

Guía de informática saludable para usuarios de computadoras

Cuidado de la salud

El uso de un teclado o mouse puede estar ligado a graves trastornos o daños. Al igual que en otras actividades, es posible que al utilizar el equipo experimente cierta incomodidad en manos, brazos, hombros, cuello u otras partes del cuerpo. No obstante, si padece de forma persistente o recurrente síntomas como incomodidad, dolor, punzadas, cosquilleo, entumecimiento, quemazón o rigidez, **NO PASE POR ALTO ESTAS SEÑALES DE ADVERTENCIA, CONSULTE CON UN PROFESIONAL MEDICO CALIFICADO**, aunque los síntomas aparezcan cuando no trabaje con el equipo. Los síntomas de este tipo pueden estar relacionados con dolorosos daños o trastornos de nervios, músculos, tendones u otras partes del cuerpo y, en ocasiones, pueden llegar a discapacitar en forma permanente. Entre estos trastornos músculo-esqueléticos (TME) se incluyen el síndrome del túnel del carpo, la tendinitis, la tenosinovitis y otros estados.

A pesar de que los investigadores no pueden aún dar respuesta a muchas preguntas sobre los trastorno TME, existe un acuerdo general sobre los variados factores que pueden estar ligados a su aparición, entre los que se incluyen: el estado de salud general, el estrés y la manera de sobrellevarlo, estados médicos y físicos y la colocación del cuerpo durante el trabajo y otras actividades (incluido el uso de un teclado y un mouse). El tiempo que una persona dedica a realizar una actividad también podría ser un factor.

Introducción

Esta guía está diseñada para ayudarle a utilizar el equipo con mayor comodidad y productividad. Asimismo, puede ayudarle a reducir el riesgo de dolorosos daños o trastornos descritos a continuación.

Lea esta guía para obtener información sobre la organización de la estación de trabajo y el desarrollo de los hábitos que pueden ayudarle a reducir el riesgo de trastornos TME. Puesto que existen distintos factores que pueden contribuir a la aparición de trastornos TME, esta guía no puede proporcionar todo lo necesario para prevenir un trastorno TME o reducir el riesgo de que aparezca. Para algunas personas, las sugerencias aquí presentadas pueden reducir el riesgo de que se produzca un trastorno TME. Para otras, quizás no. No obstante, muchas personas experimentan una mayor comodidad y productividad con estas sugerencias. Recuerde que esta guía no sustituye los consejos de un profesional médico calificado o de una directiva o programa médico empresarial. Si tiene alguna pregunta sobre la posible relación de su estilo de vida, actividades o estado físico o médico con TME, consulte con un profesional médico calificado.

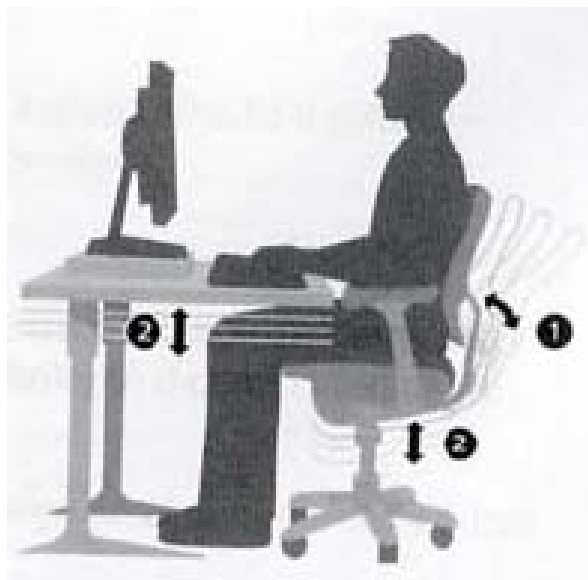
Mantenga una postura correcta

Tanto si trabaja como si juega, es importante que el cuerpo mantenga posturas cómodas, no forzadas. Ello no sólo permite mejorar la productividad general, sino también ayudarle a prevenir trastornos TME. Recuerde que cambiar de postura durante tareas de larga duración también puede ayudarle a evitar la incomodidad y la fatiga.

Al trabajar o jugar con el equipo, prepare el entorno y organice el equipo informático para conseguir una postura corporal relajada y cómoda. El acondicionamiento de la estación de trabajo para evitar incomodidades depende del entorno donde se trabaje y el tamaño corporal exclusivos de cada persona. No obstante, las siguientes sugerencias pueden ayudarle a obtener un entorno más cómodo.

Para apoyar la espalda, tenga en cuenta lo siguiente:

- Utilice una silla que proporcione apoyo para la zona lumbar (vea el detalle 1).
- Ajuste la altura de la superficie de trabajo y de la silla para adoptar una postura corporal cómoda y natural (vea el detalle 2).



