

La UPRL informa

¿Trabajar con ordenadores portátiles?

Trabajar delante de una pantalla es algo muy común, no obstante, hay que contemplar una serie de riesgos para la salud que se pueden derivar del uso prolongado de estas tecnologías: vista cansada; dolores en el cuello y la espalda; molestias en las articulaciones de muñecas, brazos y hombros.

En el caso del uso de ordenadores portátiles como herramienta de trabajo, debe ser reducido el tiempo a una hora diaria. Cuando el uso del portátil supera este intervalo, es necesario configurar el espacio de trabajo y los elementos periféricos del ordenador para que pueda cumplir las normas mínimas establecidas para las Pantallas de Visualización de Datos.

Para la adecuada configuración de un puesto de trabajo estable es necesario tener en consideración todos los elementos del entorno: la silla de trabajo, la mesa, el nivel de iluminación, etc.

Las características y la ubicación de los elementos del puesto con los que el usuario está en contacto van a condicionar las posturas de trabajo adoptadas. En este caso particular los elementos a contemplar son: la superficie de trabajo, la pantalla, el teclado y el ratón.

La **pantalla** debe tener un tamaño mínimo de 12". La altura de los ojos debe coincidir con el borde superior de la pantalla de visualización. Se debe ubicar la pantalla preferentemente en posiciones perpendiculares a las ventanas y otras fuentes de luz.

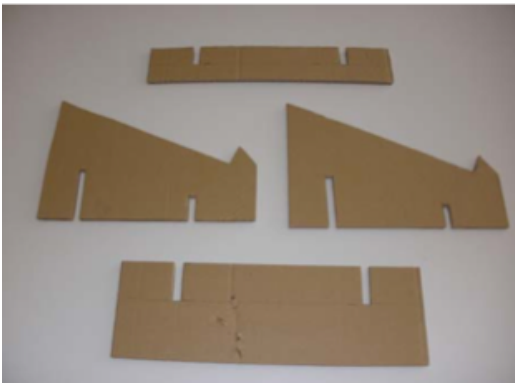
El **teclado** debe ser un elemento independiente, de poca inclinación, y pequeño en altura y tamaño.

La **mesa de trabajo** debe tener espacio suficiente para las piernas. La superficie debe ser suficiente para alojar los elementos de trabajo y los antebrazos.

Los **reposamuñecas** para teclado y ratón han resultado útiles para muchas personas habituadas a su uso continuo. Son elementos de bajo coste que

La UPRL informa

pueden reportar beneficios importantes para la comodidad de brazos y manos.



Es fácil elaborar un soporte para ordenador portátil que, junto a los elementos reseñados anteriormente, puede servir para adaptar un ordenador portátil de dimensiones adecuadas a las tareas del trabajo con PVD.



Es importante hacer una revisión personal de las posibles posturas incorrectas que se adoptan ante la pantalla del ordenador:

✓ ¿Inclinación excesiva de la cabeza?

✓ ¿Inclinación del tronco hacia delante?

✓ ¿Rotación lateral de la cabeza (20 grados máximo)?

✓ ¿Flexión de la mano y desviación lateral de la mano respecto a la muñeca?

