**UNIVERSIDAD PRIVADA DOMINGO SAVIO**

**Manual de mantenimiento**

**de Software de**

**Laptop y Pc de escritorio**

**Materia:**

Software & Hardware

**Docente:**

* Ing. Juan Javier Lopez Bonifaz

**Estudiante:**

* Jorge Chigeme Flores

**Fecha: 14 / 07 / 2025**

Santa Cruz – Bolivia

indice

[INTRODUCCIÓN 4](#_Toc203414116)

[DETALLES DEL DISPOSITIVO 5](#_Toc203414117)

[**MANUAL PRÁCTICO (Recetas)** 6](#_Toc203414118)

[1. Mantenimiento de software basado en mc confit 6](#_Toc203414119)

[Ingredientes (herramientas necesarias) 6](#_Toc203414120)

[Paso a paso (Aplicando MC CONFIT) 7](#_Toc203414121)

[Memoria RAM 7](#_Toc203414122)

[Caché 7](#_Toc203414123)

[C - Cookies 7](#_Toc203414124)

[Optimización del Sistema 7](#_Toc203414125)

[Navegadores 8](#_Toc203414126)

[Instalaciones innecesarias 8](#_Toc203414127)

[Tareas en segundo plano 8](#_Toc203414128)

[Frecuencia recomendada 9](#_Toc203414129)

[2. Actualización del sistema y drivers 9](#_Toc203414130)

[Actualización del Sistema Operativo (Windows Update) 10](#_Toc203414131)

[Actualizar Drivers, BIOS y Firmware con Lenovo Vantage 11](#_Toc203414132)

[3. Parcheo del sistema operativo y aplicaciones 12](#_Toc203414133)

[4. Limpieza de archivos temporales 12](#_Toc203414134)

[Limpiar usando Prefetch 12](#_Toc203414135)

[Limpiar usando Cleanmgr 13](#_Toc203414136)

[Limpiar usando Temp 13](#_Toc203414137)

[5. Escaneo y limpieza de malware 14](#_Toc203414138)

[Eliminar software basura (bloatware) 14](#_Toc203414139)

[Limpieza usando BleachBit 15](#_Toc203414140)

[Malwarebytes 15](#_Toc203414141)

[limpieza de malware con ESET NOD32 Antivirus 16](#_Toc203414142)

[6. Revisión de disco y rendimiento 17](#_Toc203414143)

[CrystalDiskInfo 18](#_Toc203414144)

[CPU-Z + HWMonitor 18](#_Toc203414145)

[7. Optimizar inicio del sistema 18](#_Toc203414146)

[Autoruns (de Sysinternals) 19](#_Toc203414147)

[Administrador de tareas de Windows 19](#_Toc203414148)

[8. Desfragmentación (solo si usas HDD) 19](#_Toc203414149)

[9. Backup de archivos importantes 20](#_Toc203414150)

[OneDrive / Google Drive / FreeFileSync 20](#_Toc203414151)

[OneDrive: 20](#_Toc203414152)

[FreeFileSync (backup local): 20](#_Toc203414153)

[Crear punto de restauración manual 21](#_Toc203414154)

[10. Restauración o reinstalación si todo falla 21](#_Toc203414155)

[11. Actualizar manualmente controladores críticos 21](#_Toc203414156)

[Actualización manual de controladores críticos en Lenovo Legion Y540-15IRH-PG0 22](#_Toc203414157)

[Descargar los controladores manualmente 22](#_Toc203414158)

[Verificar drivers NVIDIA 23](#_Toc203414159)

[12. Organización de archivos personales y de sistema 24](#_Toc203414160)

[13. Auditoría de privacidad y seguridad 25](#_Toc203414161)

[Windows Security / Defender 25](#_Toc203414162)

[Bitwarden / KeePassXC 25](#_Toc203414163)

[14. Restaurar rendimiento de batería 26](#_Toc203414164)

[Lenovo Support 26](#_Toc203414165)

[15. Inspección de procesos sospechosos 26](#_Toc203414166)

[Everything (Voidtools) 27](#_Toc203414167)

[Revo Uninstaller 27](#_Toc203414168)

[Calendario sugerido de mantenimiento 27](#_Toc203414169)

[**Recetas para Descargar y Actualizar Drivers** 28](#_Toc203414170)

[Driver Booster (Recomendado para la mayoría de usuarios) 28](#_Toc203414171)

[Snappy Driver Installer (SDI) (Ideal para técnicos y uso offline) 29](#_Toc203414172)

[DriverPack Solution (Ideal tras formatear la PC) 30](#_Toc203414173)

[CONSEJOS GENERALES 31](#_Toc203414174)

[Bibliografía 31](#_Toc203414175)

# INTRODUCCIÓN

El presente manual ha sido desarrollado como una guía técnica práctica y detallada para el mantenimiento integral de la laptop **Lenovo Legion Y540-15IRH-PG0**, un equipo de alto rendimiento diseñado especialmente para gaming, edición de contenido y tareas exigentes. Debido a la naturaleza de su hardware, esta máquina requiere cuidados específicos y periódicos para preservar su velocidad, estabilidad, y vida útil.

A diferencia de las computadoras convencionales, la Legion Y540 integra componentes avanzados como procesadores Intel de alto rendimiento, tarjetas gráficas NVIDIA GeForce GTX, almacenamiento SSD y sistemas de refrigeración dual. Estas características, si bien garantizan un gran desempeño, también demandan una rutina de mantenimiento técnica y especializada.

Este manual está estructurado en forma de recetas paso a paso, cada una centrada en una tarea crítica de mantenimiento. Desde la actualización del sistema y controladores hasta la **o**ptimización de arranque, limpieza de archivos temporales, gestión de energía, y verificación del estado físico del disco, cada receta incluye:

* Un **objetivo claro**
* **Pasos desarrollados detalladamente**
* **Frecuencia recomendada**
* **Consejos prácticos adicionales**

Estas recetas están especialmente adaptadas a las características del modelo Legion Y540-15IRH-PG0, teniendo en cuenta su compatibilidad con herramientas como **Lenovo Vantage**, su configuración híbrida de gráficos (NVIDIA + Intel), y su susceptibilidad a calentamiento si no se aplica mantenimiento preventivo.

El propósito es que este manual no solo sirva como guía técnica, sino como una **bitácora de mantenimiento preventivo**, fácil de consultar por usuarios que deseen mantener su equipo **en óptimas condiciones sin recurrir constantemente a soporte técnico**.

# DETALLES DEL DISPOSITIVO

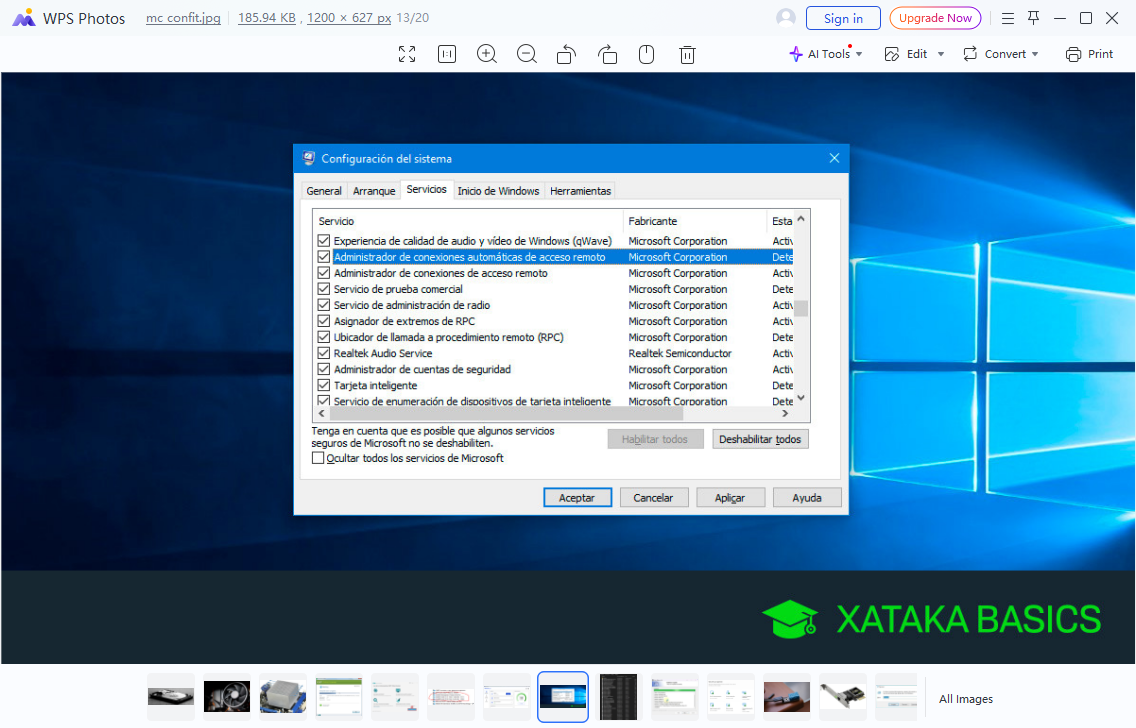


* Dispositivo: Legion Y540-15IRH-PG0
* Procesador: Intel(R) Core(TM) i7-9750H CPU @ 2.60GHz 2.59GHz
* RAM instalada: 16,0 GB
* Tipo de sistema: Sistema Operativo de 64 bits, procesador x64
* Edición: Windows 11 Home
* Fabricante: Lenovo
* Disco duro SSD de 256 GB - 8 GB RAM
* Tarjeta de Video: Nvidia GeForce GTX 1650
* Resolución de pantalla: 1920 x 1080 píxeles
* 6 núcleos @ 4.5 GHz
* Módulo de memoria dual en línea (SODIMM) de doble esquema de doble velocidad de datos 4 (DDR4)

**Nota. -** La capacidad de la batería es la capacidad típica o promedio, medida en un entorno de prueba específico. Las capacidades medidas en otros entornos pueden diferir, pero no son inferiores a la capacidad nominal.

