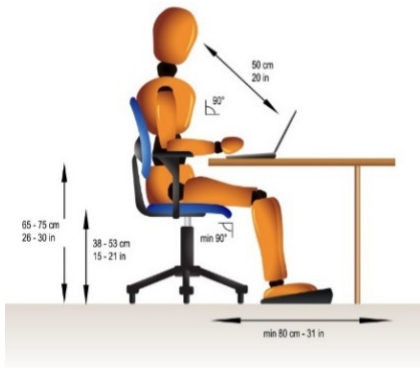


Lección 1.8

Ergonomía

Mantener una postura correcta



Si trabajamos, es importante que el cuerpo mantenga posturas cómodas, no forzadas, para evitar los riesgos del usuario. Ello no sólo puede afectar a la productividad general, sino también a la comodidad experimentada al utilizar el equipo y puede ayudarnos a prevenir trastornos MSD. Cambiar de postura durante tareas de larga duración, también puede ayudarnos a evitar la incomodidad y la fatiga.

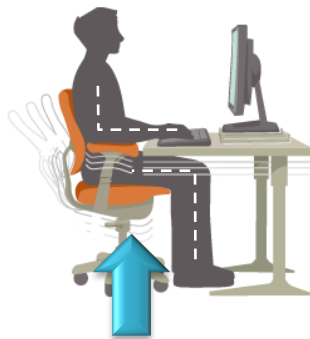
Al trabajar o jugar en el equipo, es conveniente preparar el entorno y organizar el equipo de cómputo para conseguir una postura corporal relajada y cómoda. Puesto que cada persona tiene un entorno de trabajo y un tamaño corporal únicos, no podemos recomendar un acondicionamiento exacto de la estación de trabajo para evitar incomodidades.

Para apoyar la espalda

Debemos tener en cuenta lo siguiente:



👁 Elegir una silla que proporcione apoyo para la zona lumbar.



👁 Ajustar la altura de la superficie de trabajo y de la silla para adoptar una postura corporal cómoda y natural.

Para adoptar posturas cómodas con las piernas

Debemos tener en cuenta lo siguiente:



- Retirar los elementos que se encuentren debajo de la mesa para que las piernas se puedan colocar y mover con comodidad.
- Utilizar un reposapiés si los pies no descansan cómodamente en el suelo.

Para reducir la distancia y adoptar posturas cómodas con los brazos y hombros

Debemos tener en cuenta lo siguiente:



- Colocar el teclado y el Mouse a la misma altura; deben estar a la altura de los codos. La parte superior de los brazos debe caer de forma relajada a ambos lados.



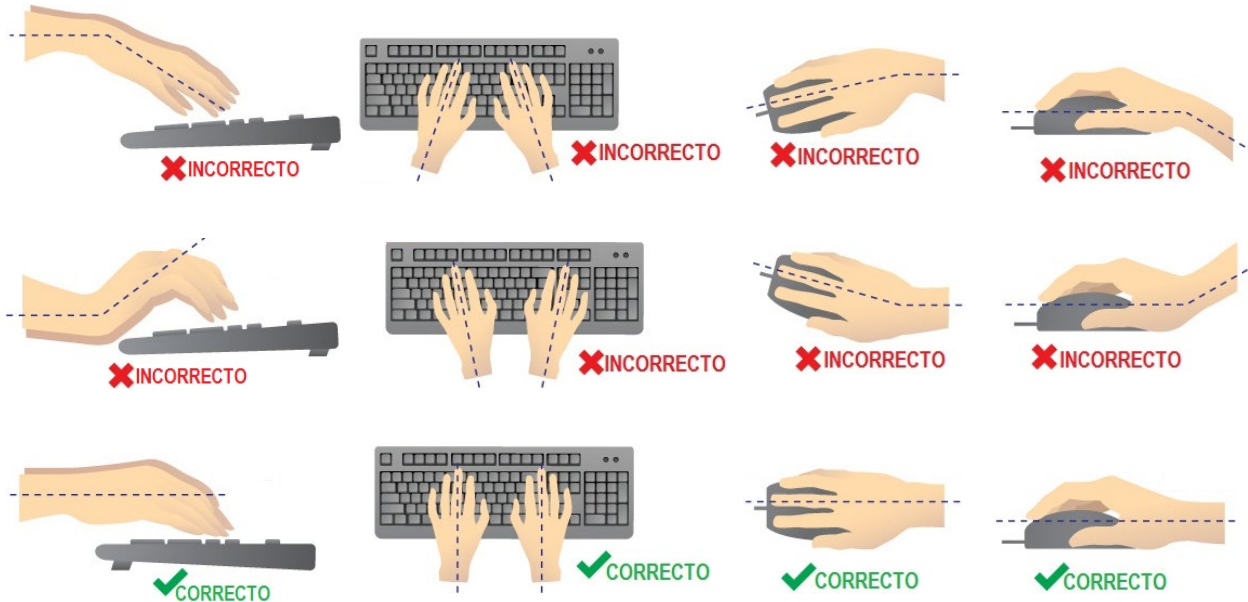
- Al escribir, debemos centrar el teclado con respecto al cuerpo, con el mouse cerca del teclado.
- Situar los elementos utilizados con más frecuencia, de modo que estén cómodamente al alcance del brazo.

