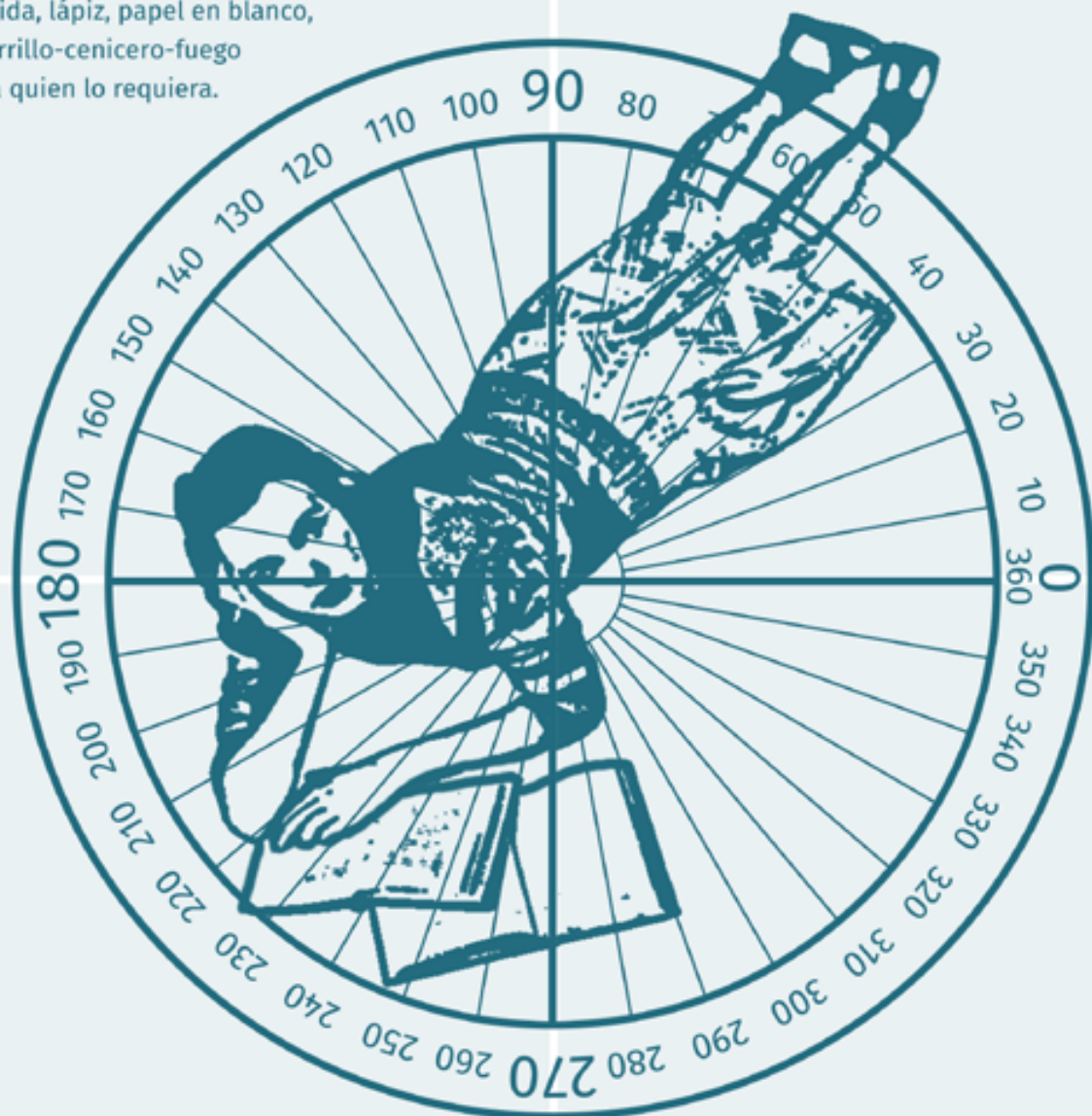


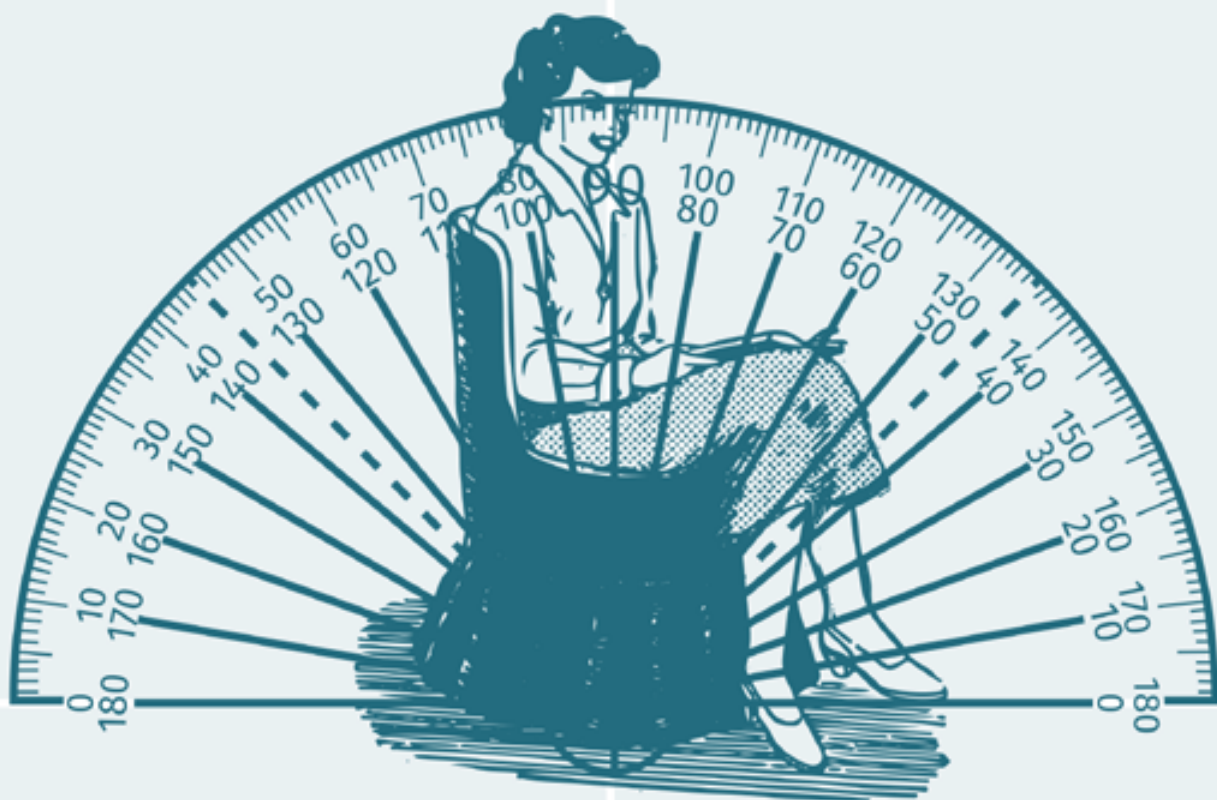
ergonomía de lectura

Constanza Jarpa Luco

El cuerpo se dispone a la lectura.
Cuando vamos a leer preparamos el entorno para que la contención del cuerpo sea lo más cómoda posible. Dejamos a una distancia que no supere el largo de nuestras extremidades ni que nos obligue a adelantar la espalda de nuestro eje, todos los objetos necesarios: agua, comida, lápiz, papel en blanco, cigarrillo-cenicero-fuego para quien lo requiera.