# **MANUAL PRÁCTICO (Recetas)**

## **Mantenimiento de software basado en mc confit**



El **mantenimiento de software basado en MC CONFIT** es una técnica sistemática que permite mantener un equipo informático en óptimo funcionamiento. MC CONFIT es un acrónimo que agrupa distintas áreas a considerar durante el mantenimiento:

* **M**emoria
* **C**aché
* **C**ookies
* **O**ptimización
* **N**avegadores
* **F**ragmentación / Archivos temporales
* **I**nstalaciones innecesarias
* **T**areas en segundo plano

### **Ingredientes (herramientas necesarias)**

* Windows 10/11



* ESET NOD32 (u otro antivirus confiable)
* CCleaner o BleachBit
* Administrador de tareas
* Panel de control
* Desfragmentador de disco (opcional si no es SSD)
* Ejecutar (Win + R)
* Comando cmd como administrador
* Explorador de archivos

## **Paso a paso (Aplicando MC CONFIT)**

### **Memoria RAM**

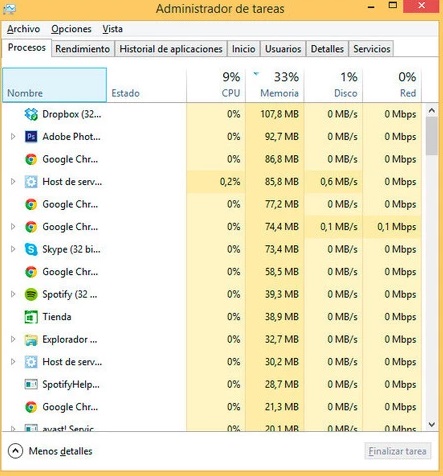
**Objetivo:** Liberar memoria utilizada innecesariamente.

**Pasos:**

* Abre **Administrador de tareas** (Ctrl + Shift + Esc).
* Revisa la pestaña **"Procesos"**.
* Finaliza los que estén consumiendo RAM sin necesidad (por ejemplo: navegadores abiertos sin uso).
* Reinicia la PC si ha estado encendida por muchos días.

### **Caché**

**Objetivo:** Borrar caché de programas y navegadores para liberar espacio.

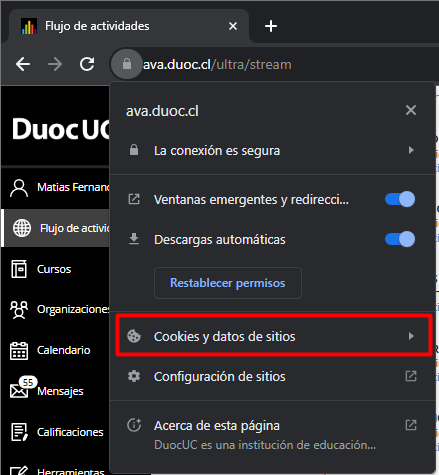


**Pasos:**

* En cada navegador (Chrome, Firefox, Edge), ve a Configuración → Privacidad → Borrar datos de navegación.
* Selecciona "Archivos en caché" y "Imágenes almacenadas".
* Usa **CCleaner** o **BleachBit** para borrar caché de otras apps.

### **C - Cookies**

**Objetivo:** Eliminar cookies innecesarias para evitar rastreos y errores.



**Pasos:**

* En el mismo menú de tu navegador, selecciona también “Cookies” al borrar datos.
* Puedes automatizar esta limpieza con **CCleaner**.

### **Optimización del Sistema**

**Objetivo:** Mejorar el rendimiento general del sistema operativo.

**Pasos:**

* Presiona Win + R → escribe msconfig.
* En la pestaña "Inicio de Windows", desactiva programas innecesarios al arranque.
* Activa el **modo de alto rendimiento**:  
  Configuración → Sistema → Energía y suspensión → Configuración adicional → Alto rendimiento.

### **Navegadores**

**Objetivo:** Mantener los navegadores actualizados, limpios y rápidos.

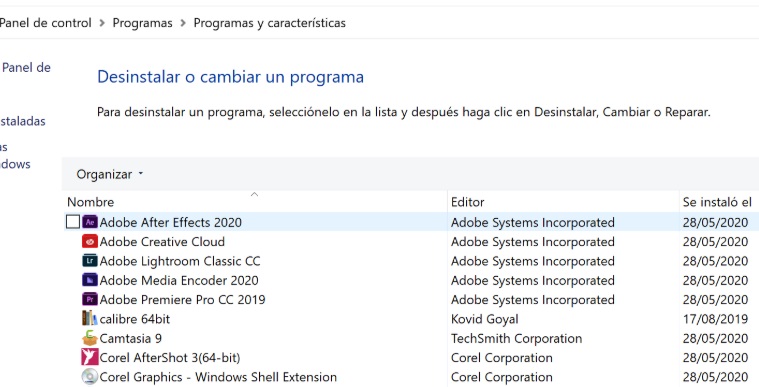
**Pasos:**

* Actualiza todos los navegadores.
* Elimina extensiones sospechosas o que no uses.
* Resetea configuraciones si están lentos (configuración → restablecer).

### **Instalaciones innecesarias**

**Objetivo:** Quitar programas que ya no se usan.

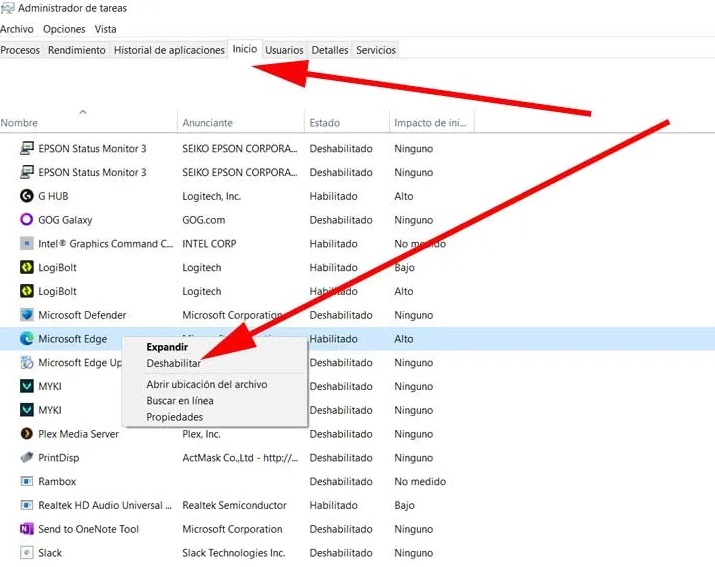
**Pasos:**



* Ve a Panel de control → Programas → Desinstalar un programa.
* Elimina los que no reconozcas o no uses.
* Usa herramientas como **Revo Uninstaller** si deseas eliminar restos ocultos.