Para adoptar posturas cómodas con las piernas, tenga en cuenta lo siguiente:

- Retire los elementos que se encuentren debajo de la mesa para que las piernas se puedan colocar y mover con comodidad.
- Utilice un reposapiés si los pies no descansan cómodamente en el suelo.

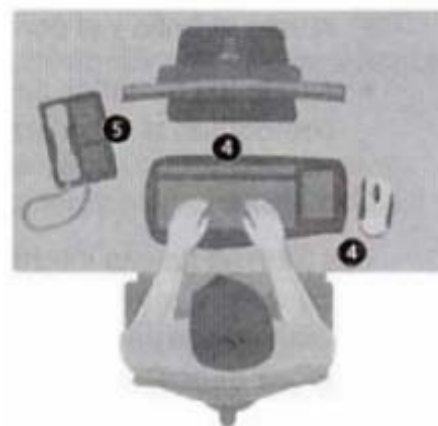
Para reducir la distancia y adoptar posturas cómodas con brazos y hombros, tenga en cuenta lo siguiente:

- Coloque el teclado y el mouse a la misma altura; deben estar a la altura de los codos. La parte superior de los brazos debe caer de forma relajada a ambos lados (vea el detalle 3).
- Al escribir, centre el teclado con respecto al cuerpo, con el mouse situado cerca del teclado (vea el detalle 4).
- Sitúe los elementos utilizados con más frecuencia de modo que estén cómodamente al alcance del brazo (vea el detalle 5).



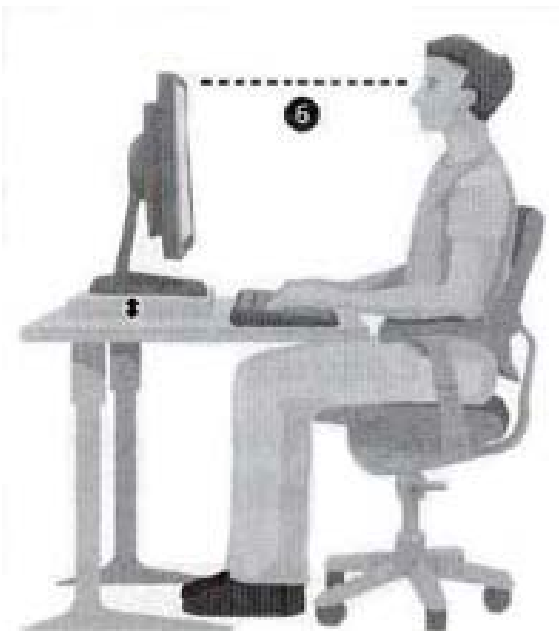
Para adoptar posturas correctas con los dedos y las muñecas, tenga en cuenta lo siguiente:

- Mantenga las muñecas rectas al escribir y al utilizar el mouse. Evite doblar las muñecas hacia arriba, abajo o lateralmente. Si el teclado dispone de patas, extiéndalas si le ayudan a mantener una posición recta y cómoda de las muñecas.
- Escriba con las manos y las muñecas flotando sobre el teclado, de modo que pueda utilizar todo el brazo para alcanzar las teclas distantes en lugar de estirar los dedos.



Para reducir la inclinación y el arqueamiento del cuello, tenga en cuenta lo siguiente:

- Sitúe la parte posterior de la pantalla a la altura de los ojos (vea el detalle 6). Es posible que los usuarios que utilicen lentes bifocales tengan que bajar la altura de la pantalla o consultar con un profesional médico calificado sobre gafas personalizadas para trabajar con el equipo.
- Coloque el monitor en una posición centrada con respecto al cuerpo. Si consulta documentos con más frecuencia que el monitor, coloque los documentos justo enfrente y el monitor ligeramente hacia un lado.
- Utilice un atril para colocar los documentos a la altura de los ojos.



Para evitar en lo posible la vista cansada, tenga en cuenta lo siguiente:

- Coloque el monitor de modo que quede a una distancia equivalente a la longitud del brazo una vez sentado cómodamente frente al mismo.
- Evite los reflejos colocando el monitor lejos de las fuentes de luz que los producen o utilice persianas para controlar los niveles de luz.
- Recuerde limpiar la pantalla. Si lleva gafas, límpielas también.
- Ajuste el brillo y el contraste del monitor.
- Ajuste los tamaños de fuente de la pantalla para que pueda ver con mayor comodidad si el programa del equipo cuenta con esta característica.

Relájese

Las fuerzas físicas interactúan continuamente con nuestro cuerpo. A veces, sólo se considera que las fuerzas de gran impacto, como los accidentes de circulación, causan daños en nuestro cuerpo. No obstante, fuerzas menores también pueden producir daños, incomodidad y fatiga si son continuadas o se alargan con el tiempo.

