eleve el portátil para llevar la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos, con un teclado y un ratón separados, o conecte una pantalla externa.

Las pausas

Haga una pausa activa idealmente cada 30 minutos: levántese, muévase, mire a lo lejos. Alterne el trabajo frente a la pantalla con otras tareas.

La aplicación gratuita Respiro, que ofrece el centro, le recuerda hacer estas pausas.

Si el dolor persiste

Un dolor que dura a pesar de estos ajustes merece comentarlo con su médico o con el centro.

Fuente: INRS · Trabajo con pantalla: prevención de riesgos (www.inrs.fr), Institut national de recherche et de sécurité (Francia), consultado el 27 de octubre de 2026

La guía ilustrada completa está en el sitio del centro, página «Mi puesto de trabajo».