

## GUÍA DE ERGONOMÍA: Trabajo con ordenador

Esta guía forma parte del programa de recuperación diseñado por la Dra. Claudina Morgades, especialista en cirugía de la mano y muñeca.

Está pensada como apoyo al cuidado de la mano y la muñeca y debe adaptarse a cada situación individual.

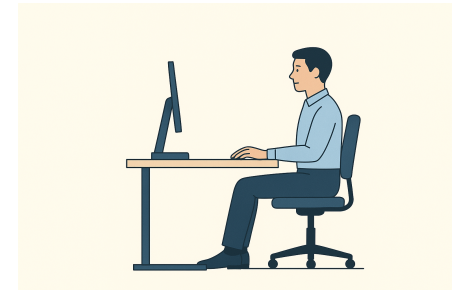
### ¿Para qué sirve esta guía?

Estas recomendaciones ayudan a:

- Prevenir dolor en mano y muñeca
- Reducir el riesgo de síndrome del túnel carpiano
- Disminuir sobrecarga por uso prolongado de teclado y ratón

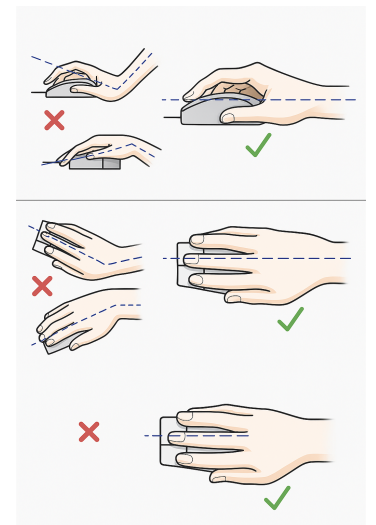
### 1. Postura general

- Espalda recta y apoyada en el respaldo
- Hombros relajados, sin elevarlos
- Ambos pies apoyados en el suelo o en reposapiés
- Codos cerca del cuerpo, flexionados entre **90° y 100°**



### 2. Mesa, silla y pantalla

- **Mesa:** antebrazos apoyados y paralelos al suelo
- **Silla regulable:** muslos horizontales y caderas a 90°
- **Pantalla:** parte superior a la altura de los ojos, a **45–70 cm**



### 3. Teclado y ratón

- Colócalos a la misma altura y cerca del cuerpo
- Evita desviar la muñeca hacia los lados
- Usa reposamuñecas solo si apoyas de forma continuada
- Alterna la mano del ratón si es posible

### 4. Hábitos que protegen la muñeca

- No escribas con la muñeca en flexión o extensión
- Evita apoyar el talón de la mano con presión constante
- No sostengas el móvil o la tablet durante largos periodos con una sola mano



## 5. Pausas activas

- Cada **45–60 minutos**: levántate y mueve brazos y manos
- Cada **2 horas**: pausa de 5 minutos para movilizar dedos y muñecas

## 6. Ejercicios preventivos

(2–3 veces al día)

- **Estiramiento de flexores:**  
Brazo extendido, palma hacia arriba. Lleva los dedos suavemente hacia abajo.  
Mantén **15 segundos**.
- **Estiramiento de extensores:**  
Brazo extendido, palma hacia abajo. Empuja suavemente los dedos hacia el suelo.  
Mantén **15 segundos**.
- **Movilización de muñeca:**  
Círculos lentos (10 en cada sentido).
- **Apertura y cierre de mano:**  
15 repeticiones, sin forzar.

Repite con ambos brazos.

Si a pesar de estas recomendaciones aparece dolor, rigidez o pérdida de fuerza, valora una revisión médica.



© Dra. Claudina Morgades – Cirugía de Mano y Muñeca.

Todos los derechos reservados.

Este material es de uso educativo y debe adaptarse a cada paciente.

Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización

DRA. MORGADES  
TRAUMATOLOGÍA • CIRUGÍA DE MANO

Más guías y recursos para pacientes en: [www.morgadescirugiamano.com/guias](http://www.morgadescirugiamano.com/guias)

Más información y artículos sobre patología de la mano y la muñeca en: [www.morgadescirugiamano.com/blog](http://www.morgadescirugiamano.com/blog)