

# MEDIDAS PREVENTIVAS EN ORDENADORES PORTÁTILES

Antonio Muñoz Cubero

13 de Noviembre de 2020

## Índice

<b>1. Introducción</b>	<b>1</b>
<b>2. Riesgos</b>	<b>2</b>
2.1. Factores de riesgo . . . . .	2
2.2. Identificación de riesgos . . . . .	3
<b>3. Medidas preventivas</b>	<b>4</b>
3.1. Para el control de la fatiga visual . . . . .	4
3.2. Para reducir las posturas forzadas y la desviación articular . . . .	4
3.3. Para el transporte manual del equipo . . . . .	5
3.4. Para mejorar las características físicas del entorno de trabajo . .	5
<b>4. Referencias</b>	<b>6</b>

## 1. Introducción

En este trabajo vamos a exponer una serie de riesgos y medidas que podemos subir y deberíamos tomar en caso de que trabajemos con **ordenadores portátiles**.

Hoy en día el mundo está en gran parte informatizado, por tanto, gran parte del sector activo de la población trabaja con equipos informáticos y que además gracias a la evolución en dicho sector en los últimos años, podemos trabajar prácticamente en cualquier parte del mundo siempre que dispongamos de conexión a internet y un ordenador. Debido a la gran movilidad que necesitamos hoy día, los ordenadores portátiles han avanzado muchísimo, siendo algunos casi más potentes que algunos de sobremesa. Pero, ¿Ha avanzado el sector en cuanto de prevención de riesgos al utilizar dicha tecnología?



Figura 1: MacBook Pro.

## 2. Riesgos

### 2.1. Factores de riesgo

- El simple hecho de llevar contigo el portatil ya puede significar un riesgo, puesto que es el desplazamiento de una carga entre las diferentes zonas de trabajo.
- Al ser portatil propiamente dicho, se puede improvisar el puesto de trabajo, pero donde muchos ven esto una ventaja, también puede ser un factor de riesgo, ya que puede llevar a una mala postura de forma continuada.
- El diseño en si mismo del portatil ya es un factor de riesgo, puesto que no permite ajustar de forma conveniente y ergonómica la postura adecuada para trabajar con el, por tanto forzamos cuello, muñecas y cabeza al mismo tiempo.

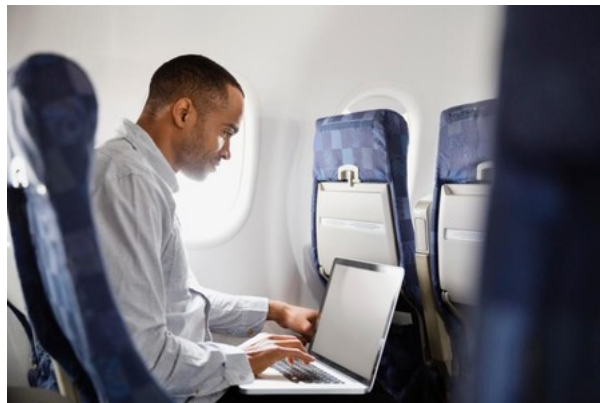


Figura 2: Trabajando desde un avión.

## 2.2. Identificación de riesgos

- **Riesgo derivado de la exposición a posturas forzadas o desviación articular originado por la postura de trabajo:** permanecer mucho tiempo sentado en una postura estática hace que se adopten posturas forzadas sobre todo del tronco, el cuello y las extremidades superiores.
- **Fatiga visual:** una iluminación o un contraste de luminarias inadecuado origina deslumbramientos y reflejos en la pantalla. Además, se adoptan posturas forzadas y restringidas para evitar dichos reflejos, como podemos observar en la *Figura 3*.
- **Sobrecarga muscular:** localizada en la zona del cuerpo que soporta el peso del portátil, generalmente en el hombro si se usa un bolso de tipo bandolera, en las extremidades superiores si se usa una maleta con ruedas para arrastrarla o empujarla y la parte alta de la espalda si se usa una mochila.
- **Desviación articular:** como el giro y/o la flexión del cuello, y adaptación continua de la visión a diferentes distancias, luminancias y/o contrastes, por el hecho de tener que situar los documentos fuera de los ángulos visuales.
- **Riesgo derivado de la exposición a movimientos repetitivos realizados durante periodos de tiempos prolongados:** unidos a un entorno de trabajo inadecuado y unos hábitos incorrectos, pueden estar relacionados con lesiones o incomodidades en las manos y las muñecas.



Figura 3: Fatiga visual en el trabajo.

### 3. Medidas preventivas

#### 3.1. Para el control de la fatiga visual

- Intentar estar a una distancia de 40cm de la pantalla.
- Realizar pausas.
- Relajar la mirada, mirando hacia lugares alejados.
- Se recomienda equipos con pantallas superiores a 14'.