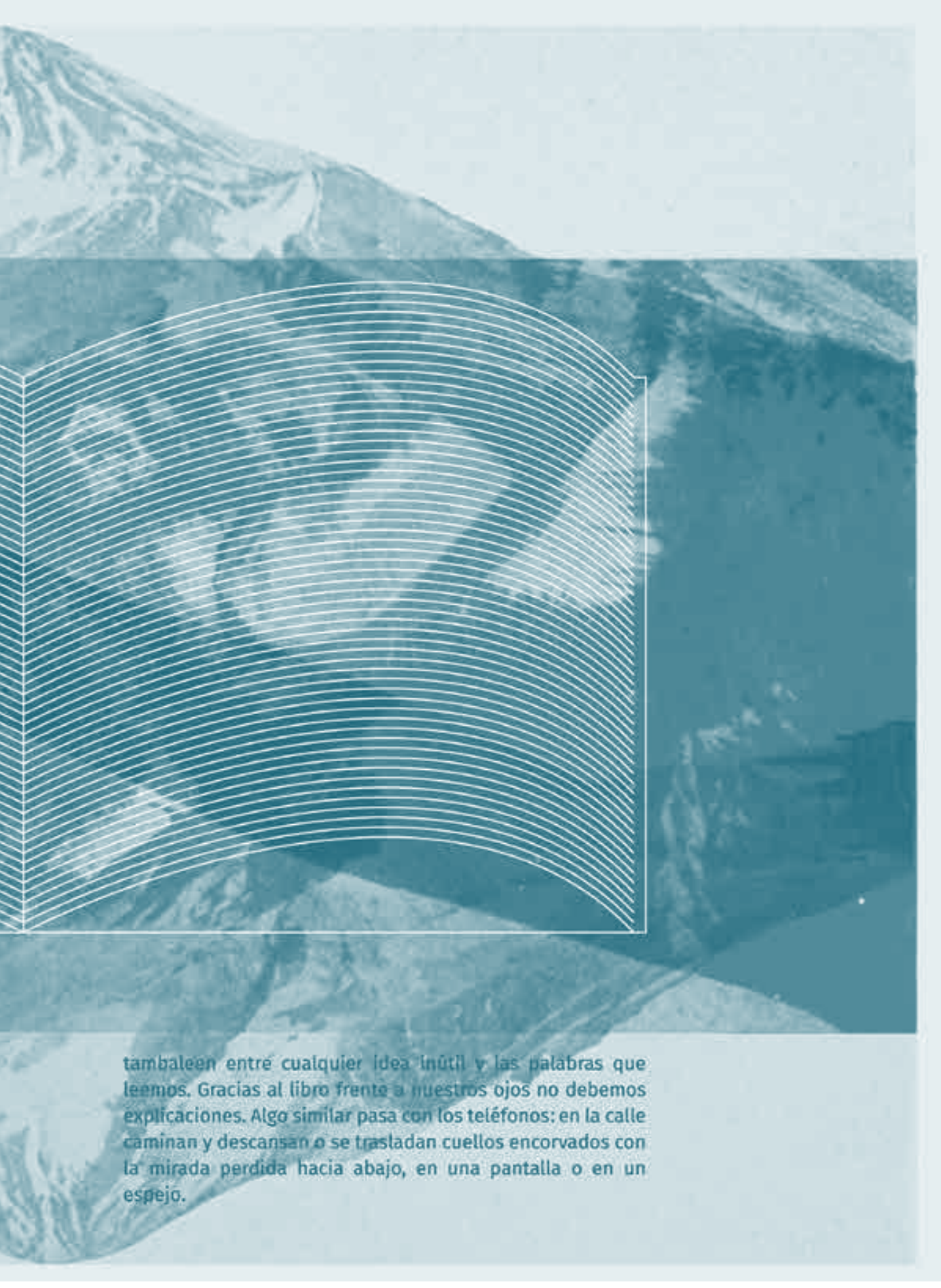
El cojín adecuado, la luz encendida, que ningún tipo de sombra se interponga entre los ojos y el papel. Silencio, o si preferimos, ruido ambiente.



