



Bisoños Usuarios de GNU/Linux de Mallorca y Alrededores | Bergantells Usuaris de GNU/Linux de Mallorca i Afegitons

Posturas (10694 lectures)

Per **Mateu Batle Sastre**, [Mateu](http://www.mbatle.com/) (<http://www.mbatle.com/>)

Creado el 25/02/2001 00:00 modificado el 25/02/2001 00:00

Es algo así como el kamasutra del informático. Y creo que se debería enseñar algo en la UIB, es muy importante.

Perdonad, os he engañado pero sabía que llegaríais hasta aquí, pillines ;-)

Si pasais mucho tiempo delante del ordenador y teneis molestias, dolores en la espalda, brazos, muñecas, etc. mejor que leais algo sobre esto. Más abajo os cito varios enlaces con un montón de consejos sobre la postura delante del ordenador (no se confundan con las posturas), posición de las manos, brazos, diseño de un cómodo espacio de trabajo, consejos sobre teclados, ratones, sillas, mesas, etc.

En inglés, el tema suele aparecer como "*Repetitive Strain Injuries*". Hay muchísima información sobre el tema. Aquí os pongo unos links, pero hay muchísimos más, fáciles de encontrar usando cualquier buscador:

[FAO Typing Injury](#)⁽¹⁾

[RSI en about.com](#)⁽²⁾

Ya se que no tiene nada que ver específicamente con Linux. Pero os puede ser de gran ayuda. Además no es sólo el dolor, esto puede tener más graves consecuencias a largo plazo. Cuidense ;-)

Ya no podreis decir eso de "*Hace años que sufro en silencio las ...*"

Un saludo,
Mateu

Lista de enlaces de este artículo:

1. <http://www.tifaq.com/>
2. http://search.about.com/fullsearch.htm?terms=repetitive+strain+injuries&PM=59_01

E-mail del autor: mbatle_ARROBA_mbatle.com

Podrás encontrar este artículo e información adicional en: <http://bulma.net/body.phtml?nIdNoticia=516>