

- Utiliza un porta-documentos para colocar los documentos verticalmente a una altura cómoda cerca de la pantalla.
- 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.

Cuando transportas tu portátil

- Lleva solamente aquellos objetos que necesites. Aligera la carga quitando de la maleta accesorios innecesarios.
- Transporta tu ordenador portátil en un maletín con ruedas o en una mochila a la espalda. La mochila debe disponer de tirantes que repartan bien el 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 lledes otras carpetas y libros, considera transportarlos en otro maletín para así equilibrar la carga.
- Si es posible, en lugar de llevarte el portátil, llévate dispositivos de memoria más ligeros (USB, CD, discos externos).



De ti también depende

Prevención Uso de Ordenadores Portátiles



¿Sabías que?

Los ordenadores portátiles nos permiten conectarnos desde cualquier lugar. 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 los brazos (a la altura del codo), la pantalla queda demasiado baja.

Por ello, dependiendo de en qué posición utilicemos el portátil, podremos sentir molestias en las cervicales y zona alta de la espalda, en las muñecas, o en ambas zonas.

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

Para evitar padecer posturas penosas que puedan conducir a lesiones o molestias físicas, es preciso adoptar ciertas precauciones, particularmente buenos hábitos posturales y pautas ergonómicas de trabajo.

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); los codos cercanos al cuerpo, formando un ángulo entre 90° y 120° y tus muñecas y manos alineadas con los antebrazos, sin quedar desviadas ni giradas.

Cuando utilizas tu portátil de forma ocasional



- 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.
- Utiliza una silla que permita una posición erguida de la espalda o ligeramente reclinada.
- Si colocas el portátil en tu regazo, puedes utilizar una carpeta para conseguir una posición más cómoda y que las muñecas queden rectas.



- Levántate y estírate frecuentemente.

Cuando utilizas tu portátil de forma frecuente



- Mantén una postura natural de la cabeza. Si la pantalla te queda demasiado baja, sube el portátil hasta que la parte superior de la pantalla te quede aproximadamente a la altura de los ojos. Puedes conseguir una altura adecuada usando un soporte o una pila de folios.
- Necesitarás utilizar un ratón y teclado externos para que la posición de brazos y manos sea cómoda. Colócalos sobre una mesa o una bandeja. Ambos deben quedarte a la altura del codo o ligeramente más abajo.
- Utiliza un reposa-muñecas para apoyar las manos.
- Inclina la pantalla del portátil en lugar de inclinar la cabeza.