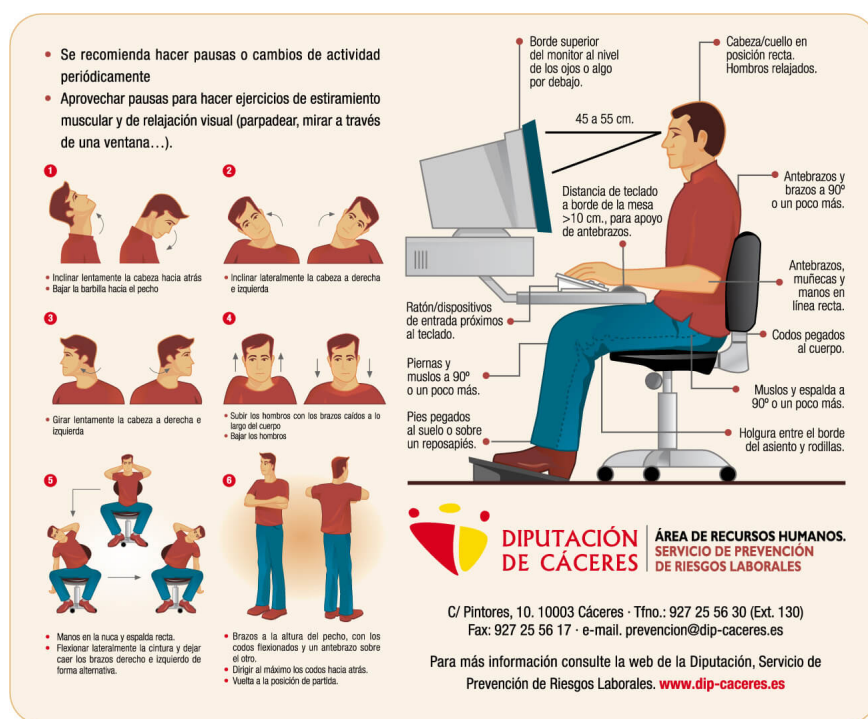


Figura 4: Ejercicios y posturas para la prevención de riesgos

#### 3.2. Para reducir las posturas forzadas y la desviación articular

- Organizar su área de trabajo de manera que disponga de espacio para las muñecas, trabajar con las muñecas en posición neutras y utilizar reposamuñecas si fuera necesario.
- En su puesto de trabajo intentar siempre mantener la espalda apoyada, las piernas tienen que formar un ángulo de 90°, mantener apoyados los pies

y las piernas de manera que facilitemos el apoyo lumbar en el asiento y evitemos compresiones en las piernas.

- A la hora de trabajar sentarse en posición frontal respecto a la pantalla y, en las tareas que requieran alternar la visualización de la pantalla con la lectura frecuente de documentos impresos, dichos documentos deben estar apoyados en un soporte entre el teclado y la pantalla que permita ubicarlos en unos ángulos visuales o de giro y/o flexión del cuello aceptables.
- Hacer descansos frecuentes con ejercicios físicos posturales. Resultan más eficaces las pausas cortas y frecuentes, siempre acompañadas de estiramientos, que las largas y espaciadas.

### **3.3. Para el transporte manual del equipo**

- Cuando se cargue el portátil en un bolso de tipo bandolera, se tiene que cambiar periódicamente el brazo con el que se transporta, de manera que el peso se reparta a ambos lados del cuerpo.
- Escoger los equipos del mercado que ofrecen el peso más reducido, utilizar baterías de larga duración para evitar el transporte de cables y transformador o bien prever la disponibilidad de algún transformador estándar en los centros de trabajo de destino.

### **3.4. Para mejorar las características físicas del entorno de trabajo**

- Los expertos recomiendan usar un teclado y ratón externos, pues los integrados no son recomendables para largas sesiones de trabajo.
- La mesa de trabajo debe tener bordes redondeados y no ser reflectora.
- Tener un espacio de trabajo óptimo térmica y acústicamente hablando.
- Si tiene que improvisar su lugar de trabajo, intente en la medida de lo posible encontrar un lugar con libertad de movimiento.

## Índice de figuras

1.	MacBook Pro. . . . .	1
2.	Trabajando desde un avión. . . . .	2
3.	Fatiga visual en el trabajo. . . . .	3
4.	Ejercicios y posturas para la prevención de riesgos . . . . .	4

## 4. Referencias

- Secretaria Salud Laboral CCOO
- Confederación de empresarios de Navarra
- Generalitat de Catalunya Departament d'Empresai Ocupació
- Servicio de prevención de riesgos de INVASSAT