



## FICHA DE PREVENCIÓN: UTILIZACIÓN DE ORDENADORES PORTÁTILES

### 1. INTRODUCCIÓN

El ordenador portátil se ha convertido en una herramienta de uso habitual y continuo, aunque no ha sido diseñado con esta finalidad.

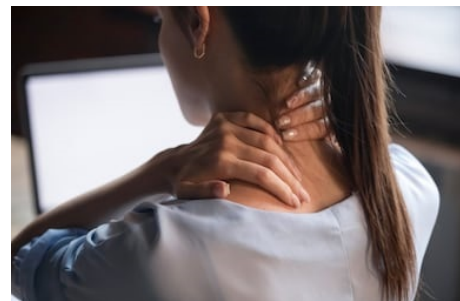
Para trabajar sin riesgos para la salud no se debería utilizar el portátil más de 2 horas diarias. Si eso no fuera posible, es necesario tener en cuenta las medidas preventivas que se incluyen en esta ficha.



### 2. FACTORES DE RIESGO

Algunos de los factores de riesgo adicionales que origina la utilización de ordenadores portátiles con respecto al uso de ordenadores convencionales son:

- **Posturas forzadas de cuello y cabeza** debido a la integración de pantalla y teclado, lo que no permite ajustar de forma ergonómica la distancia entre la persona usuaria y el teclado o pantalla.



Nº Edición	Fecha	Descripción de las modificaciones
1	11/06/2020	Edición inicial

- **Posturas forzadas de mano y muñeca** debido a que las teclas están más juntas que en un teclado convencional y el ratón está integrado en el portátil, requiriéndose mayor número de movimientos.



- **Posturas incorrectas**, en ocasiones se emplean zonas de trabajo no diseñadas atendiendo a criterios ergonómicos.



- **Posturas inadecuadas** que hacen que se fuercen las articulaciones.
- **Fatiga visual** debido a condiciones de iluminación inadecuadas (deslumbramientos, reflejos, etc.)

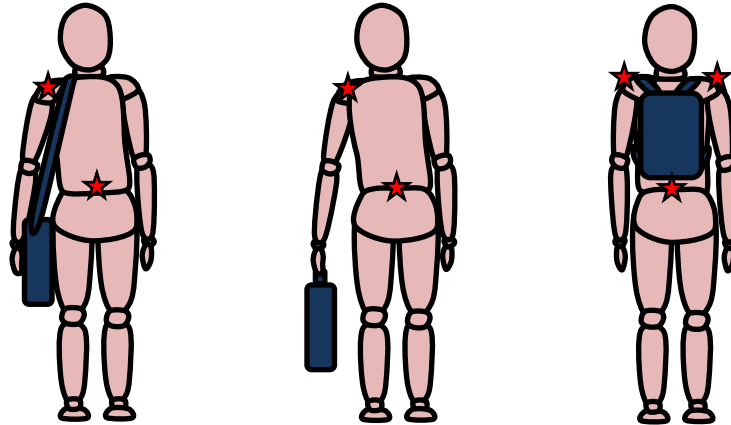


★ Articulaciones forzadas según la postura de trabajo

que, además, en muchas ocasiones, son origen de posturas forzadas para evitar los reflejos.



- **Sobrecarga muscular** en un hombro (transporte en bandolera), brazos (transporte en la mano o arrastrando maleta con ruedas) o espalda (mochila) debido a tener que transportar el ordenador portátil durante el desplazamiento. El peso movilizado puede llegar a superar los 5 kg (portátil, cargador, cables, periféricos, documentación, etc.).



### 3. MEDIDAS DE PREVENCIÓN

#### 3.1. ENTORNO DE TRABAJO

- **Habilite un espacio para trabajar**, donde puedan colocarse de manera flexible y cómoda pantalla, teclado, ratón, documentos y accesorios. Además, es conveniente que la mesa de trabajo y las superficies próximas tengan acabado poco reflectante para minimizar los reflejos.