### **Tareas en segundo plano**

**Objetivo:** Desactivar procesos que ralentizan la PC.



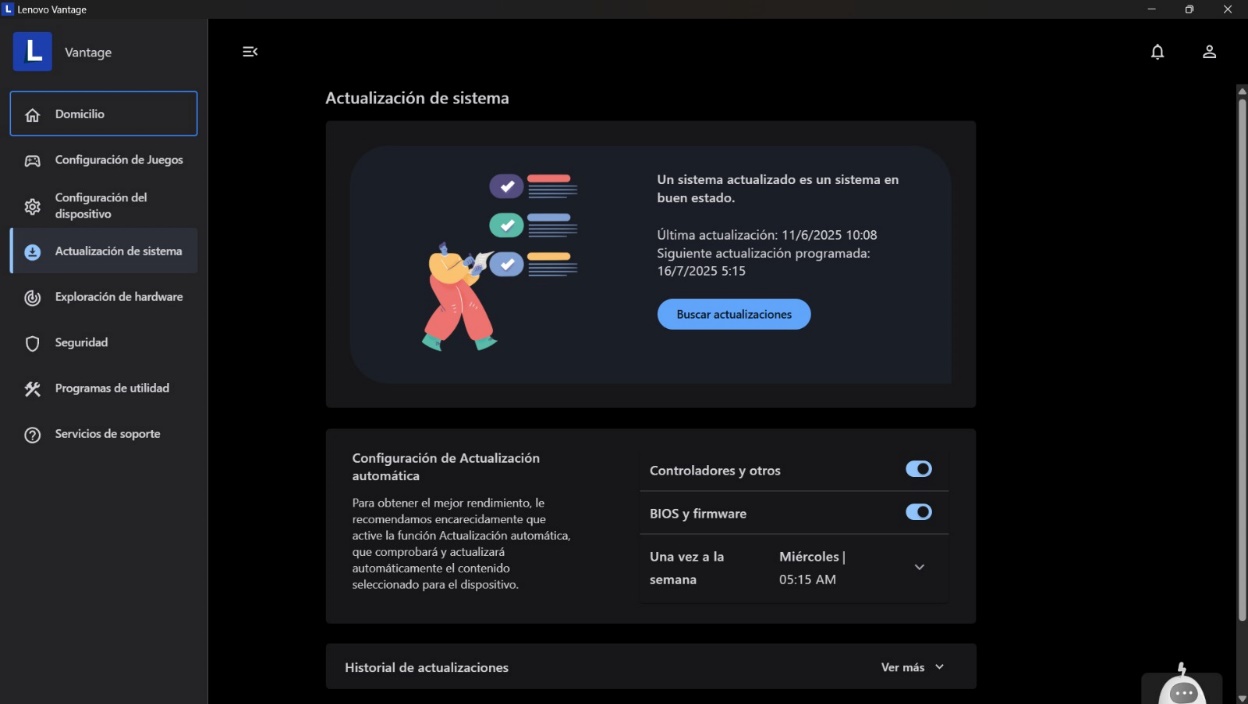
**Pasos:**

* En **Administrador de tareas** → pestaña "Inicio", desactiva procesos innecesarios.
* Revisa el programador de tareas: Win + R → taskschd.msc → elimina tareas sospechosas.
* En configuración de privacidad → Aplicaciones en segundo plano → desactiva las no esenciales.

### **Frecuencia recomendada**

| **Actividad** | **Frecuencia sugerida** |
| --- | --- |
| Limpieza de caché y cookies | 1 vez por semana |
| Optimización del sistema | 1 vez por mes |
| Revisión de programas y tareas | Cada 2 meses |
| Análisis antivirus completo | Cada 15 días |
| Desfragmentación (solo HDD) | Cada 3 meses |

## **Actualización del sistema y drivers**



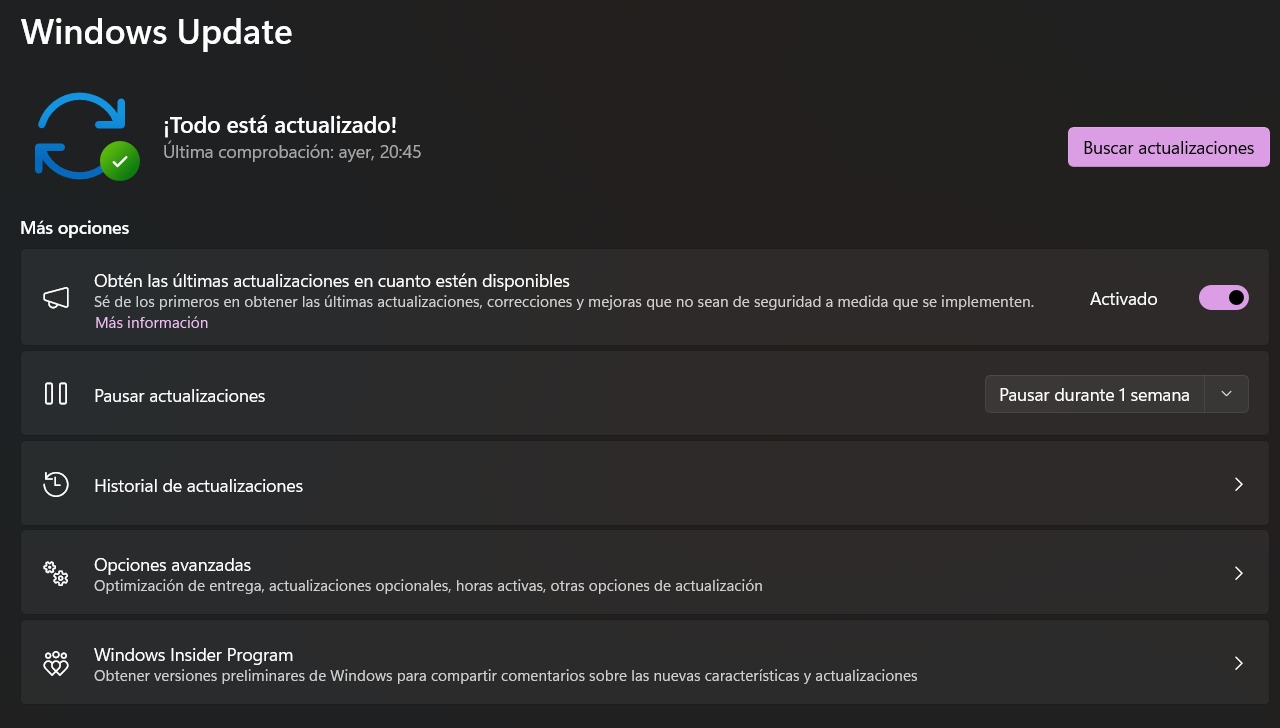
**Objetivo**: Mantener Windows y drivers actualizados.

**Pasos**:

1. Pulsa Win + I → Actualización y seguridad → Buscar actualizaciones.
2. Espera que Windows descargue e instale lo necesario.
3. Abre el menú de inicio y busca **Lenovo Vantage**.
4. En Lenovo Vantage:
   * Ve a la sección Sistema → Actualizaciones.
   * Pulsa Buscar actualizaciones.
   * Instala firmware, drivers y BIOS si hay disponibles.
5. Reinicia el equipo si es necesario.

**Frecuencia**: mensual o tras notar fallos.

### **Actualización del Sistema Operativo (Windows Update)**



**Objetivo:** Asegurar que el sistema operativo esté protegido, optimizado y funcionando con las últimas mejoras de Microsoft.

**Pasos:**

Abrir el panel de actualizaciones

* Presiona las teclas Windows + I para abrir el panel de **Configuración**.
* Haz clic en la sección **“Actualización y seguridad”**.

Buscar actualizaciones disponibles

* En la pestaña **Windows Update**, haz clic en **“Buscar actualizaciones”**.
* Windows comenzará a escanear si hay actualizaciones pendientes.

Descargar e instalar.

* Si se encuentran actualizaciones:
  + Pulsa **"Descargar"** si no comienza automáticamente.
  + Espera a que finalicen las descargas.
  + Luego, pulsa **"Instalar ahora"**.

Reiniciar el equipo

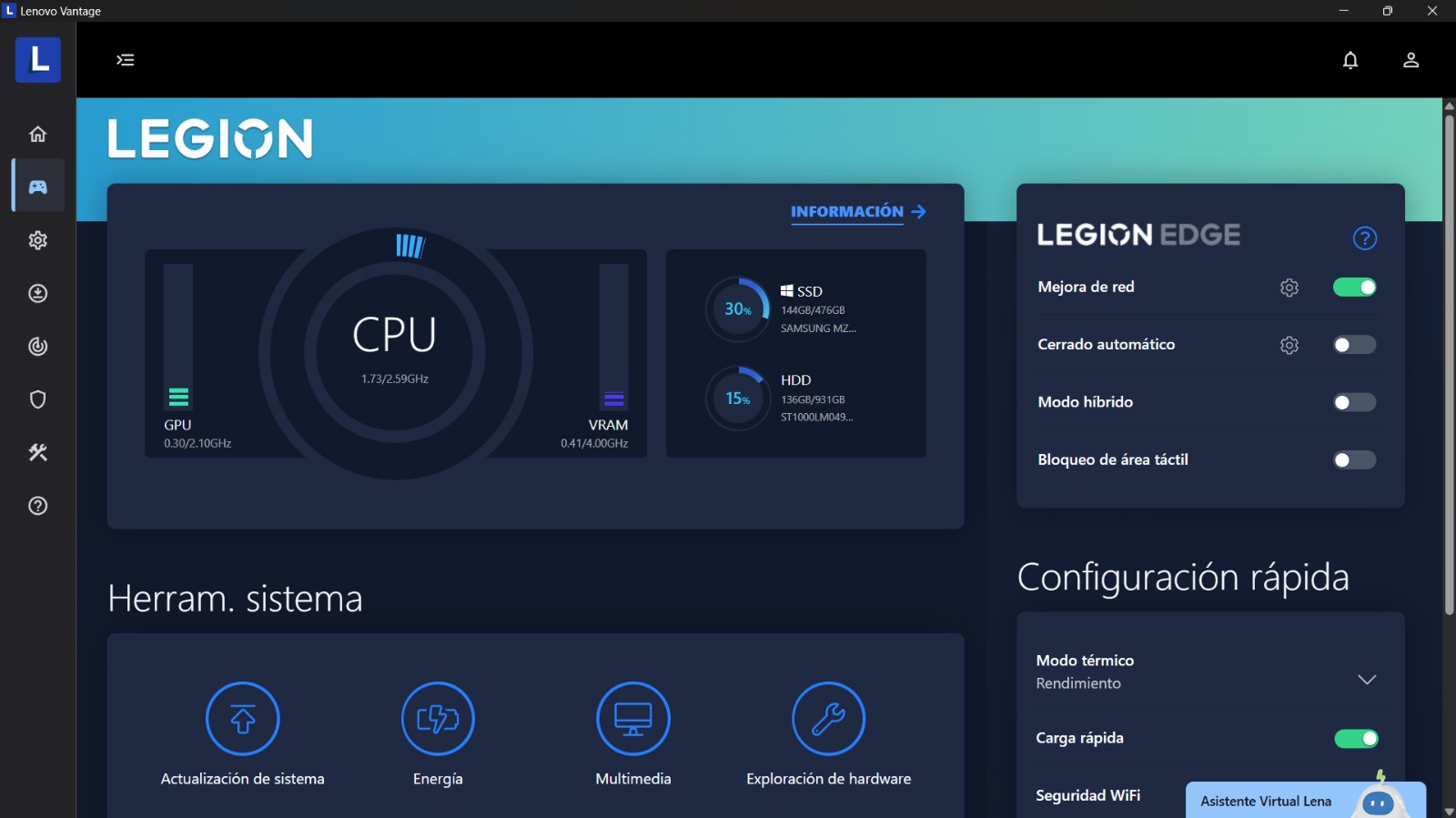
* Si te pide reiniciar el sistema, hazlo.
* Guarda tu trabajo antes de reiniciar.

