

# La UPRL informa

## SI USAS MAL TU ORDENADOR PORTÁTIL PUEDES ESTAR DAÑANDO TU ESPALDA

*Es clave que la pantalla esté correctamente alineada con nuestros ojos para no inclinar el cuello.*

Cada vez es más frecuente que nos valgamos únicamente de un ordenador portátil para trabajar. Sea en casa o incluso en la oficina. Esta es una muy mala idea si no tomamos ciertas precauciones, pues nuestra espalda con el paso del tiempo puede quedar severamente dañada.



No olvidemos que los ordenadores portátiles surgieron con un diseño indicado para facilitar los desplazamientos. Y esto no ha cambiado a pesar de los muchos años de historia que tienen. El ordenador portátil es concebido para ser transportable, pero no para favorecer una correcta ergonomía al usarlo.

De hecho, cada vez es más frecuente ver a gente usando portátiles o tabletas dotadas de un teclado en las posturas más inverosímiles y lesivas para la espalda. Fotografías como las que abundan en los bancos de imágenes de una persona con un ordenador trabajando sentado en la hierba es tan sugerente como terrible para nuestra

salud.

Ya en 2010 la Universidad de Carolina del Norte comenzó a advertir ante el auge de los portátiles entre estudiantes de lo lesivas que podían ser estas máquinas. Kevin Carneiro, médico del Departamento de Medicina Física y Rehabilitación de la Facultad de Medicina de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill decía que el correcto uso de un ordenador se basa en esto: "Cuando trabajas con una computadora, tu cuerpo debe formar ángulos de 90 grados en tus codos, rodillas y caderas. Mientras tanto, tus ojos deben mirar hacia adelante en el tercio superior de la pantalla".

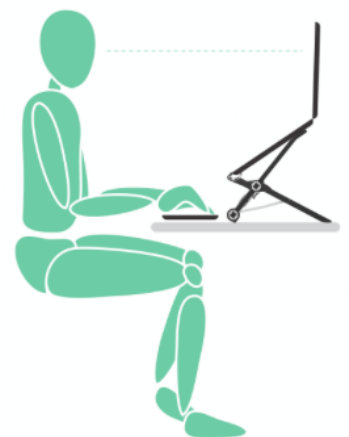
### **Tu cuerpo debe formar ángulos de 90 grados en tus codos, rodillas y caderas.**

El problema según este doctor es que el teclado y el monitor se combinan en un ordenador portátil, no se pueden colocar de forma independiente para escribir y ver. La solución ideal es que se conecte el portátil a otro monitor y teclado o se use un soporte que eleva la pantalla a un nivel superior.

En cualquier caso, los que utilicen ordenadores con pantallas de pequeño tamaño, menos de 15 pulgadas, sería mejor que utilicen un monitor externo de calidad y con un tamaño lo suficientemente grande como para no tener que forzar la vista.

Estos son los consejos que daba la citada Universidad para no producir daños a nuestra salud cuando usemos el ordenador

1. Al comprar un portátil hay que tener en cuenta cuánto pesa. Incluidos los accesorios, como el cable de alimentación, la batería



# La UPRL informa

de repuesto o el disco duro externo. Si eres un estudiante, recuerda que llevarás pesados libros de texto además del ordenador.

2. En casa usemos una silla ajustable con respaldo.

3. Al usar el portátil hay que colocarla directamente frente a nosotros en el escritorio. Ajustada para que pueda leer la pantalla sin doblar el cuello mediante un accesorio que eleve el ordenador.



4. Hay que configurar el ratón para que la muñeca esté en una posición neutral. Las muñecas y codos deben estar en una posición adecuada.

5. Es conveniente tomar descansos cortos cada 20 minutos para permitir que los músculos descansen en una posición diferente.

6. Durante los descansos es bueno ajustar su postura encogiendo su hombro y girando suavemente la cabeza de un lado a otro.

7. Debemos estar atentos a estas señales de advertencia: dolor en el cuello y los hombros, dolores de cabeza en la parte superior de la cabeza, dolor en la muñeca u hormigueo en los dedos, especialmente en el pulgar. Estos síntomas indican que necesita tomar descansos más frecuentes, ajustar la postura o consultar a un médico.

8. Es bueno mantenerse hidratado. Beber mucha agua mantiene los discos de la espalda lubricados y saludables. Y no hay que olvidar hacer ejercicio todos los días.

**Fuente: Prevención Integral**