

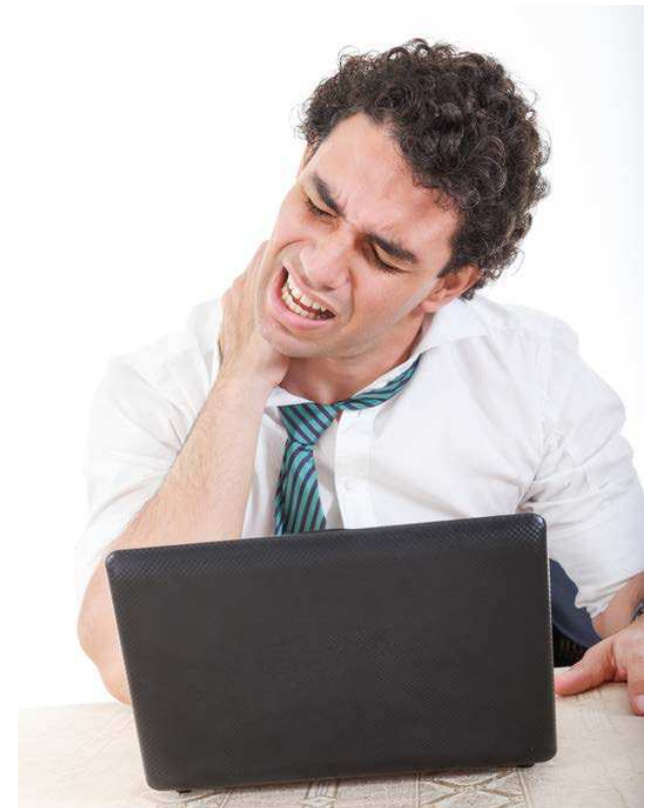
Cuando transportas tu portátil

- Lleva solamente aquellos objetos que necesites. Aligera la carga quitando de la maleta accesorios innecesarios. Cuando sea posible, en lugar de llevarte el portátil, llévate dispositivos de memoria más ligeros (lápices de memoria, discos externos...)
- Transporta tu ordenador portátil en un maletín con ruedas o con una mochila a la espalda. La mochila debe disponer de tirantes que repartan bien en peso a lo largo de la espalda, acolchados en la zona de los hombros y con un cinturón ancho para abrochar a la cadera.
Si transportas el portátil en una maleta, cambia con frecuencia el asa de mano o la correa de brazo.
- Cuando lleves otras carpetas y libros, considera transportarlos en otro maletín para así equilibrar la carga.



Prevención

Ordenadores portátiles



De ti también depende

¿Sabías que?

Los ordenadores portátiles permiten conectarnos a nuestro centro de trabajo desde casi cualquier sitio. Son ligeros, prácticos y fáciles de transportar. Sin embargo, su diseño compacto en un solo bloque condiciona las posturas que adoptamos al utilizarlos.

Cuando la pantalla está a la altura correcta (la altura de los ojos), el teclado queda demasiado alto. Cuando el teclado está a una altura cómoda para nuestros brazos (a la altura del codo), la pantalla queda demasiado baja. Dependiendo de en qué posición utilicemos nuestro portátil, podremos sentir molestias en nuestras cervicales y zona alta de nuestra espalda, en nuestras muñecas, o bien en ambas zonas.

La integración del ratón y el diseño del teclado del ordenador portátil (teclas más juntas y pequeñas) obligan igualmente a posturas forzadas de la mano y de la muñeca.

Una iluminación o un contraste de luminarias inadecuado origina deslumbramientos y reflejos en la pantalla, que conllevan fatiga visual. Además, se adoptan posturas condicionadas a evitar dichos reflejos, que habitualmente son forzadas.

El uso del ordenador portátil no supone gran problema cuando se utiliza esporádicamente o durante cortos periodos de tiempo. Sin embargo, muchas personas lo utilizan como ordenador fijo de mesa.

Por ello debes

Acondicionar el lugar donde vayas a utilizar tu ordenador portátil para que te permita una postura natural y cómoda de trabajo.

Tu cuello debe estar alineado con la columna, sin tener la cabeza inclinada ni girada. Tu espalda debe estar bien apoyada y sin tensión, tus hombros relajados (sin tener los brazos levantados); tus codos cercanos al cuerpo y formando un ángulo cercano a los 90º; y tus muñecas y manos alineadas con los antebrazos, sin quedar desviadas ni giradas.

Cuando utilizas tu portátil de forma frecuente

- Si la pantalla queda demasiado baja, sube el portátil hasta que la parte superior de la pantalla quede aproximadamente a la altura de los ojos. Puedes conseguir una altura adecuada usando un soporte específico o una pila de folios. Necesitarás entonces utilizar un ratón y teclado externos para que la posición de brazos y manos sea cómoda. Ambos deben quedar a la altura del codo o ligeramente más abajo.



- Utiliza un porta-documentos para colocar los documentos verticalmente a una altura cómoda cerca de la pantalla
- Utiliza un reposa-muñecas para apoyar las manos.
- Para reducir los deslumbramientos, coloca la pantalla perpendicular a las ventanas. Hay pequeñas lámparas que se conectan al puerto USB que pueden proporcionarte luz extra si lo necesitas.
- Limpia frecuentemente la pantalla para evitar forzar los ojos.
- Haz descansos cortos y frecuentes cada 30 ó 45 minutos.
- Levántate, cambia de postura y estira.

Cuando utilizas tu portátil de forma ocasional

- Utiliza una silla que permita una posición erguida de la espalda o ligeramente reclinada.
- Si la espalda está reclinada, apoya tus pies para mantener un ángulo adecuado entre piernas y tronco. Utiliza un cojín para apoyar la zona lumbar.
- Si colocas el portátil en tu regazo, puedes utilizar una carpeta para conseguir una posición más cómoda y las muñecas queden rectas.