Entre los tipos de fuerzas menores se incluyen:

Fuerza dinámica: fuerza que se ejerce mediante el movimiento como, por ejemplo, presionar las teclas al escribir o hacer clic con los botones del mouse.

Fuerza estática: fuerza continuada durante un período de tiempo como, por ejemplo, sujetar el mouse o sostener el teléfono con el hombro.

Fuerza de contacto: presión que se produce al descansar sobre un borde o una superficie dura como, por ejemplo, al descansar las muñecas en el borde la mesa.

Para reducir los efectos de las fuerzas menores en el cuerpo, tenga en cuenta lo siguiente:

- Escriba con toques ligeros, con las manos y los dedos relajados, ya que se necesita un esfuerzo mínimo para activar las teclas del teclado.
- Utilice un toque ligero al hacer clic con el botón del mouse o al utilizar un joystick u otro dispositivo de juego.
- No apoye las palmas de las manos o las muñecas sobre ninguna superficie al escribir (vea el detalle 7). Si dispone de un reposamuñecas, sólo debe utilizarlo durante las pausas de escritura.
- Relaje los brazos y las manos cuando no escriba o utilice el mouse. No apoye los brazos ni manos sobre bordes, como el borde de la mesa.
- Ajuste la silla para que el asiento no ejerza presión sobre la parte posterior de las rodillas (vea el detalle 8).



Realice pausas

Realizar pausas puede ayudar a que el cuerpo se recupere de cualquier actividad y para reducir el riesgo de TME. La duración y frecuencia adecuadas de las pausas dependen del tipo de trabajo que realice. Detener la actividad y relajarse es una forma de hacer una pausa, aunque también hay otras formas de hacerlo. Por ejemplo, cambiar de tarea (quizás, de estar sentado escribiendo a estar de pie hablando por teléfono) puede ayudarle a relajar algunos músculos mientras otros permanecen en acción.

Para variar las actividades diarias y trabajar de forma productiva, tenga en cuenta lo siguiente:

- Planifique el trabajo de modo que no tenga que llegar a cabo una misma tarea durante largos períodos de tiempo (como, por ejemplo, realizar la misma actividad o utilizar la misma parte del cuerpo).
- Utilice distintos dispositivos de entrada, como el mouse (ratón) y el teclado, para realizar la misma tarea. Por ejemplo, para realizar una tarea de desplazamiento, puede utilizar la rueda del mouse y las teclas de dirección del teclado.
- Puede trabajar con mayor eficacia si utiliza las características del software y el hardware para reducir el esfuerzo y aumentar la productividad. Por ejemplo, puede presionar la tecla del logotipo de Windows para abrir el menú Inicio de Windows.
- Para aprender las características del software y el hardware, lea la información que acompaña a estos productos. Por ejemplo, si realiza con frecuencia el resaltado de texto, asigne el Bloqueo de clic a un botón del mouse.

Cuide su salud

Un estilo de vida saludable puede ayudarle a realizar las actividades cotidianas y disfrutar de ellas, incluido el tiempo que pasa frente al equipo. Asimismo, aprender más sobre su salud es un paso importante para mantener la comodidad y la productividad al utilizar el equipo.

Para mantener una buena salud, tenga en cuenta lo siguiente:

- Mantenga una dieta equilibrada y tómese el descanso adecuado.
- Haga ejercicio para estar en forma y mejorar la resistencia y flexibilidad de su cuerpo. Consulte con un profesional médico calificado para determinar los estiramientos y ejercicios adecuados.
- Aprenda a controlar el estrés. Una manera de reducir el estrés en el trabajo es planificar la programación y el área de trabajo para reducir al mínimo el ruido y las distracciones.
- Si tiene alguna pregunta sobre la posible relación de los estados médicos y físicos con TME, consulte con un profesional médico calificado. A pesar de que los investigadores no pueden aún dar respuesta a muchas preguntas sobre los trastornos TME, existe un acuerdo general sobre los variados factores que pueden estar ligados a su aparición, incluidos los daños anteriores, la diabetes, los cambios hormonales (como el embarazo) y la artritis reumática.

Conclusión

Es importante conocer mejor el modo de trabajar cómodamente y de forma productiva, así como el estado de salud general, ya que le ayudarán a disfrutar mejor de su equipo informático.

Fuente: Microsoft Corporation, 2005. www.microsoft.com/hardware
Microsoft Corporation otorga al comprador de este producto el derecho a reproducir una (1) copia de este manual por cada dispositivo de hardware que incluya el paquete.
Reproducción con fines de divulgación, no comerciales.
Compilación: Miguel Martínez
Agosto 2007.