

### 1. Limpieza regular del computador:

- Apaga los equipos antes de limpiarlos.
- Utiliza un paño suave y seco para limpiar la superficie exterior de los equipos, evitando el uso de productos químicos agresivos.
- Limpia el teclado y el mouse con un paño suave y húmedo. Asegúrate de que estén secos antes de usarlos nuevamente.
- Utiliza aire comprimido para limpiar el polvo acumulado en las ranuras y ventiladores de los equipos.

### 2. Actualización de software:

- Mantén el sistema operativo y los programas actualizados con las últimas versiones de seguridad.
- Configura las actualizaciones automáticas para que se realicen regularmente.

### 3. Respaldo de datos:

- Realiza copias de seguridad periódicas de los datos importantes en unidades externas o en la nube.
- Verifica regularmente la integridad de las copias de seguridad y confirma que se puedan restaurar correctamente.

### 6. Mantenimiento de hardware:

- Verifica regularmente los cables y conectores para asegurarte de que estén en buen estado.

- Limpia el polvo acumulado en los ventiladores y las rejillas de ventilación de los equipos.

- Si experimentas problemas de hardware, comunícate con el servicio técnico para su reparación o reemplazo.

#### 7. Uso adecuado del computador:

- Evita comer o beber cerca de los equipos para prevenir derrames accidentales.

- No expongas los equipos a temperaturas extremas o humedad excesiva.

- Apaga correctamente los equipos y no los desconectes bruscamente.

#### 8. Organización de cables:

- Mantén los cables ordenados y bien organizados para evitar enredos y posibles daños.

- Utiliza clips o sujetadores de cables para mantenerlos en su lugar y evitar que se caigan o se desconecten.

#### 9. Protección de pantalla:

- Utiliza protectores de pantalla para evitar rayones y manchas en las pantallas de los dispositivos.

- Limpia las pantallas con un paño suave y adecuado para evitar daños.

#### 10. Seguridad física:

- Mantén los equipos en un lugar seguro y protegido contra robos o daños.
- Utiliza cerraduras o sistemas de seguridad para evitar el acceso no autorizado a los equipos.

#### 11. Capacitación y concientización:

- Fomenta la concientización sobre la importancia de mantener los equipos en buen estado y seguir las pautas de mantenimiento preventivo.

#### 12. Postura adecuada al sentarse:

- Mantén la espalda recta y apoyada en el respaldo de la silla.
- Asegúrate de que los pies estén apoyados en el suelo o en un reposapiés si es necesario.
- Las rodillas deben estar dobladas en un ángulo de 90 grados.
- Evita cruzar las piernas durante largos períodos.

#### 13. Postura adecuada al estar de pie:

- Mantén una posición equilibrada con los pies separados al ancho de los hombros.
- Distribuye el peso corporal de manera uniforme en ambos pies.
- Mantén la espalda recta y los hombros relajados.
- Evita mantener la misma posición durante mucho tiempo; realiza pausas para estirarte.

#### 14. Postura adecuada al levantar objetos:

- Dobla las rodillas y mantén la espalda recta al agacharte.
- Utiliza los músculos de las piernas para levantar objetos en lugar de la espalda.
- Mantén el objeto cerca del cuerpo mientras lo levantas.
- Evita girar la columna mientras sostienes objetos pesados.

#### 15. Postura adecuada al utilizar el escritorio y la computadora:

- Ajusta la altura de la silla y la mesa para que los codos estén en un ángulo de 90 grados al escribir.
- Coloca la pantalla del ordenador a la altura de los ojos para evitar la tensión en el cuello.
- Utiliza un teclado y un ratón ergonómicos para prevenir lesiones por esfuerzo repetitivo.
- Realiza pausas regulares para estirar los músculos y descansar los ojos.

#### 16. Antivirus:

- Mantener un sistema antivirus actualizado y en funcionamiento es crucial para proteger los equipos de posibles amenazas cibernéticas. Asegúrate de seguir estos pasos para garantizar la seguridad de los equipos:

#### 17. Instalación:

- Asegúrate de tener un software antivirus confiable instalado en cada equipo. Puedes elegir entre diferentes opciones disponibles en el mercado, como McAfee, Norton, Avast, entre otros.

#### 18. Actualización:

- Es importante mantener el software antivirus actualizado con las últimas definiciones de virus y actualizaciones de seguridad. Configura el software para que se actualice automáticamente o realiza actualizaciones periódicas manualmente.

#### 19. Escaneo regular:

- Realiza escaneos completos del sistema regularmente para detectar y eliminar cualquier malware o virus presente en los equipos. Establece un horario de escaneo automático durante períodos de inactividad o realiza escaneos manuales en momentos convenientes.

#### 20. Descargas seguras:

- Advierte a los empleados sobre los riesgos de descargar archivos y programas de fuentes no confiables o desconocidas. Recomienda utilizar solo sitios web y fuentes confiables para descargar software y archivos.

