

Ordenador portátil

1



Introducción

2



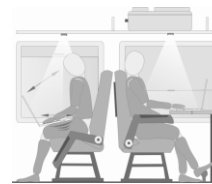
En la oficina

3



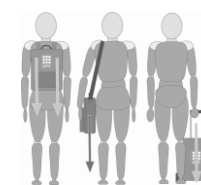
En casa

4



En el transporte público

5



Transporte del equipo

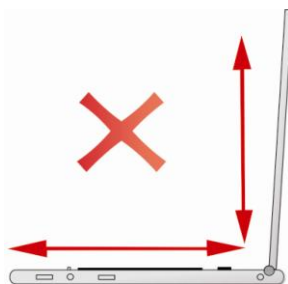
Siempre que sea posible, **utiliza preferentemente el ordenador de sobremesa**

Ordenador portátil

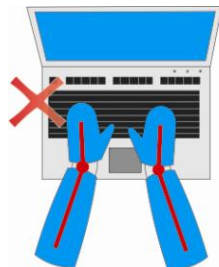
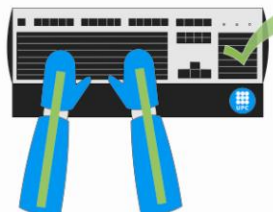
En los últimos años el ordenador portátil se ha convertido en una **herramienta de uso habitual y continuo**, aunque no ha sido diseñado con esta finalidad. Para trabajar de forma adecuada y sin riesgos para la salud, **no se debe utilizar el portátil más de 4 horas diarias**. Si eso no es posible, modifica el puesto de trabajo siguiendo las instrucciones de esta ficha.

Riesgos derivados del uso de ordenadores portátiles ¿Cuáles son?

- **Improvisación del puesto de trabajo.** La posibilidad de trabajar en cualquier lugar nos lleva a realizar tareas en espacios que no han sido diseñados con esta finalidad (condiciones lumínicas inadecuadas, mobiliario que nos obliga a la adopción de posturas forzadas, ruido...).
- **Falta de adaptabilidad.** El diseño no permite adaptar el equipo de trabajo a la persona (pantalla no regulable en altura ni profundidad).
- **Dimensiones reducidas.** El teclado es más pequeño y las teclas están más juntas, no permitiendo alinear el antebrazo con la mano.
- **Carga del equipo de trabajo durante los desplazamientos.**