Verificar que todo esté actualizado

* Repite la búsqueda de actualizaciones hasta que veas el mensaje:  
  **“Tu dispositivo está actualizado”**.

**Frecuencia recomendada:** **Cada 15 días** o cuando notes problemas de rendimiento o seguridad.

### **Actualizar Drivers, BIOS y Firmware con Lenovo Vantage**

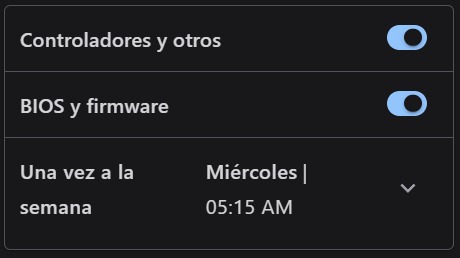


**Objetivo:** Mantener el hardware optimizado con drivers oficiales y actualizaciones críticas de BIOS y firmware.

**Pasos:**

Abrir Lenovo Vantage

* Pulsa la tecla Windows y escribe: **Lenovo Vantage**.
* Ábrelo.
* Si no lo tienes:  
  📥 [Descargar Lenovo Vantage](https://apps.microsoft.com/detail/9wzdncrfj4mv)



Ir a la sección de actualizaciones

* Dentro de Lenovo Vantage, ve a:
  + **“Sistema”** o **“Mi dispositivo”**
  + Luego, selecciona **“Actualizaciones”**

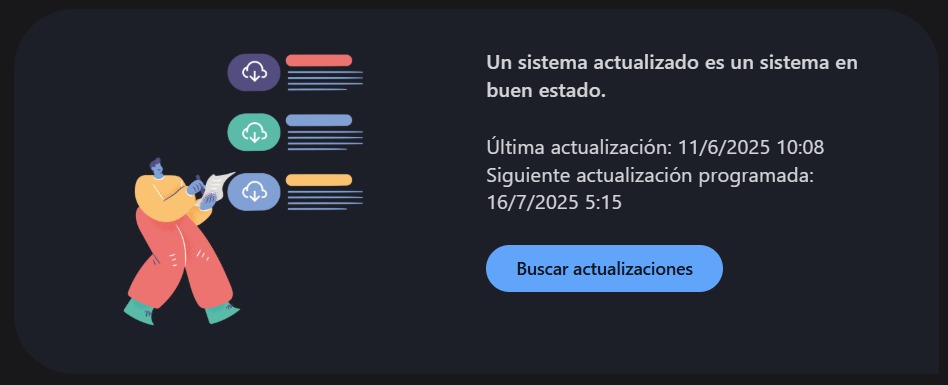
Buscar actualizaciones disponibles

* Pulsa **“Buscar actualizaciones”**.
* Espera a que el sistema escanee.

Instalar actualizaciones

* Si se muestran actualizaciones (BIOS, drivers de red, gráficos, etc.), pulsa **“Instalar”**.
* Instala una por una si son varias.
* Para BIOS o firmware, **es obligatorio reiniciar** tras la instalación.

Verificar estado final



* Una vez hecho, vuelve a pulsar “Buscar actualizaciones” para confirmar que ya no hay pendientes.

**Frecuencia recomendada**: **Mensual**, o inmediatamente si notas errores de hardware.

## Parcheo del sistema operativo y aplicaciones



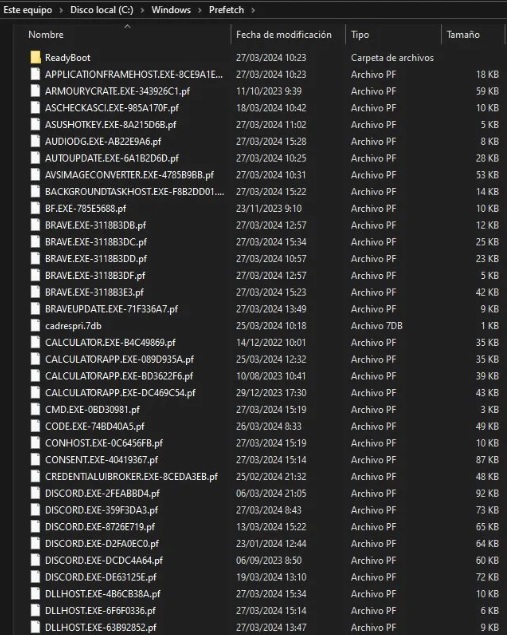
* Activa las actualizaciones automáticas de Windows en:
  + Configuración → Actualización y Seguridad → Windows Update.
* Revisa también actualizaciones desde la **Microsoft Store** para apps instaladas [asus.com](https://www.asus.com/ca-en/content/how-to-take-care-of-your-new-laptop-and-ensure-its-longevity/?utm_source=chatgpt.com).

## **Limpieza de archivos temporales**

**Objetivo**: Liberar espacio, mejorar velocidad.

### **Limpiar usando Prefetch**

**Pasos**:



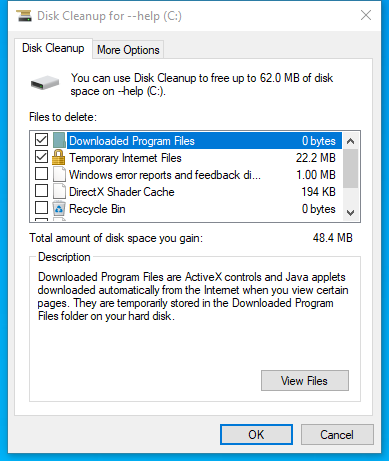
1. Presiona Windows + R para abrir Ejecutar.
2. Escribe:

* prefetch

1. Pulsa Enter y acepta el mensaje de administrador.
2. Se abrirá la carpeta. Presiona Ctrl + E (seleccionar todo).
3. Presiona Shift + Supr y elimina los archivos definitivamente.

### **Limpiar usando Cleanmgr**

**Pasos**:



1. Presiona Win + R, escribe cleanmgr y pulsa Enter.
2. Selecciona la unidad C: y espera.
3. Marca:
   * Archivos temporales
   * Archivos de sistema
   * Caché de miniaturas
   * Papelera de reciclaje
4. Pulsa Aceptar → Eliminar archivos.

**Extra**:  
Para más limpieza, instala y ejecuta **BleachBit** o **CCleaner**.

**Frecuencia**: semanal o quincenal.

### **Limpiar usando Temp**



**Pasos**:

1. Presiona las teclas Windows + R, escribe %temp% y presiona Enter.
2. Selecciona todos los archivos y carpetas dentro de la carpeta temporal y elimínalos. Algunos archivos podrían no eliminarse porque están siendo utilizados por el sistema, omítelos en ese caso.
3. Repite el proceso con la carpeta %appdata%\..\Local\Temp para eliminar más archivos temporales.

## **Escaneo y limpieza de malware**



**Objetivo**: Verificar que no haya virus o spyware.

**Pasos**:

1. Abre el menú Inicio → Seguridad de Windows.
2. Entra a Protección contra virus y amenazas.
3. Pulsa Examen rápido (o Examen completo si no lo hiciste en semanas).
4. (Opcional) Descarga **Malwarebytes** y haz un escaneo completo.