#### 21. Correos electrónicos y enlaces sospechosos:

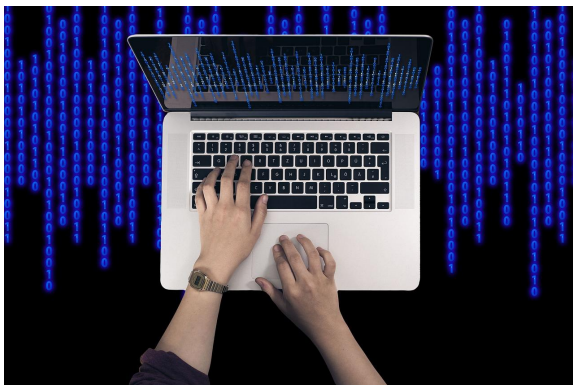
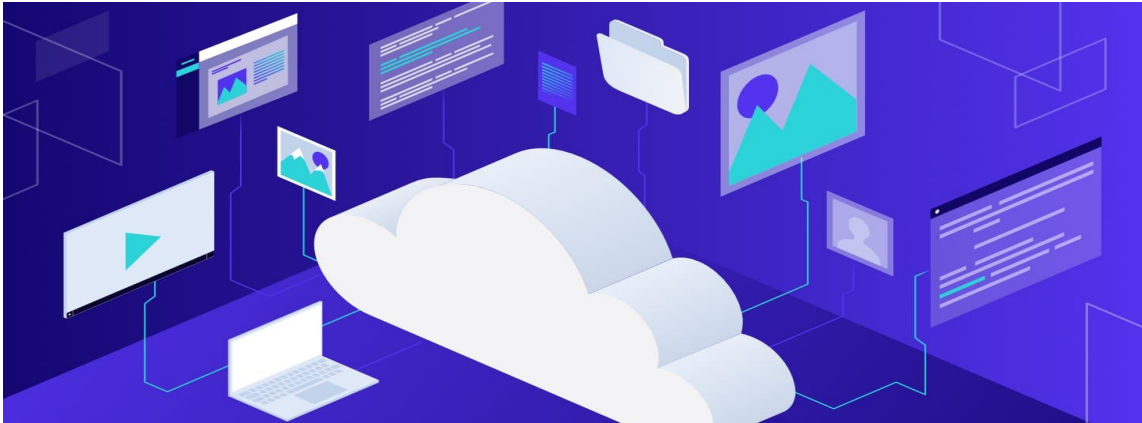
- Enseña a los empleados a tener precaución al abrir correos electrónicos y hacer clic en enlaces sospechosos. Los correos electrónicos de remitentes desconocidos o con adjuntos sospechosos pueden contener malware. Recomienda que se abstengan de abrir estos correos electrónicos o hacer clic en enlaces desconocidos.

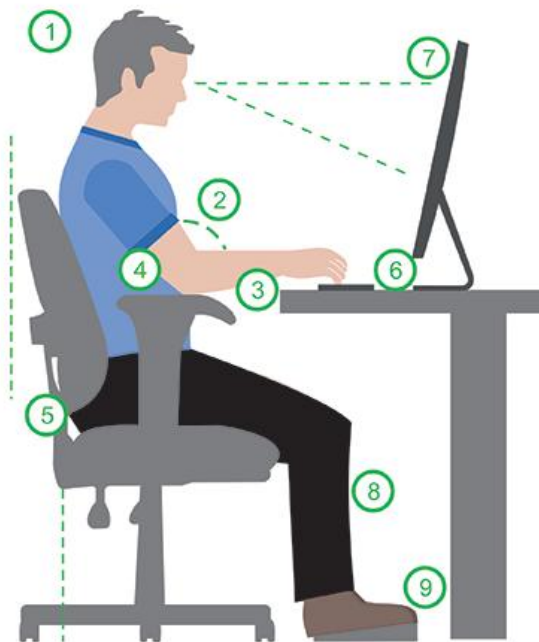
#### 22. Desfragmentación del disco duro:

- La desfragmentación del disco duro ayuda a mejorar el rendimiento de la computadora al reorganizar los archivos fragmentados en el disco. Puedes utilizar la herramienta de desfragmentación integrada en el sistema operativo o programas de terceros.

### 23. Optimización del inicio:

- Configura los programas que se inician automáticamente al encender la computadora. Desactiva aquellos programas innecesarios para acelerar el arranque del sistema.





- 1 . La cabeza y el cuello en posición recta, con hombros relajados.
- 2 . Los antebrazos y brazos a 90° o un poco más.
- 3 . Los antebrazos, muñecas y manos en líneas rectas.
- 4 . Los codos pegados al cuerpo.
- 5 . Los muslos y la espalda a 90° o un poco más.
- 6 . Mouse y otros dispositivos próximos al teclado.
- 7 . Borde superior del monitor al nivel de los ojos o algo por debajo.
- 8 . Piernas y muslos a 90° o un poco más.
- 9 . Pies pegados al suelo o sobre un reposapiés.