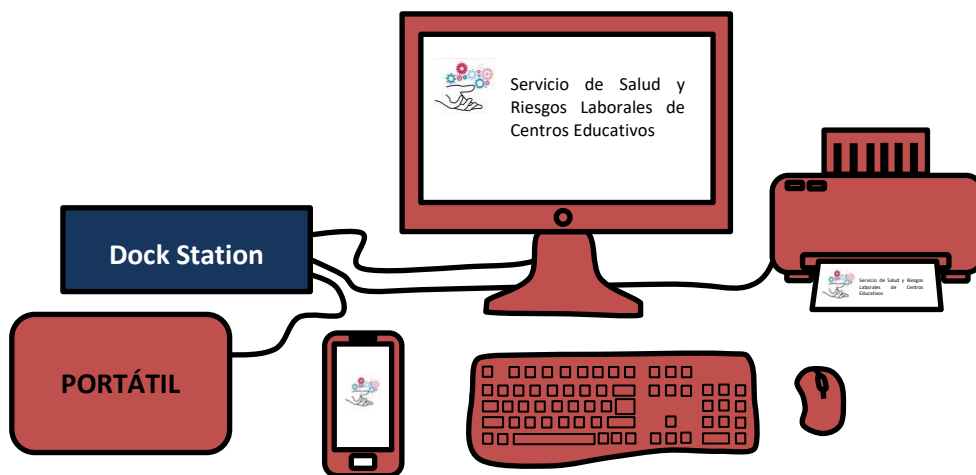
- Utilice algún **soporte** para elevar la pantalla del portátil a la altura de la vista.



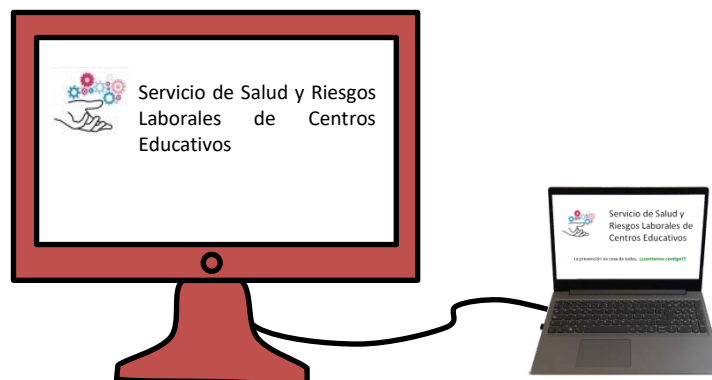
- Si utiliza el ordenador más de 2 horas diarias, emplee **teclado y ratón independientes**.



- Si fuera posible, utilice una plataforma donde pueda conectar portátil y periféricos (**dock station**).

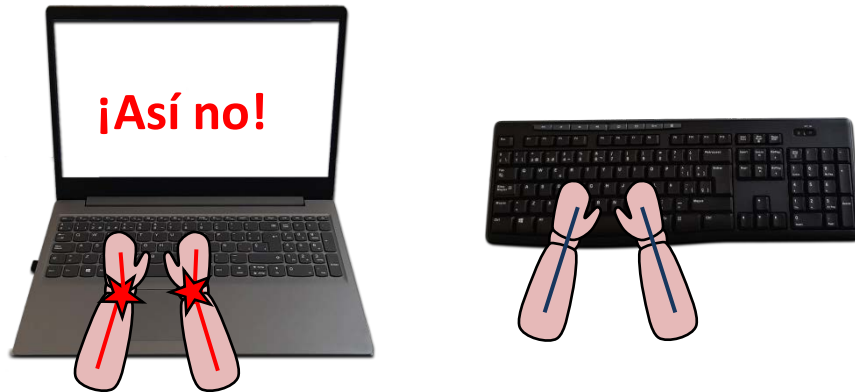


- En el caso de utilizar portátiles dotados de pantalla inferior a 12", es necesario emplear una **pantalla externa** auxiliar para reducir la fatiga visual producida por la acomodación del ojo a las dimensiones de la pantalla, ángulo y distancia.



### 3.2. REDUCCIÓN DE LAS DESVIACIONES ARTICULARES

- Utilice, preferentemente, **teclados numéricos**, que son más anchos que los de los portátiles. Así podrá colocar las muñecas más fácilmente en una postura neutra, con el antebrazo, muñeca y mano alineados.