Falta de adaptabilidad

Teclado y pantalla
más pequeñosAntebrazo, muñeca y
mano alineados

Transporte del equipo



Ordenador portátil

1



Introducción

2



En la oficina

3



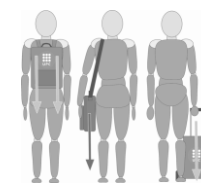
En casa

4

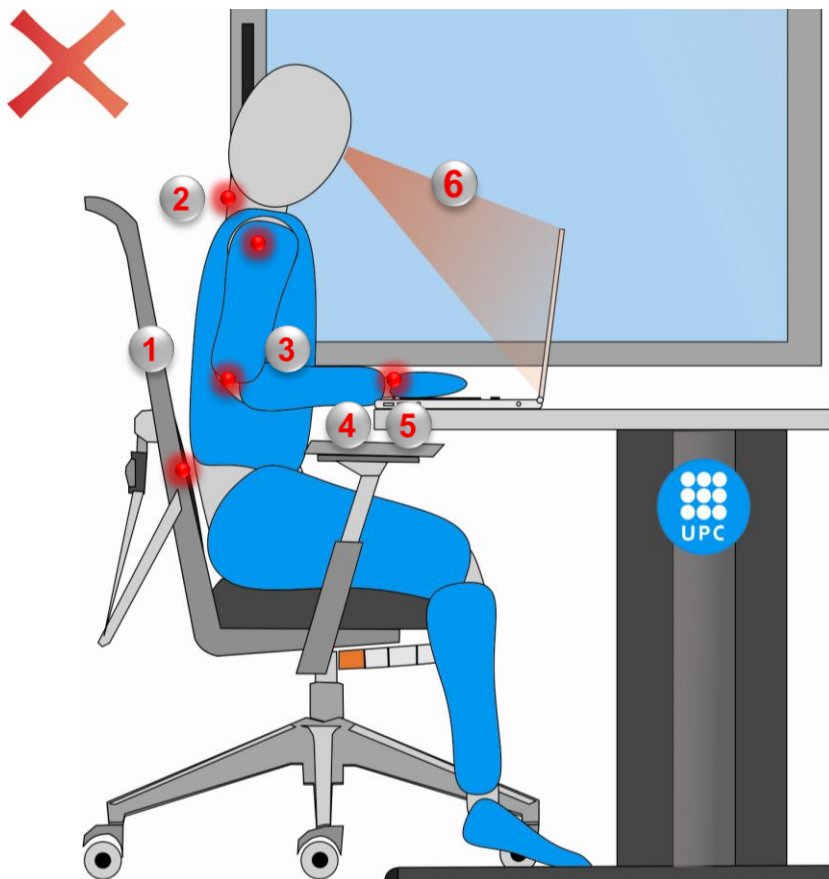


En el transporte público

5



Transporte del equipo

Si tienes que trabajar con el portátil en la oficina, **evita...**

1

Falta de apoyo de la **espalda**.

2

Flexión excesiva de la **cabeza** (hacia adelante), debido a que la altura de la pantalla es inadecuada.

3

Flexión del **brazo** excesiva (inferior a 90°).

4

Falta de espacio para el apoyo de la **muñeca y el antebrazo**.

5

Falta de **ratón y teclado** independientes.

6

Distancia de la **pantalla** inadecuada.