**Frecuencia**: semanal o si notas lentitud/sospechas.

### **Eliminar software basura (bloatware)**

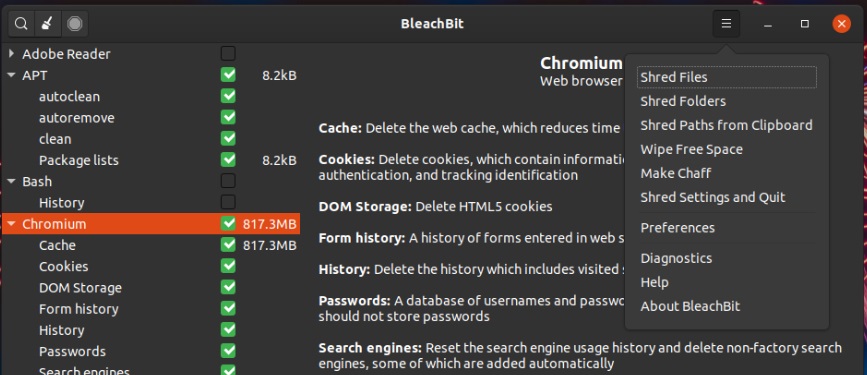
**Objetivo**: Reducir procesos en segundo plano y mejorar estabilidad.

**Pasos**:

1. Ve a Configuración → Aplicaciones → Aplicaciones instaladas.
2. Busca programas como:
   * Pruebas de antivirus vencidas (McAfee, Norton, etc.)
   * Juegos preinstalados (Candy Crush, Xbox Game Bar si no lo usas)
   * Software de terceros que no reconoces
3. Desinstala uno por uno (clic en Desinstalar).
4. Reinicia el equipo.

**Frecuencia**: tras comprar la laptop y luego cada 6 meses.

### **Limpieza usando BleachBit**

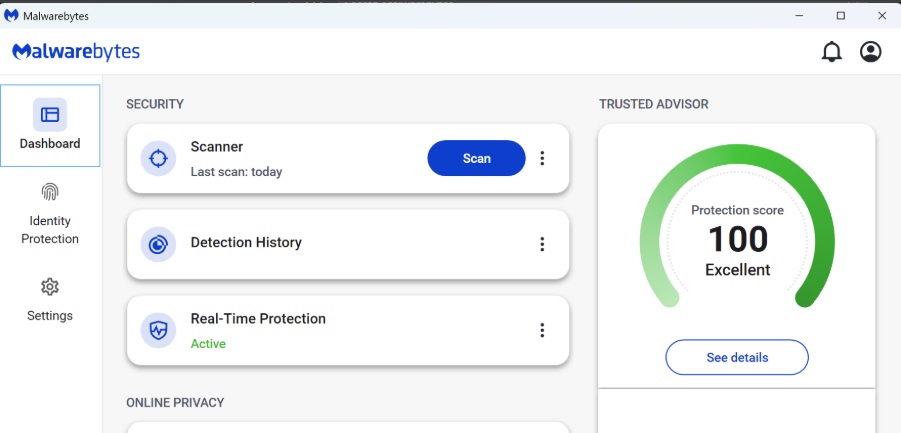


**Objetivo**: Limpieza profunda de archivos y privacidad.

**Pasos:**

1. Descarga desde [bleachbit.org](https://www.bleachbit.org/).
2. Instala y ejecuta como administrador.
3. Marca elementos como: navegador, sistema, temporales.
4. Pulsa Limpiar.

### **Malwarebytes**

****

**Objetivo**: Detectar malware, spyware, adware.

**Pasos:**

1. Descarga desde [malwarebytes.com](https://www.malwarebytes.com/).
2. Instala, ejecuta y actualiza.
3. Pulsa “**Escaneo**” → analiza amenazas → elimina lo detectado.

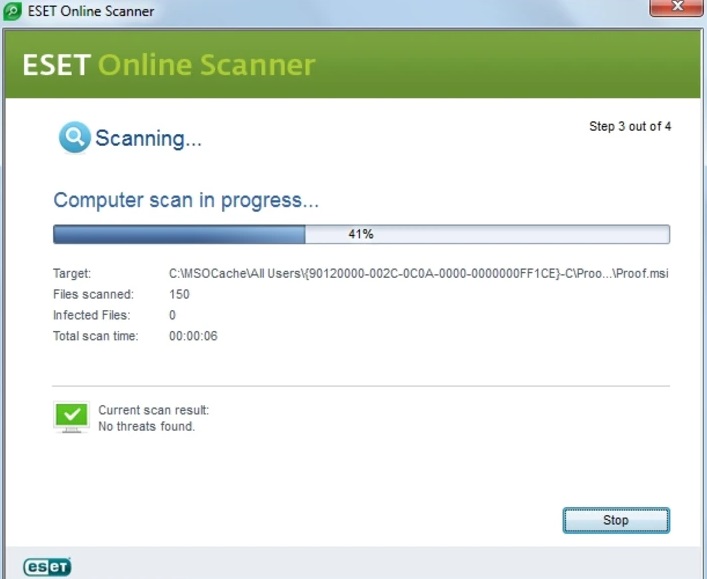
### limpieza de malware con ESET NOD32 Antivirus



1. **Inicia un escaneo profundo**
   * Abre la ventana principal de NOD32 y selecciona **"Computer scan"**.
   * Haz clic en **"Scan your computer"** para realizar un análisis completo del sistema. ([ESET Ayuda Online](https://help.eset.com/eav/18/en-US/how_to_clean_pc_from_malware.html?utm_source=chatgpt.com))
2. **Revisa el informe y elimina/quarantena**
   * Una vez finalizado, examina el log que muestra archivos detectados y acciones realizadas (limpieza o cuarentena). ([ESET Ayuda Online](https://help.eset.com/eav/18/en-US/how_to_clean_pc_from_malware.html?utm_source=chatgpt.com))



1. **Escaneo personalizado (opcional)**
   * Para escanear carpetas específicas, usa **"Custom scan"** y selecciona las ubicaciones que sospeches puedan estar infectadas. ([ESET Ayuda Online](https://help.eset.com/eav/18/en-US/how_to_clean_pc_from_malware.html?utm_source=chatgpt.com))
2. **Asegura eliminación automática de PUAs (programas potencialmente no deseados)**
   * Ve al menú avanzado (pulsa F5):
     1. **Detection Engine → Malware scans → ThreatSense**
     2. En "Cleaning Level" selecciona **"Always remedy detection"**
     3. Haz clic en **OK**, luego corre un **Custom scan** con perfil “Smart scan” ([Soporte ESET](https://support.eset.com/en/kb3505-scan-and-remove-potentially-unwanted-applications-puas-in-eset-windows-home-products?utm_source=chatgpt.com))
3. **Utiliza la herramienta remota gratuita (opcional)**
   * Si prefieres una segunda opinión sin instalar, descarga y ejecuta el **ESET Online Scanner**, que ofrece un escaneo bajo demanda y limpia amenazas identificadas ([ESET](https://www.eset.com/us/home/online-scanner/?srsltid=AfmBOorNf3elePHVsAvv2H7FUXBqq6AxLRJSqmpagmZHT0nPteEaMuv2&utm_source=chatgpt.com))
4. **Usa herramientas adicionales para amenazas persistentes**



* + Accede a la sección de utilidades en la web de ESET y descarga herramientas especializadas:
    1. **ESET SysInspector**: inspecciona procesos, conexiones, arranques de sistema.
    2. **Herramientas de limpieza específicas** para amenazas como troyanos, ransomware conocidos (Conficker, Crypt888, etc.) ([ESET](https://www.eset.com/us/download/tools-and-utilities/?srsltid=AfmBOopQnSJOuDOLa_WjWdqUUAV9QWdVX_YySRaTj6LVON3nvb1D_Pdj&utm_source=chatgpt.com), [Soporte ESET](https://support.eset.com/en/kb2372-stand-alone-malware-removal-tools?utm_source=chatgpt.com))

1. **Tareas posteriores al escaneo**
   * Limpia archivos temporales, cachés y descargas sospechosas. ([ESET](https://www.eset.com/au/about/newsroom/press-releases1/eset-blog/how-to-clean-device-to-remove-viruses/?srsltid=AfmBOopiKMz_L5KB2LafUYim8yZou4DKtof88MdG-lKFhDOJeZ6viU0B&utm_source=chatgpt.com))
   * Actualiza el sistema operativo y contraseñas tras limpiar la máquina. ([ESET](https://www.eset.com/au/about/newsroom/press-releases1/eset-blog/how-to-clean-device-to-remove-viruses/?srsltid=AfmBOorH72C-l5qK_SOGmjelJsQ7KIEAOrk0p3nVHHM9ALMXj2NrKV0C&utm_source=chatgpt.com))
   * Reinicia el equipo para completar la limpieza. ([ESET](https://www.eset.com/au/about/newsroom/press-releases1/eset-blog/how-to-clean-device-to-remove-viruses/?srsltid=AfmBOopiKMz_L5KB2LafUYim8yZou4DKtof88MdG-lKFhDOJeZ6viU0B&utm_source=chatgpt.com))