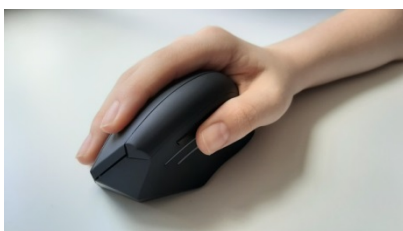
- Utilice **teclados ergonómicos que dispongan de reposamuñecas** para eliminar tensiones musculares y evitar la flexión o la extensión de la muñeca.



- Coloque el teclado de manera que disponga de un espacio de **al menos 10 cm** para apoyar las muñecas.

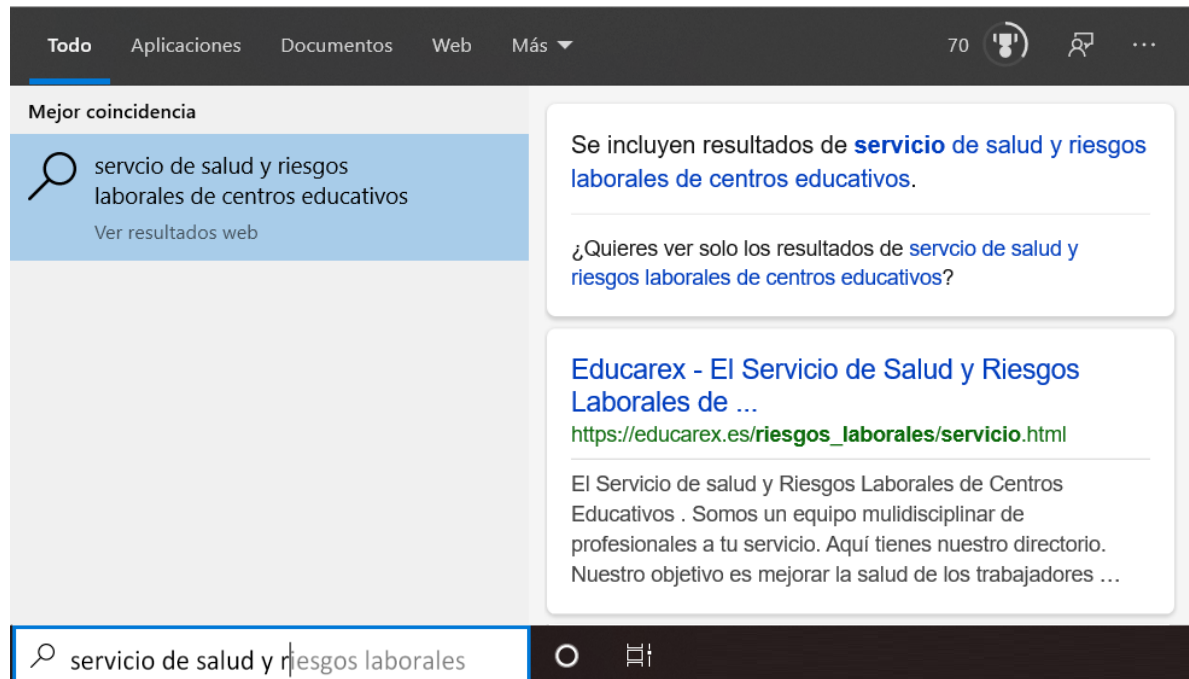


- Utilice **ratones ergonómicos**, aquellos que disponen de una ligera inclinación para que, al apoyar el brazo en la mesa, la palma de la mano se mantenga en su postura natural, con una inclinación de unos 80°, en lugar de paralela a la mesa.