●

Articulaciones en riesgo

Ordenador portátil

1



Introducción

2



En la oficina

3



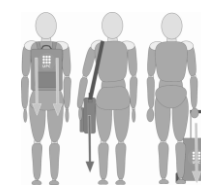
En casa

4



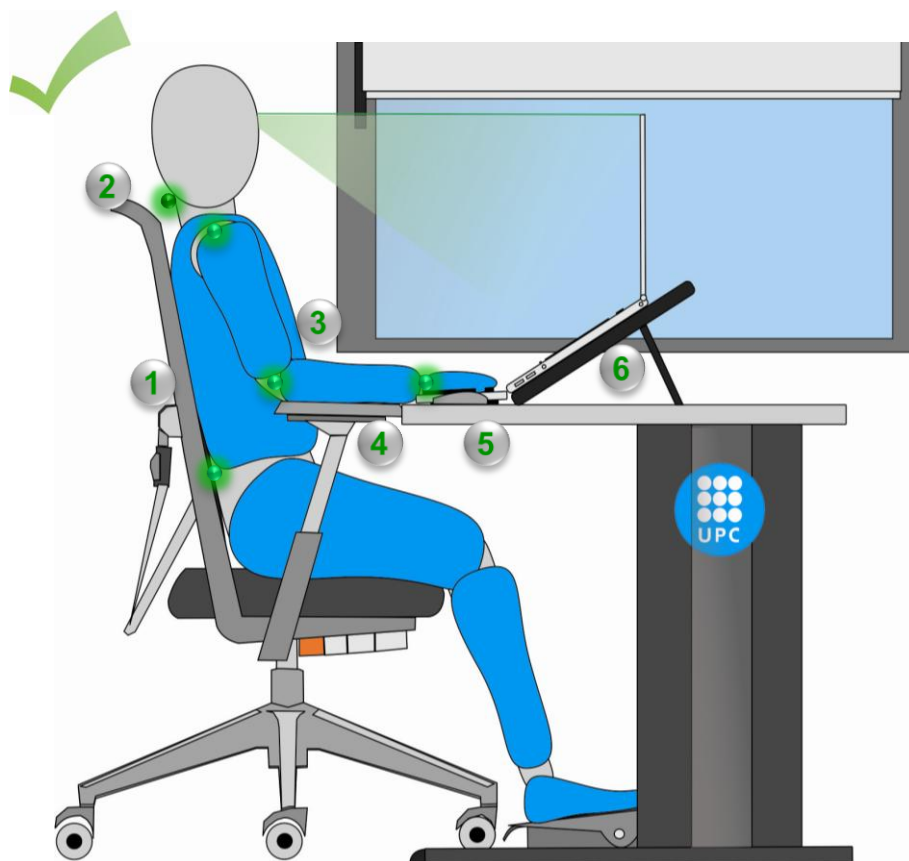
En el transporte público

5



Transporte del equipo

Si tienes que trabajar de forma continua, **adecua tu puesto de trabajo** y recuerda que debes hacer pausas



1

Espalda ligeramente reclinada y apoyada. Adecua el apoyo lumbar a la altura correcta.

2

Cabeza en posición recta. Sin inclinar hacia adelante o hacia atrás. La altura de la pantalla debe situarse a **nivel de los ojos** y a una distancia que permita ver la imagen sin esfuerzo.

3

Antebrazo apoyado y ángulo de flexión del brazo superior a 90°.

4

El antebrazo, la muñeca y la mano deben estar **alineados** y apoyados. Utiliza el apoyabrazos cuando incorpores un teclado y un ratón independientes y no te quede espacio en la mesa.

5

Trabaja con un teclado y un ratón independientes. Esto permite trabajar con los **brazos y los hombros relajados**.

6

Soporte para elevar la pantalla del ordenador hasta la altura de los ojos de la persona.

Si es posible utiliza una *dock station* (plataforma donde se puede conectar el portátil y los periféricos).

- * En el caso de que trabajes con un portátil con una pantalla inferior a 15", debes disponer de una **pantalla externa** con el fin de evitar la fatiga visual producida por la acomodación del ojo a la distancia, el ángulo y las dimensiones de la pantalla.

Articulaciones protegidas

Ordenador portátil

1



Introducción

2



En la oficina

3



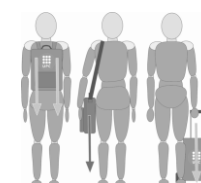
En casa

4



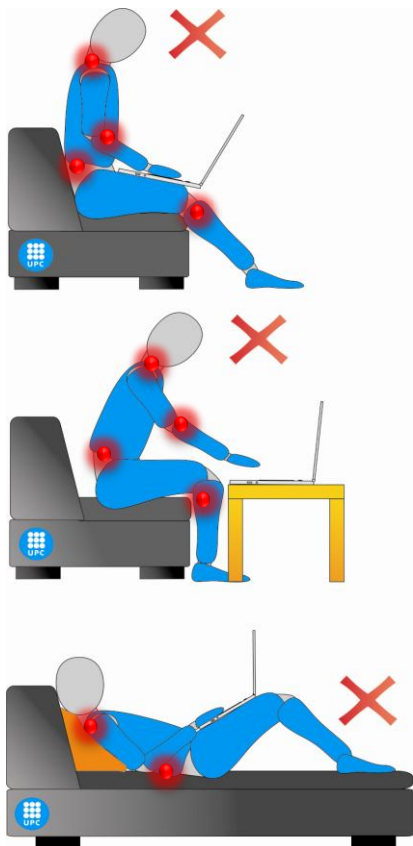
En el transporte público

5



Transporte del equipo

En casa, como en la oficina. Trabaja en condiciones adecuadas



Si tienes que trabajar en casa (con un portátil) de forma continua:

- La mejor manera de trabajar con un portátil es usando **teclado, pantalla y ratón independientes**.
- **Habilita un espacio** siguiendo las recomendaciones del trabajo en la oficina y evita trabajar en espacios no diseñados con esta finalidad.
- Procura hacer **pequeñas pausas** de manera continua con el objetivo de relajar los músculos que han estado en tensión.