**Resumen:**

| **Paso** | **Acción** | **Objetivo** |
| --- | --- | --- |
| 1 | **Escaneo completo** | Detectar amenazas |
| 2 | **Revisar y limpiar** | Cuarantena o eliminación |
| 3 | **Escaneo personalizado** | Foco en áreas sospechosas |
| 4 | **Ajustar nivel de limpieza** | Asegurar eliminación de PUAs |
| 5 | **Online Scanner** | Segunda opinión sin instalación |
| 6 | **Herramientas avanzadas** | Detectar rootkits y malware persistente |
| 7 | **Limpieza general y reinicio** | Mejorar rendimiento y estabilidad |

## **Revisión de disco y rendimiento**



**Objetivo**: Detectar errores físicos o fallos lógicos.

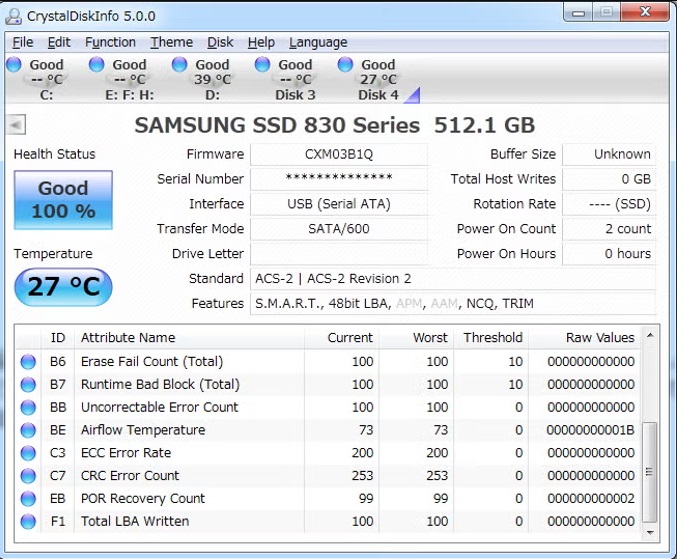
**Pasos**:

1. Pulsa Win + X → Símbolo del sistema (Admin) o Terminal.
2. Escribe:

chkdsk C: /f /r

1. Pulsa Y para confirmar escaneo en reinicio.
2. Reinicia el equipo y deja que el chequeo se complete (puede tardar).

**Frecuencia**: mensual o al detectar problemas de lectura/escritura.



### **CrystalDiskInfo**

**Objetivo**: Ver estado del disco duro / SSD.

**Pasos:**

1. Descarga desde crystalmark.info.
2. Instala y abre.
3. Observa:
   * Estado: Bueno / Riesgo
   * Temperatura
   * Ciclos de uso
4. Si está en amarillo o rojo: considera respaldo o reemplazo.

### **CPU-Z + HWMonitor**

**Objetivo**: Monitorear hardware (temperaturas, voltajes, RAM).

**Pasos:**

1. Descarga desde [cpuid.com](https://www.cpuid.com/).
2. CPU-Z: verifica tu CPU, RAM, tarjeta madre.
3. HWMonitor: revisa temperaturas, ventiladores, voltajes.
4. Si ves temperaturas >90 °C, considera limpieza física o repasteo térmico.

## **Optimizar inicio del sistema**



**Objetivo**: Acelerar arranque de Windows.

**Pasos**:

1. Pulsa Ctrl + Shift + Esc → abre el **Administrador de tareas**.
2. Ve a la pestaña Inicio.
3. Desactiva aplicaciones no esenciales como:
   * Spotify
   * OneDrive (si no usas)
   * Zoom
   * Discord
4. Solo deja:
   * Antivirus
   * Drivers importantes de Lenovo/NVIDIA/Intel

**Frecuencia**: cada vez que instales muchos programas.

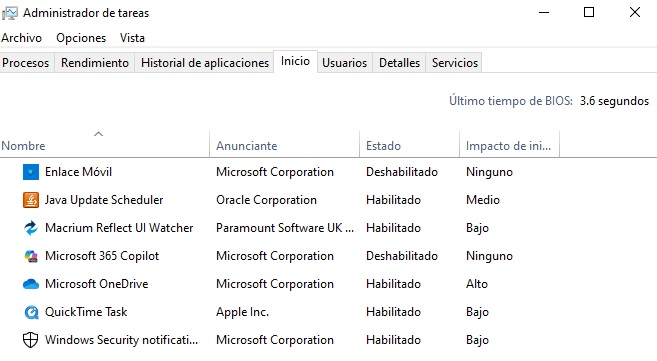
### **Autoruns (de Sysinternals)**

**Objetivo**: Ver y gestionar todos los procesos de arranque avanzados.

**Pasos:**

1. Descarga desde [docs.microsoft.com](https://learn.microsoft.com/en-us/sysinternals/downloads/autoruns).
2. Ejecuta como administrador.
3. Ve a pestañas “**Logon**”, “**Drivers**”, “**Scheduled Tasks**”.
4. Desmarca entradas sospechosas o innecesarias.

### **Administrador de tareas de Windows**



**Objetivo**: Desactivar programas de inicio / monitorear procesos.

**Pasos:**

1. Presiona Ctrl + Shift + Esc.
2. Ve a la pestaña Inicio.
3. Clic derecho en apps innecesarias → Deshabilitar.
4. En Procesos, revisa consumo de CPU/RAM y abre ubicación si sospechoso.

## **Desfragmentación (solo si usas HDD)**

**Objetivo**: Reorganizar archivos para mejorar acceso.

**Pasos**:

1. Presiona Win + S, busca “Desfragmentar y optimizar unidades”.
2. Selecciona el disco HDD (no SSD).
3. Pulsa Optimizar.
4. Espera que finalice.

**Frecuencia**: mensual (solo HDD).  
**Nota**: No hacerlo en SSD.

## **Backup de archivos importantes**



**Objetivo**: Prevenir pérdida de datos.

**Pasos**:

1. Conecta un disco externo o inicia sesión en Google Drive, OneDrive o Dropbox.
2. Copia tus carpetas:
   * Documentos
   * Escritorio
   * Imágenes
   * Proyectos importantes
3. Usa Historial de archivos si prefieres respaldo automático:
   * Configuración → Actualización y seguridad → Copia de seguridad.

**Frecuencia**: semanal si trabajas regularmente.

### **OneDrive / Google Drive / FreeFileSync**

**Objetivo**: Hacer backups automáticos o manuales.

### OneDrive:

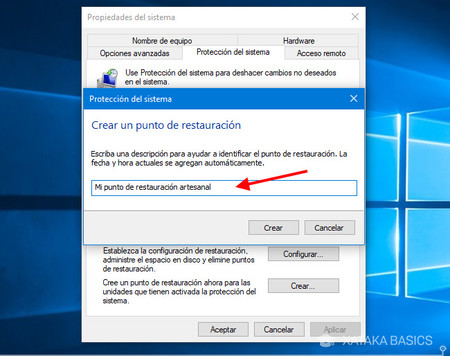
* Abre app → inicia sesión.
* Mueve tus archivos importantes a la carpeta de OneDrive.

### FreeFileSync (backup local):

1. Descarga desde [freefilesync.org](https://freefilesync.org/).
2. Selecciona carpetas fuente (documentos) y destino (disco externo).
3. Pulsa “Sincronizar”.

### **Crear punto de restauración manual**

**Objetivo**: Tener respaldo del sistema antes de hacer cambios grandes.



**Pasos**:

1. Pulsa Win + S, escribe Crear punto de restauración.
2. Elige unidad C: → Pulsa Crear.
3. Nómbralo: Antes\_de\_actualizar\_drivers\_2025\_07.
4. Guarda el punto.

**Frecuencia**: antes de instalar software nuevo, actualizar drivers, hacer limpieza profunda, etc.

## **Restauración o reinstalación si todo falla**



**Objetivo**: Restaurar velocidad de fábrica.

**Pasos**:

1. Ve a: Configuración → Sistema → Recuperación.
2. En Restablecer este PC, pulsa Comenzar.
3. Elige:
   * Conservar mis archivos (recomendada) o
   * Quitar todo (si el equipo está muy lento).
4. Sigue instrucciones. Tendrás Windows limpio y rápido.

**Frecuencia**: cada 1–2 años o en situaciones críticas.

## **Actualizar manualmente controladores críticos**

**Objetivo**: Forzar instalación de controladores oficiales más recientes, especialmente gráficos y chipset.

**Pasos**:

1. Ve al sitio oficial de Lenovo:  
   https://pcsupport.lenovo.com
2. Busca tu modelo: Y540-15IRH-PG0.
3. Descarga los drivers para:
   * GPU (NVIDIA y/o Intel)
   * Chipset Intel
   * Audio
   * LAN/WiFi
   * BIOS
4. Instálalos uno por uno (ejecuta los .exe).
5. Reinicia tras cada instalación importante.

**Frecuencia**: trimestral o si notas errores de hardware.

### **Actualización manual de controladores críticos**

**Objetivo:** Instalar manualmente los controladores oficiales más recientes para asegurar compatibilidad, rendimiento y estabilidad del hardware.