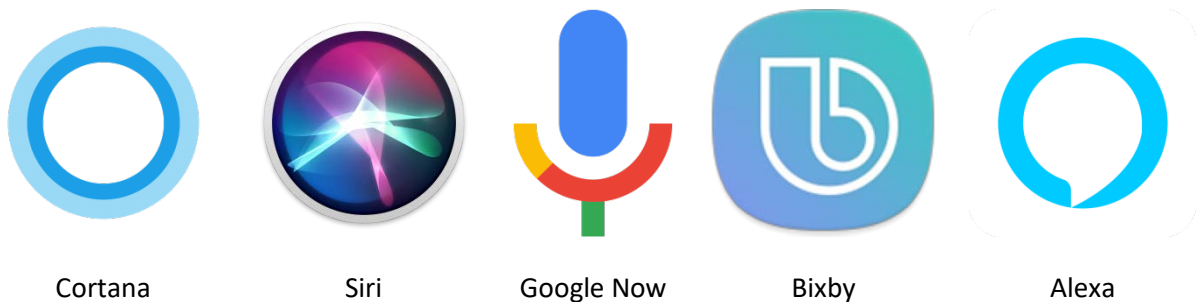


### 3.3. REDUCCIÓN DE LA EXPOSICIÓN A MOVIMIENTOS REPETITIVOS

- Reduzca el número de pulsaciones del teclado utilizando los **sistemas de predicción de palabras** que, al introducir las primeras letras, predicen la palabra que está intentando escribir.



- De igual forma, para reducir los movimientos del ratón o las pulsaciones del teclado, pueden utilizarse los **asistentes de voz**.

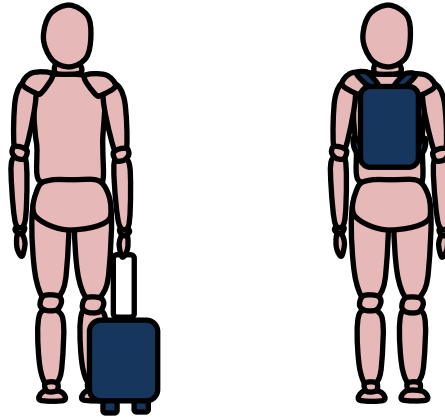


- Emplee **teclados con bloque numérico**, en especial si maneja tablas de forma habitual.

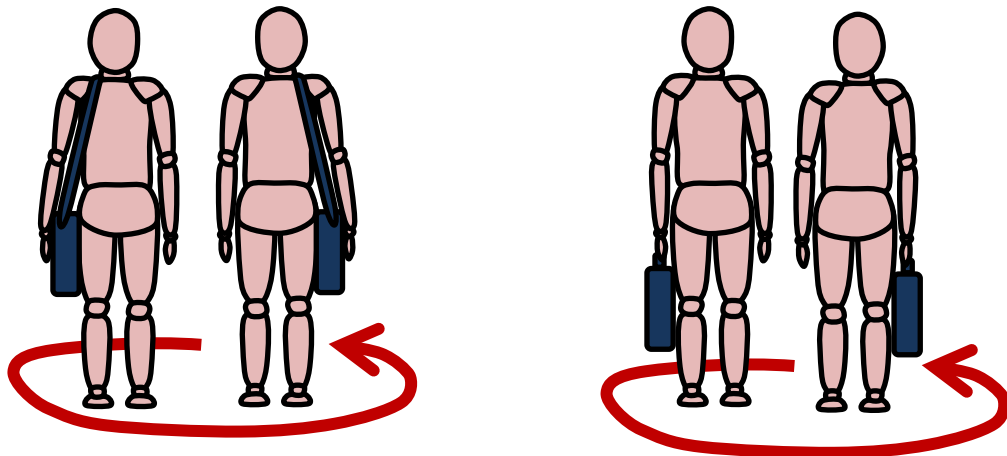


### 3.4. TRANSPORTE DEL EQUIPO

- Es preferible que el **transporte del portátil, accesorios y materiales** se realice con la ayuda de una **"trolley"**. Las **mochilas** reducen la presión sobre los brazos al distribuir el peso uniformemente sobre el cuerpo, y son también una buena opción siempre que su peso no supere el 10% del peso corporal de la persona.



- Si fuera necesario realizar el transporte en **bandolera o maleta**, se deberá **cambiar periódicamente el brazo** con el que se porte a fin de repartir lo más uniformemente posible el peso en ambos lados del cuerpo.



### 4. UTILIZACIÓN DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Para saber cómo disponer la pantalla, mesa, silla, ratón o teclado, ver la ficha: [Pantallas de visualización de datos](#).

### 5. EJERCICIOS PARA PREVENIR LA FATIGA FÍSICA O VISUAL

Para prevenir la fatiga física o visual por la utilización de pantallas o portátiles, ver la ficha: [Ejercicios para prevenir la fatiga física y visual](#).