

- Mantener la muñeca recta durante la utilización del ratón. El antebrazo, la muñeca y el dedo medio deben estar alineados.



- Mantener el antebrazo apoyado al utilizar el ratón. Si no hay suficiente espacio en la mesa, usar un apoyabrazos auxiliar.



- Un reposamuñecas apropiado puede aliviar la tensión en cuello y hombros. Sin embargo, un diseño o un uso inadecuado del mismo podría provocar presiones o posturas incorrectas.

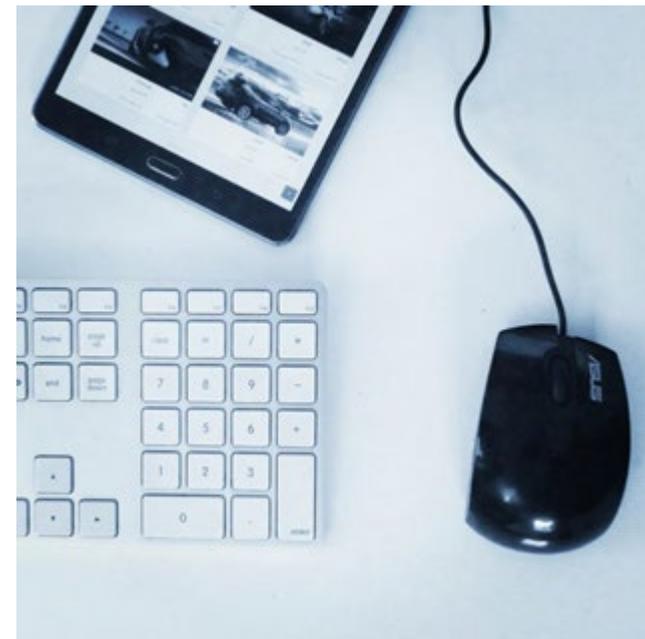
Recuerda que un **correcto diseño ergonómico** del puesto de trabajo contribuye a que exista menor riesgo de sobrecarga muscular.

Pausas y descansos

- Se recomienda aprender a utilizar el ratón con ambas manos, para permitir alternar.
- Las pausas deberían ser introducidas antes de que sobrevenga la fatiga.
- El tiempo de las pausas no debe ser recuperado aumentando el ritmo de trabajo durante los períodos de actividad.
- Para trabajos con uso intensivo de la extremidad superior, como es el trabajo con ratones y teclados, se recomienda realizar en cada hora de trabajo 10 minutos de pausa o trabajo en el que no se utilicen los grupos musculares responsables del uso del ratón y teclado.
- Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular (calentamiento y estiramiento).

De ti también depende

Prevención Uso del ratón y el teclado



¿Sabías que?

Es habitual encontrar problemas musculoesqueléticos relacionados con el uso de ratones y teclados. Se deben, fundamentalmente, a dos razones:

- Requieren efectuar **repetidamente** con mano, dedos y pulgar **movimientos pequeños y precisos**, que acaban con sobreuso y fatiga de estas estructuras, lo que puede provocar:
 - Molestias y dolor en la parte superior de la mano y la zona del pulgar, alrededor de la muñeca y a lo largo del antebrazo y del codo.
 - Formación de nódulos dolorosos.
 - Entumecimiento y sensación de hormigueo en el dedo pulgar y en el dedo índice, que pueden desencadenar en lesiones más graves como el síndrome del túnel carpiano.
- **La incorrecta colocación** de los mismos, fundamentalmente por la falta de espacio para distribuir adecuadamente los elementos de trabajo, da lugar a que se adopten posturas inadecuadas del brazo, sin apoyo del antebrazo y con desviaciones de la muñeca. De esta forma el uso repetido del ratón también puede provocar:
 - Malestar en el área del hombro y del cuello.
 - Molestias en la zona lumbar, no directamente provocadas por el ratón o el teclado, si el usuario adopta una mala postura y se inclina hacia delante cuando está sentado.

Por ello debes

Seleccionar el ratón y el teclado adecuados

- El tamaño y la forma del ratón se debe adaptar al tamaño y a la curvatura natural de la mano de la persona que va a usarlo.

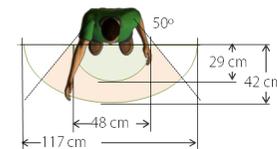


- Los botones del ratón deben responder con un movimiento natural de los dedos, sin ser necesario presionar demasiado fuerte para que funcione, pero sin ser tan sensible que se presione sin desearlo.
- Los botones no deben agarrotar los dedos ni separarlos demasiado.
- Escoger el ratón con función de “bloqueo de arrastre” o “bloqueo de click”, para evitar mantener la tensión en los dedos mientras se realiza la operación.
- Evitar el uso de ratones de bola en tareas que requieran uso intensivo, como las que requieran cortar y pegar repetidamente.
- El teclado deberá ser inclinable e independiente de la pantalla para permitir una postura cómoda que no provoque cansancio en los brazos o las manos.
- La superficie del teclado deberá ser mate para evitar los reflejos.
- Los símbolos de las teclas deberán resaltar suficientemente y ser legibles desde la posición normal de trabajo.

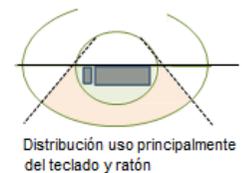
Distribuir la zona de trabajo

Para una postura de trabajo de confort es necesario respetar los espacios:

- **Zona óptima:** zona más cercana a la persona. Aquí deben desarrollarse las actividades más frecuentes. Para tareas de introducción de datos, sería la zona para colocar el ratón y el teclado.
- **Zona aceptable:** zona dentro del alcance del brazo de la persona. Aquí pueden desarrollarse actividades menos frecuentes.



■ Zona óptima
■ Zona aceptable



Pautas posturales

- Sostener suavemente el ratón con la mano, no apretarlo.
- Se recomienda no elevar el teclado para evitar posturas con las manos en extensión.
- Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos.