

Ratón

El ratón ha de ser externo y permitir su uso con la mano, muñeca y antebrazo en posición neutra. Sistemas alternativos como el ratón de botón del portátil obligan a posturas forzadas; su uso debe ser esporádico.

Los aspectos a tener en cuenta en la selección de un ratón son:

- Tamaño acorde al tamaño de la mano del usuario, que permita la posición neutra de mano, muñeca y antebrazo.
- Los botones deben responder con un movimiento natural de los dedos; la presión no ha de ser excesiva ni excesivamente sensible. No deben agarrotar los dedos ni separarlos demasiado. Se recomienda escoger el ratón con función de "bloqueo de arrastre" o "bloqueo de click" para evitar mantener tensión al arrastrar.
- Posibilidad de usarlo con la mano izquierda o con la derecha. El ratón se ha de acomodar a nuestra lateralidad. Por otra parte, en ocasiones va bien cambiar de mano para descargar la mano hábil.
- Evitar ratones de bola, particularmente en tareas que requieran uso intensivo, como copiar y pegar repetidamente.
- Otras características, como si es inalámbrico o no, dependiendo de cómo vayamos a usarlo y de los espacios para mover cables.
- Contemplar la alternativa de ratones verticales u otros dispositivos adaptados para tareas específicas o personas con problemas previos en las muñecas.



De ti también depende

Prevención Teletrabajo Equipos de trabajo



¿Sabías que?

El trabajo con ordenadores está relacionado con la adopción de posturas sedentarias, fatiga visual y movimientos repetitivos. En ocasiones puede ser la causa de contracturas musculares, fatiga visual, dolor de espalda, molestias en manos y muñecas, y otro tipo de incomodidades. Dentro de la configuración del espacio de teletrabajo es de vital importancia la selección de los equipos, pues de ellos dependerá el confort con el que posteriormente trabajes.

Por ello, debes

Tener en cuenta las siguientes pautas al seleccionarlos.

Mobiliario de trabajo

Mesa. Ha de cumplir los siguiente requisitos:

- Disponer de espacio amplio para las piernas.
- Tablero: Dimensiones mínimas de 120 cm de ancho por 80 cm de profundidad; se han de poder colocar los equipos y materiales con comodidad. Los cantos han de ser redondeados.
- Altura que permita el ajuste de la silla a las medidas de cada persona. Si la mesa es fija, su altura será de 70-75 cm; si es regulable en altura, se ha de poder ajustar entre 65 y 75 cm.
- Grosor del tablero de 3 cm para que soporte el peso de los equipos y materiales; bordes redondeados.

Silla. Ha de ser de altura regulable que se ajuste a la longitud de tus piernas; el respaldo inclinable y que pueda fijarse, con buen apoyo lumbar, y si tiene apoyabrazos, que sea corto o asegurarte que pueda pasar por debajo de la mesa que utilices. Para tener libertad de movimiento se recomienda que sea giratoria y estable, con 5 patas con ruedas.

Características del asiento:

- Margen ajuste de la altura (posición sentado) entre 380 y 500 mm.
- Anchura entre 400 - 450 mm.
- Profundidad entre 380 y 420 mm.
- Acolchado de 20 mm. recubierto con tela flexible y transpirable.
- Borde anterior redondeado (gran radio de inclinación).

Características del respaldo:

- Apoyo lumbar regulable.
- Regulación inclinación hacia atrás 15°.
- Anchura 300 - 350 mm.
- Altura: dependiendo de si es alto o bajo: alto entre 450-500 mm y bajo entre 250 y 300 mm.
- Material igual al del asiento.



Reposapiés

Si una vez regulada la silla a la altura en relación a la mesa que utilices, no alcanzas el suelo con los pies, utiliza un reposapiés con los siguientes requisitos:

- Anchura: 400 mm.
- Profundidad: 400 mm.
- Altura: 50 - 250 mm.
- Inclinación regulable



Monitor

Tanto si usas un portátil, tablet, u ordenador fijo, para el trabajo diario necesitarás un monitor auxiliar o un soporte que te permita situar y orientar la pantalla de portátil en la posición adecuada.

Las características mínimas que se recomiendan para el monitor son:

- Altura regulable y ángulo orientable.
- Tamaño de pantalla adecuado al nivel de detalle del trabajo que se realiza (a menor tamaño del detalle, mayor tamaño de la pantalla).
- Ajustes de brillo y contraste.
- Pantalla mate.



Teclado

El teclado que uses de forma frecuente ha de permitir ubicar antebrazos, manos y muñecas en posición neutra. Esta situación no se da con las tablets y, en los portátiles, depende de su tamaño. Para una estación de trabajo, lo recomendable es disponer de un teclado independiente.