 **Articulaciones en riesgo**

Ordenador portátil

1



Introducción

2



En la oficina

3



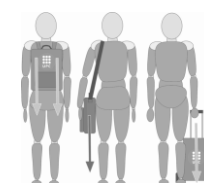
En casa

4



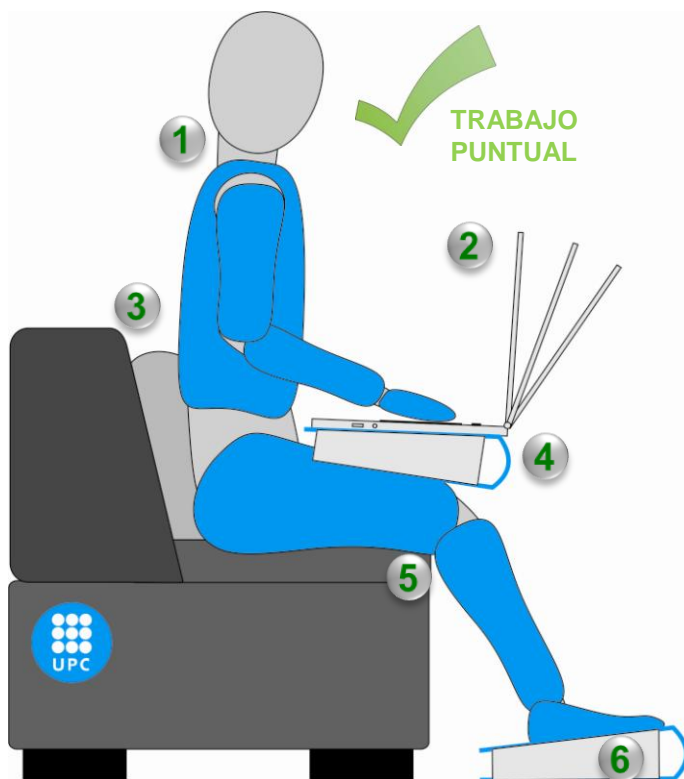
En el transporte público

5



Transporte del equipo

Si tienes que utilizar el portátil **de forma puntual (< 1 h)**, debes tener en cuenta las siguientes **recomendaciones**:



1

Procura mantener la **cabeza en posición neutra**.

2

Ajusta **la inclinación de la pantalla** para corregir la distancia hasta los ojos, así como para controlar los reflejos.

3

Si es posible, coloca un **cojín**, una manta, etc., para apoyar la zona lumbar.

4

Coloca una **carpeta o un libro** entre el portátil y las piernas para garantizar la estabilidad y evitar la transmisión de calor del equipo.

5

Cuando te sientes en la silla, deja 2 o 3 cm en la **parte posterior de la rodilla** con la finalidad de garantizar la ausencia de presión y una buena circulación de la sangre.

6

Apoya ambos pies en el suelo. Si es necesario (si no te llegan los pies al suelo), coloca en el suelo un libro, una carpeta o cualquier elemento para que puedas apoyar los pies adecuadamente.

Ordenador portátil

1



Introducción

2



En la oficina

3



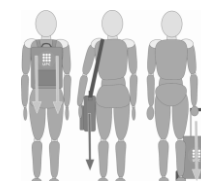
En casa

4



En el transporte público

5



Transporte del equipo

Situación especial no recomendada. Pero si tienes que utilizar el portátil en el transporte público...



1 Flexión de la **cabeza**.

2 Falta de apoyo de la **espalda**.

3 Transmisión de **calor del ordenador**.

4 **Falta de espacio**.

5 **Distancia de la pantalla** inadecuada.

6 **Reflejos** en la pantalla.

Articulaciones en riesgo



• Siempre que sea posible, siéntate en los asientos con **mesa grande**.

• Regula la **cortina** en función de la intensidad del sol.