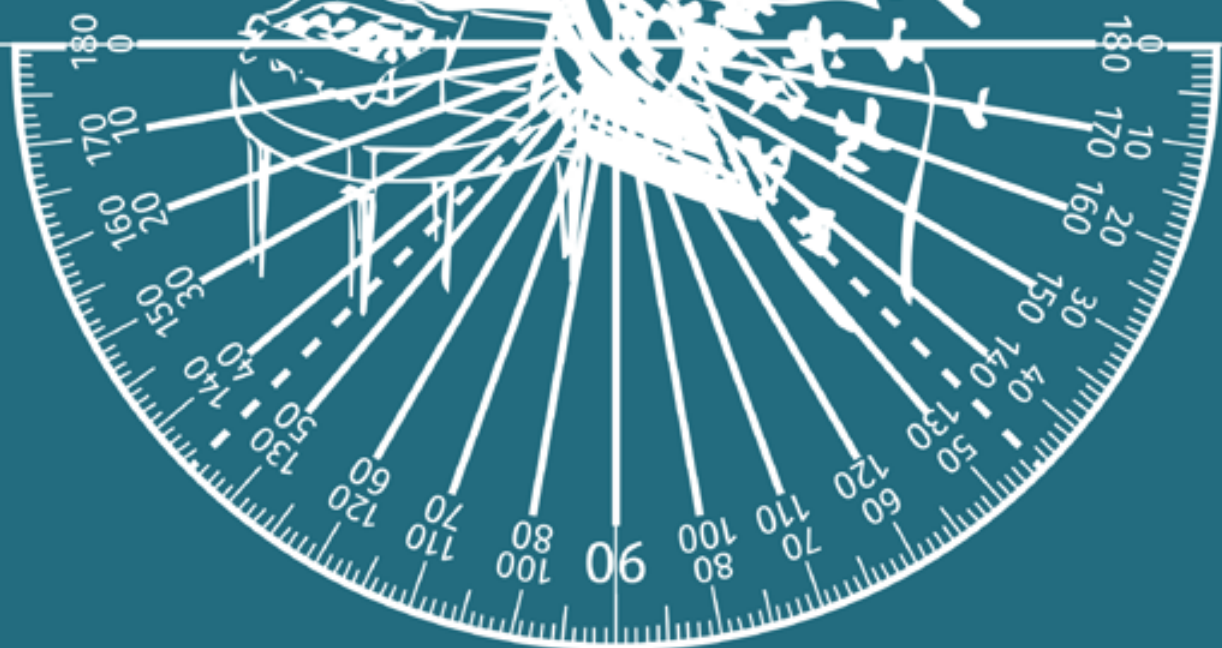
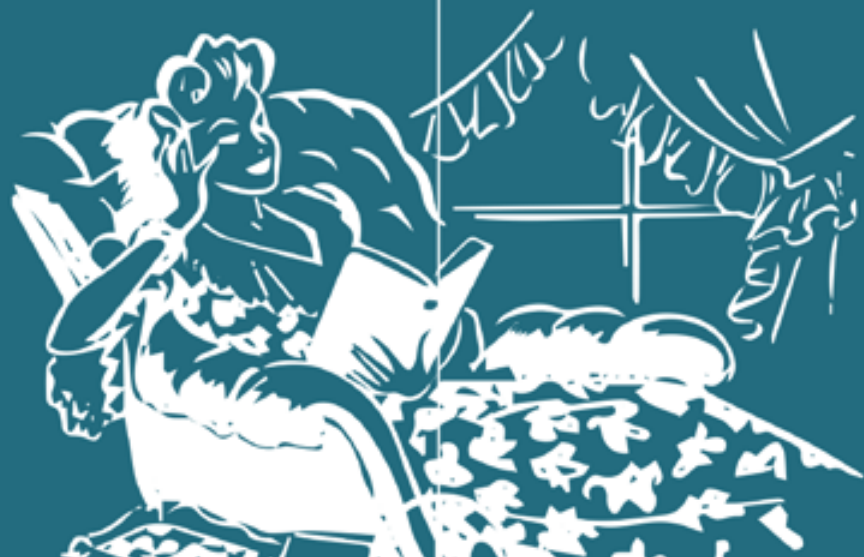
Sentada, acostada de espalda o de frente, de lado con la cabeza apoyada en un brazo flexionado en noventa grados que a los pocos minutos se duerme y debemos mover. Reclinada en una silla o en un sofá, de piernas cruzadas sobre el suelo con la cabeza hacia abajo arriesgando un dolor de cuello, de frente al sol o de espaldas a él encandilando el resto de la visión.



El pliegue de las hojas del cuerpo de un libro son como montañas que se encuentran en una quebrada. Una amiga me decía que usaba los libros como murallas que la separaban del resto del mundo; el libro entre nosotras y el mundo nos permite aislarnos, aunque nuestros pensamientos no permanezcan fijos en el texto, sino que



tambaleen entre cualquier idea inútil y las palabras que leemos. Gracias al libro frente a nuestros ojos no debemos explicaciones. Algo similar pasa con los teléfonos: en la calle caminan y descansan o se trasladan cuellos encorvados con la mirada perdida hacia abajo, en una pantalla o en un espejo.





1. Es preciso respetar la distancia de lectura entre 35 y 50 cm.
2. Es conveniente que el plano de la mesa tenga una inclinación de unos 20°.
3. En el momento de trabajar, tienes que estar en una postura natural y relajada, con la espalda recta y evitando giros del cuello.
4. Tienes que tener una iluminación general en la habitación y otra de cerca, intensa y uniforme, centrada en la tarea, sin que produzca sombras ni reflejos sobre el papel. No ha de haber un contraste excesivo entre la zona de trabajo y el entorno. La luz que ilumina la zona de trabajo tiene que situarse a la izquierda, en el caso de ser diestros, y a la derecha, en el caso de zurdos.
5. Prográmate descansos periódicos: levanta la vista de la lectura de vez en cuando y realiza pausas cada 45 minutos.
6. Tienes que tomar el lápiz a 2,50 cm de la punta, de modo que la veas sin inclinar la cabeza hacia un lado.
7. No debes acercarte en exceso al leer ni escribir, ni ladear o girar tu cabeza o espalda.
8. Realiza todas las actividades de cerca a la misma distancia que hay entre tu codo y la primera falange del dedo medio.
9. Cuando leas, de cuando en cuando, mira a lo lejos alguna imagen.

