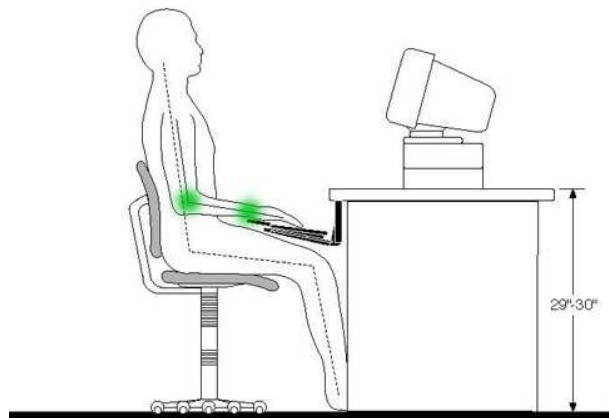


## CORRECTA

«**Teclado con Inclinación Negativa.** Es considerado por algunos como la postura ideal para escribir en teclados, pues minimiza tanto las cargas musculares dinámicas como las estáticas.

Se alcanza esta postura cuando se ubica el teclado a una altura menor que la “altura del codo sentado” y se mantiene el teclado con una leve inclinación que lo “aleja” del usuario, de modo que se alcancen las teclas mas lejanas (los números y las teclas de función: F1, F2, etc.) manteniendo las manos en una posición neutra (natural).



En esta posición se logra una buena relajación de brazos, hombros, cuello y espalda, especialmente al hacer pequeñas pausas [...]».

## INCORRECTA

«**Teclado sobre la superficie del escritorio.**

Es bastante común, en muchos puestos de trabajo, el escribir con el teclado ubicado sobre el escritorio.

En esta posición es muy difícil mantener la muñeca en una posición neutra (natural), debido a que los antebrazos comienzan a pesar a medida que el trabajo avanza, con lo que “traccionan” hacia abajo las muñecas, poniéndolas en una peligrosa posición de hiperextensión.

Mas aún, muchos usuarios trabajan con los codos en flexión, lo que puede llegar a producir una compresión de los nervios mediano y cubital en el codo, y -además- restringir la circulación sanguínea hacia las manos [...]».



**Si bien, aquí tenemos los dos extremos, para realizar la prueba correctamente nos valdría con que la posición de los brazos respecto al teclado sea de 90°.**

**El caso es ponerse cómodo antes de empezar el examen, para que a los 5 minutos de examen no nos sintamos incómodos y nos distraigamos.**