**Controladores críticos a actualizar**

1. GPU (gráfica) — NVIDIA e Intel UHD
2. Chipset — Intel



1. Audio — Realtek
2. Red — LAN y Wi-Fi
3. BIOS y Firmware del sistema

**Pasos:** **Ir al sitio de soporte de Lenovo**

1. Abre tu navegador.
2. Ingresa a:  
   📍 <https://pcsupport.lenovo.com>
3. En la barra de búsqueda, escribe:  
   **Y540-15IRH-PG0** y selecciona tu modelo.

**Acceder a “Drivers y Software”**

1. Haz clic en la pestaña **“Drivers y Software”**.
2. Aparecerá una lista organizada por categorías.

### **Descargar los controladores manualmente**

Busca y descarga uno por uno los siguientes controladores importantes:

| **Categoría** | **Controlador clave** | **Recomendación** |
| --- | --- | --- |
| BIOS | BIOS Update | Solo si hay versión más nueva |
| Firmware | Firmware de sistema o batería | Si está disponible |
| Chipset | Intel Chipset Driver | Siempre mantener actualizado |
| Video (Display) | NVIDIA y/o Intel Graphics Driver | Ambos si usas conmutación gráfica |
| Audio | Realtek Audio Driver | Mejora compatibilidad de sonido |
| Networking | Intel WLAN Driver + Realtek LAN Driver | Mejora red Wi-Fi y Ethernet |
| Power Management | Lenovo Power Management / ACPI | Ayuda a controlar energía/batería |

Descarga los archivos .exe (instaladores automáticos).

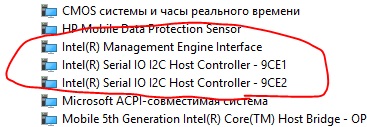
**Instalar los drivers manualmente**

1. Una vez descargados, haz clic derecho sobre cada instalador .exe → selecciona **“Ejecutar como administrador”**.
2. Sigue las instrucciones de instalación.
3. **Reinicia el equipo** después de instalar cada controlador importante, especialmente:
   * BIOS
   * GPU
   * Chipset

**Verificar instalación correcta.**

Después de reiniciar:

1. Presiona Windows + X → selecciona **“Administrador de dispositivos”**.
2. Revisa que no haya ningún ícono amarillo (⚠️).
3. Para verificar versión de un controlador:
   * Haz clic derecho sobre el dispositivo → **Propiedades** → pestaña **Controlador**.



**Frecuencia recomendada:**

* **Cada 3 meses**
* O cuando notes fallos o incompatibilidades tras una actualización de Windows o software.

### **Verificar drivers NVIDIA**



Si tienes tarjeta NVIDIA:

1. Instala **GeForce Experience** desde  
   📍 <https://www.nvidia.com/en-us/geforce/geforce-experience/>
2. Inicia sesión.
3. Ve a la pestaña **“Drivers”** → haz clic en **“Buscar actualizaciones”** → Instalar.

## **Organización de archivos personales y de sistema**

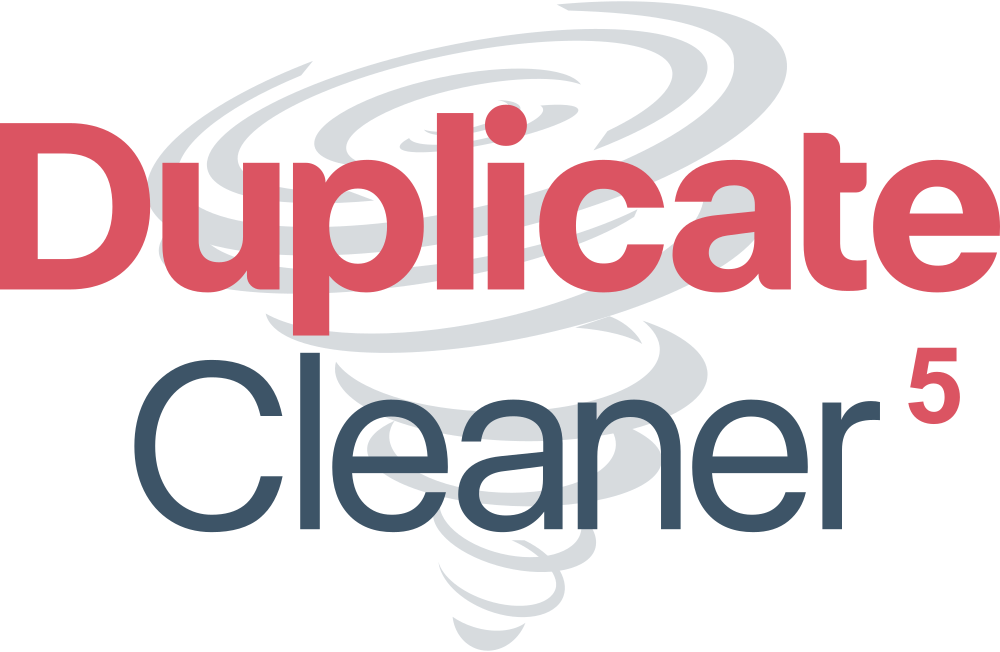


**Objetivo**: Mejorar tu flujo de trabajo y evitar acumulación de basura.

**Pasos**:

1. Ordena tu escritorio: deja solo accesos directos útiles.
2. Clasifica tu carpeta de Descargas en subcarpetas:
   * Instaladores, Documentos, Imágenes, Proyectos, etc.
3. Borra duplicados con herramientas como **Duplicate Cleaner** o **CCleaner Pro**.
4. Usa nombres claros en tus archivos y carpetas:  
   Proyecto\_Informe\_2025\_VersionFinal.docx, etc.
5. Usa una carpeta TEMPORAL para cosas que vas a revisar y borrar.

**Frecuencia**: cada 15 días o fin de mes.



## **Auditoría de privacidad y seguridad**



**Objetivo**: Revisar permisos y configuraciones inseguras.

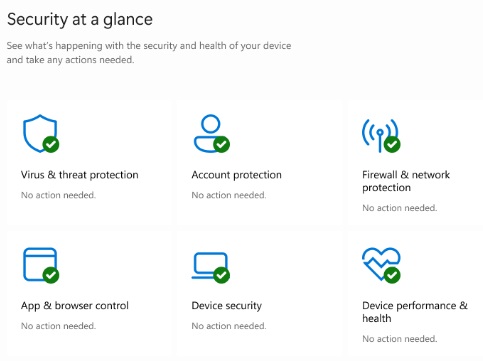
**Pasos**:

1. Abre Configuración → Privacidad y seguridad.
2. Ve sección por sección:
   * Cámara, micrófono, ubicación, historial, diagnósticos.
3. Desactiva accesos innecesarios de apps que no uses.
4. Revisa si algún software sospechoso tiene permisos elevados.
5. Activa firewall de Windows o uno alternativo (ej.: ZoneAlarm).

**Frecuencia**: cada 3–6 meses o cuando instales programas nuevos.

### **Windows Security / Defender**

**Objetivo**: Antivirus básico y escaneos regulares.



**Pasos:**

1. Inicio → escribe Seguridad de Windows.
2. Ve a Protección contra virus y amenazas.
3. Pulsa Examen rápido o Examen completo.

### **Bitwarden / KeePassXC**

**Objetivo**: Gestionar contraseñas seguras y distintas.

Bitwarden:

1. Regístrate en [bitwarden.com](https://bitwarden.com/).
2. Guarda tus contraseñas.
3. Usa extensión para navegador.

KeePassXC:

* Es local, sin conexión.
* Genera y guarda contraseñas cifradas.

## **Restaurar rendimiento de batería**

**Objetivo**: Prevenir mal uso de energía y recalibrar batería.

**Pasos**:



1. Descarga Lenovo Vantage si no lo tienes.
2. Ve a la sección Salud de la batería.
3. Activa modo de conservación si siempre trabajas conectado.
4. Una vez al mes, descarga la batería al 5% y cárgala al 100% sin interrupción.
5. En Opciones de energía de Windows, selecciona:
   * Alto rendimiento cuando necesites potencia.
   * Economizador para trabajo básico y batería.

**Frecuencia**: mensual.

### Lenovo Support

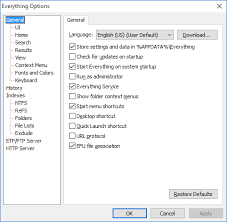
**Pasos:**

1. Descarga desde Microsoft Store o Lenovo Support.
2. Abre el programa → sección “**Sistema**” y “**Actualizaciones**”.
3. Haz clic en “**Buscar actualizaciones**” → instala todo lo recomendado.
4. Ve a “**Estado de la batería**” para gestionar energía y conservación.

## **Inspección de procesos sospechosos**

**Objetivo**: Detectar software oculto o malicioso que consume recursos.

**Pasos**:



1. Abre Administrador de tareas (Ctrl + Shift + Esc).
2. Revisa procesos que consuman mucha CPU, RAM o disco.
3. Si no reconoces un proceso:
   * Haz clic derecho → Abrir ubicación del archivo.
   * Busca su nombre en Google o VirusTotal.
4. Si es sospechoso, elimínalo o pasa un escaneo completo con antivirus.