Para adoptar posturas correctas con los dedos y las muñecas

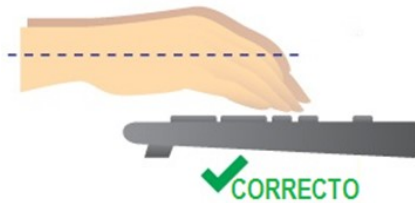
Debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Mantener las muñecas rectas al escribir y al utilizar el mouse.

- 👁 Evitar doblar las muñecas hacia arriba, abajo o lateralmente. Utilizar las patas del teclado para mantener una posición recta y cómoda de las muñecas.



- 👁 Escribir con las manos y las muñecas flotando sobre el teclado, de modo que podamos utilizar todo el brazo para alcanzar las teclas distantes en lugar de estirar los dedos.



Teclado y Mouse ergonómicos.

Para reducir la inclinación y el arqueamiento del cuello

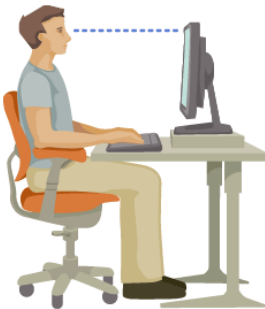
Debemos tener en cuenta lo siguiente:



- Colocar el monitor en una posición centrada con respecto al cuerpo. Si consultamos documentos con más frecuencia que el monitor, debemos colocar los documentos justo enfrente y el monitor ligeramente hacia un lado.



- Utilizar un atril para colocar los documentos a la altura de los ojos.



- Situar la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos. Es posible que los usuarios que utilicen lentes bifocales tengan que bajar la altura de la pantalla.

Para reducir el esfuerzo visual

Debemos tener en cuenta lo siguiente:



- Colocar el monitor de modo que quede a una distancia equivalente a la longitud del brazo una vez sentado cómodamente frente al monitor.
- Evitar los reflejos, debemos colocar el monitor lejos de las fuentes de luz que produzcan reflejos o utilizar persianas para controlar los niveles de luz.
- Limpiar la pantalla; si usamos gafas, debemos limpiarlas también.

- 👁 Ajustar el brillo, el contraste y el tamaño de fuente del monitor a los niveles que nos resulten cómodos.

Relajarse

Las fuerzas físicas interactúan continuamente con nuestro cuerpo. A veces sólo se considera que las fuerzas de gran impacto, como los accidentes de circulación, causan daños en nuestro cuerpo. No obstante, fuerzas menores también pueden producir daños, incomodidad y fatiga si son continuadas o se alargan en el tiempo.

Tipos de fuerzas menores

Dinámica

Es una fuerza que se ejerce mediante el movimiento. Por ejemplo, presionar las teclas al escribir o hacer clic con los botones del mouse.

Estática

Es una fuerza continuada durante un periodo de tiempo. Por ejemplo, sujetar el mouse o sostener el teléfono con el hombro.