• Enciende la **luz** y controla los reflejos sobre la pantalla (con la inclinación).

• Si es posible, coloca los pies en el **reposapiés**.

• Apoya la espalda en el respaldo.

• Procura realizar **pausa** periódicamente.

• Usa los **apoyabrazos**.

Ordenador portátil

1



Introducción

2



En la oficina

3



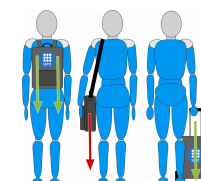
En casa

4



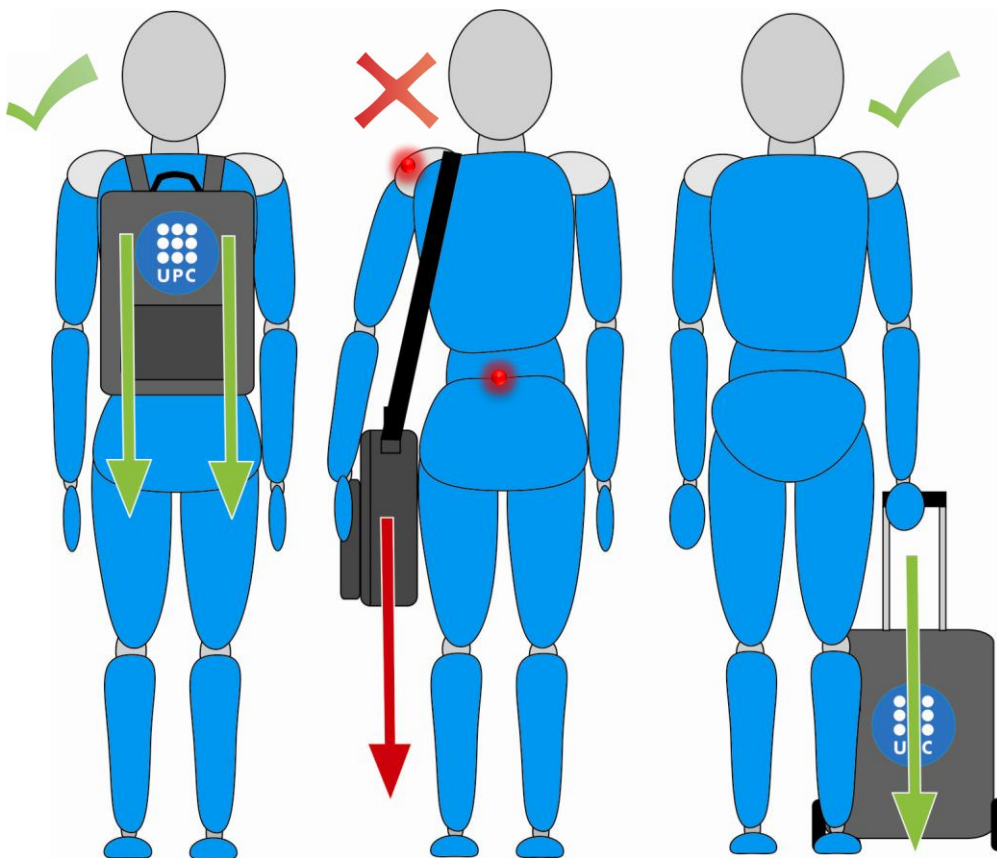
En el transporte público

5



Transporte del equipo

Sigue las recomendaciones para garantizar tu seguridad durante el transporte del equipo



- Cuando debes transportar el ordenador portátil, trata de **distribuir el peso de forma equilibrada** haciendo uso prioritario de una mochila, y si no es posible, de una maleta con ruedas.
- **No** cargues la mochila con **material innecesario**. Revisa periódicamente la mochila y **saca todo aquello que no necesitas**.
- En caso de llevar **maletín**, procura **cambiarlo de lado** de forma periódica con el objetivo de no sobrecargar una parte del cuerpo.



Articulaciones en riesgo