**Frecuencia**: mensual o cuando el sistema se ralentiza sin razón.

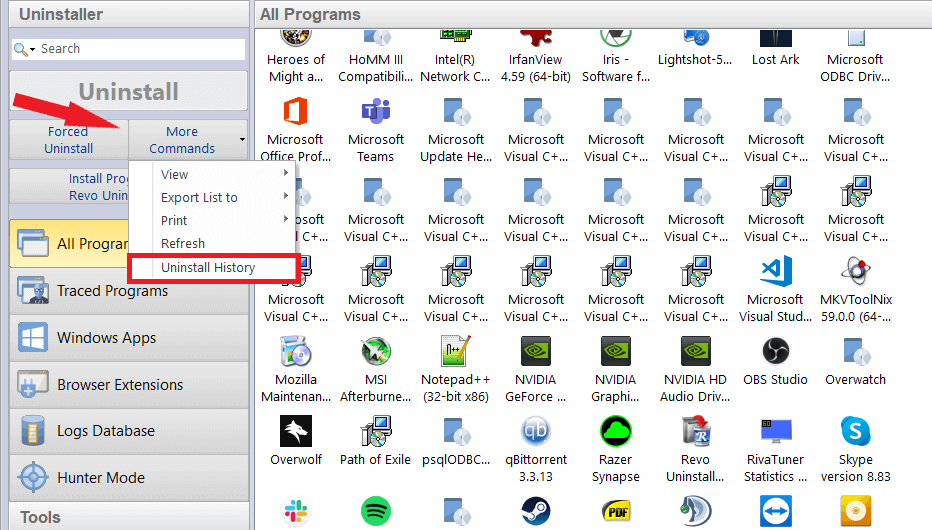
### **Everything (Voidtools)**

**Objetivo**: Buscar archivos duplicados, grandes, o sospechosos.

**Pasos:**

1. Descarga desde [voidtools.com](https://www.voidtools.com/).
2. Escribe parte del nombre del archivo en el buscador.
3. Puedes ordenar por tamaño, nombre o carpeta.
4. Elimina duplicados o cosas sospechosas.

### **Revo Uninstaller**



**Objetivo**: Eliminar programas y sus restos del sistema.

**Pasos:**

1. Descarga desde [revouninstaller.com](https://www.revouninstaller.com/).
2. Ejecuta → selecciona el software a eliminar → clic en Desinstalar.
3. Elige Modo avanzado → elimina archivos sobrantes y entradas de registro.

### **Calendario sugerido de mantenimiento**

| **Frecuencia** | **Tareas recomendadas** |
| --- | --- |
| Diario | Despejar el escritorio, vaciar la papelera. |
| Semanal | Antivirus, liberar espacio, revisar inicio. |
| Mensual | Limpieza de archivos, chkdsk, desfragmentar HDD. |
| Trimestral | Copias de seguridad completas, actualizar BIOS/firmware. |
| 1–2 años | Reinstalación limpia de Windows, limpieza profunda de registros y sistema. |

# **Recetas para Descargar y Actualizar Drivers**

### **Driver Booster** (Recomendado para la mayoría de usuarios)



Versión gratuita disponible – fácil, segura y automatizada

#### **Receta de instalación y uso**

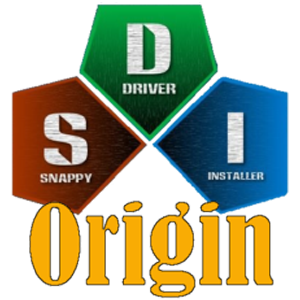
**Ingredientes:**

* Conexión a Internet
* Acceso de administrador
* Navegador web

**Pasos:**

1. **Descargar el programa:**
   * Ve al sitio oficial: <https://www.iobit.com/en/driver-booster.php>
   * Haz clic en **"Free Download"**.
2. **Instalación:**
   * Ejecuta el archivo descargado (por ejemplo: driver\_booster\_setup.exe).
   * Haz clic en **"Install"**.
   * Desmarca las casillas de software adicional si aparecen.
   * Espera a que se instale y haz clic en **"No Thanks"** para la versión PRO si solo deseas la gratuita.
3. **Uso básico:**
   * Al abrir Driver Booster, haz clic en **"SCAN"**.
   * Espera a que identifique los drivers obsoletos.
   * Haz clic en **"Update Now"** o en "Actualizar" uno por uno.
   * El programa crea un **punto de restauración automático** antes de instalar.
   * Reinicia el equipo si te lo solicita.

### **Snappy Driver Installer (SDI)** (Ideal para técnicos y uso offline)



Gratuito, sin publicidad, sin conexión obligatoria

#### **Receta de instalación y uso**

**Ingredientes:**

* PC con Windows
* Espacio en disco (más de 15 GB si deseas la versión full offline)
* Pendrive si se usará en varias PCs

**Pasos:**

1. **Descargar SDI:**
   * Ir al sitio oficial: <https://sdi-tool.org>
   * Elegir:
     + **SDI Lite**: si tienes Internet en la PC
     + **SDI Full**: si quieres usarlo sin conexión
2. **Instalación:**
   * No requiere instalación: descomprime el archivo .zip.
   * Abre SDI\_R1909.exe (no se instala, se ejecuta directo).
3. **Uso:**
   * Selecciona **"Descargar índices"** para que detecte qué drivers necesitas.
   * Marca solo los drivers que aparecen como **críticos** u **obsoletos**.
   * Haz clic en **"Instalar"**.
   * Reinicia el equipo después de la instalación.

### **DriverPack Solution** (Ideal tras formatear la PC)



Automatiza instalación de todos los drivers – requiere atención para evitar software extra

#### **Receta de instalación y uso**

**Ingredientes:**

* Conexión a Internet o paquete Full (offline)
* Espacio en disco: 20 GB aprox para versión offline
* Atención al instalar (para evitar software innecesario)

**Pasos:**

1. **Descargar:**
   * Visita <https://drp.su>
   * Elige:
     + **Versión en línea** (rápida, ligera)
     + **Versión completa** (offline, para técnicos)
2. **Instalación:**
   * Ejecuta el archivo .exe.
   * Espera a que escanee los drivers faltantes.
   * Desactiva las casillas de software extra como antivirus o navegadores que no necesitas.
3. **Uso:**
   * Haz clic en **"Modo experto"** para tener más control.
   * Selecciona únicamente los controladores que deseas instalar.
   * Haz clic en **"Instalar todo"**.
   * Reinicia el sistema.

## CONSEJOS GENERALES

* 🔄 Siempre **crea un punto de restauración** antes de instalar drivers (Driver Booster lo hace automáticamente).
* 🚫 Nunca descargues drivers desde sitios no oficiales o poco confiables.
* 🧠 Actualizar drivers es útil cuando:
  + El equipo está lento.
  + Tienes errores de sonido, red o video.
  + Después de formatear la computadora.

# Bibliografía

* **Lenovo Vantage**:  
  📍 <https://support.lenovo.com/vantage>
* **BleachBit**:  
  📍 [https://www.bleachbit.org](https://www.bleachbit.org/)
* **CCleaner**:  
  📍 [https://www.ccleaner.com](https://www.ccleaner.com/)
* **Malwarebytes**:  
  📍 [https://www.malwarebytes.com](https://www.malwarebytes.com/)
* **CrystalDiskInfo**:  
  📍 [https://crystalmark.info](https://crystalmark.info/en/software/crystaldiskinfo/)
* **CPU-Z & HWMonitor** (de CPUID):  
  📍 <https://www.cpuid.com/>
* **OneDrive**:  
  📍 [https://onedrive.live.com](https://onedrive.live.com/)
* **Google Drive**:  
  📍 [https://drive.google.com](https://drive.google.com/)
* **FreeFileSync**:  
  📍 [https://freefilesync.org](https://freefilesync.org/)
* **Lenovo Support** (para Y540-15IRH-PG0):  
  📍 [https://pcsupport.lenovo.com](https://pcsupport.lenovo.com/)
* **Duplicate Cleaner**:  
  📍 <https://www.digitalvolcano.co.uk/dcdownloads.html>
* **CCleaner Pro**:  
  📍 <https://www.ccleaner.com/ccleaner/pro>
* **Bitwarden**:  
  📍 [https://bitwarden.com](https://bitwarden.com/)
* **KeePassXC**:  
  📍 [https://keepassxc.org](https://keepassxc.org/)
* **ZoneAlarm (Firewall alternativo)**:  
  📍 [https://www.zonealarm.com](https://www.zonealarm.com/)
* **VirusTotal (para analizar procesos desconocidos)**:  
  📍 [https://www.virustotal.com](https://www.virustotal.com/)
* **Everything (de VoidTools)**:  
  📍 [https://www.voidtools.com](https://www.voidtools.com/)
* **Revo Uninstaller**:  
  📍 [https://www.revouninstaller.com](https://www.revouninstaller.com/)