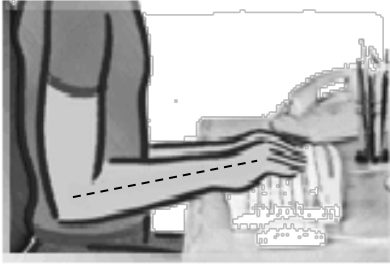
De contacto

Es una presión que se produce al descansar sobre un borde o una superficie dura. Por ejemplo, descansar las muñecas en el borde de la mesa.

Reducir los efectos de las fuerzas menores sobre el cuerpo

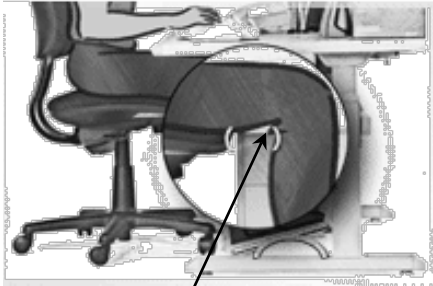


- 👁 Escribir con toques ligeros, con las manos y los dedos relajados, ya que se necesita un esfuerzo mínimo para activar las teclas del teclado. Asimismo, utilizar un toque ligero al hacer clic con el botón del mouse o al utilizar un joystick u otro dispositivo de juego.
- 👁 No apoyar las palmas de las manos o las muñecas sobre ninguna superficie al escribir. Si disponemos de un reposamuñecas, sólo debemos utilizarlo durante las pausas de escritura.



👁 Relajar los brazos y las manos cuando no escribamos. No descansar sobre bordes, como el borde la mesa.

👁 Sujetar el mouse con la mano relajada. No sujetar el mouse con fuerza.



Corvas.

👁 Ajustar la silla para que el asiento no ejerza presión sobre las corvas.

Variar las actividades diarias y trabajar de forma productiva

Podemos hacer lo siguiente:

👁 Planificar el trabajo de modo que ninguna actividad se prolongue durante largos periodos de tiempo.

👁 Utilizar distintos dispositivos de entrada, como el mouse y el teclado, para realizar la misma tarea. Por ejemplo, para realizar una tarea de desplazamiento, podemos utilizar la rueda del Mouse o las teclas de dirección del teclado.

👁 Podemos trabajar con mayor eficacia si utilizamos las características del software y el hardware para reducir el esfuerzo y aumentar la productividad. Por ejemplo, podemos presionar la tecla del logotipo de Windows para abrir el menú Inicio.

👁 Para aprender las características del software y del hardware, es importante leer la información incluida con los programas de software y los productos de hardware.

Colocar el monitor de forma que la parte superior de la pantalla quede situada al mismo nivel o ligeramente por debajo del nivel de los ojos, pero nunca por debajo de 15°.

Debemos asegurarnos que tenemos suficiente espacio debajo de la mesa para las piernas.

Si después de ajustar la silla los pies no descansan cómodamente en el suelo, se recomienda usar un reposapiés.



No inclinar la cabeza hacia delante más de 15°, y no girarla hacia los lados.

Siempre debemos mantener a nuestro alcance el equipo que más utilizamos.

Ajustar la altura del asiento, de la superficie de trabajo o ambos, aproximadamente a la altura del codo.

Ética computacional

Ética se refiere a la virtud humana de actuar bajo reglas y principios morales de respeto y honestidad.

Por lo tanto, ética computacional debe entenderse como una serie de principios morales y reglas, en el manejo de la información, el equipo de cómputo y todos aquellos elementos relacionados a esto, que nos permita desarrollarnos profesionalmente, tener un sustento moral, cuidar nuestro empleo, nuestra imagen, a nuestra familia y sobre todo tener la confianza de cualquier persona que nos la delegue.

¿Cómo podemos lograr una ética computacional?

El respeto al trabajo intelectual de los demás es el punto principal para lograrlo, dicho en otras palabras, **¡digamos NO a la piratería!** de software, que probablemente su costo es menor que el del original, pero a la larga nos trae consecuencias no deseables, tales como la pérdida de información, contagios de virus, descompostura del equipo y, por si esto fuera poco, también ir a la cárcel, multas, pérdida de empleo y de confianza, al violar la Ley Federal de Derechos de Autor.

