Uso ergonómico de la notebook

Existen particularidades al momento de utilizar las notebooks, que son incompatibles con las recomendaciones ergonómicas para su uso.
Sin embargo, existen medidas que pueden ser muy valiosas para utilizar estos dispositivos sin descuidar la salud.

Estos equipos originalmente fueron diseñados para uso ocasional y por períodos de tiempo relativamente breves, dadas sus propiedades de movilidad -bajo peso, reducido tamaño-. No obstante, los cambios actuales en los hábitos laborales implican un uso cada vez más frecuente de este tipo de dispositivos.
A nivel mundial se ha observado un incremento considerable en el uso de notebook -también llamadas laptop-, tanto en ambientes domésticos como laborales. Se estima que representan el 25 por ciento del mercado de computadoras.
En una computadora portátil la pantalla y el teclado están integrados en una sola estructura, lo que impide separar ambos aparatos para disponerlos en posiciones independientes. En efecto, esta sería la condición a la cual se le asocia la principal responsabilidad en la generación de problemas de ergonomía.

Un aspecto importante es el tiempo de uso que se hará de la notebook. No es lo mismo un usuario ocasional que aquella persona que realiza un uso frecuente. Esta última deberá tomar medidas que resguarden su salud y le permitan realizar su trabajo de manera responsable para evitar molestias.

Usuarios ocasionales: La posición de la cabeza/cuello es determinada por la acción de músculos largos, por lo que es mejor sacrificar la postura del cuello que la de las muñecas. Se recomienda encontrar una silla que sea cómoda y en la cual pueda sentarse con la notebook enfrente y las muñecas en una postura neutral, con mínima desviación del cuello.

Usuarios a tiempo completo: Colocar la laptop en el escritorio, delante suyo de modo que pueda ver la pantalla sin la flexión del cuello. Esto puede requerir que eleve la computadora portátil de la superficie del escritorio usando una superficie estable como ayuda, tal como un pedestal.

En lo posible utilizar un teclado y un mouse separados, conectándolos directamente con la máquina por su parte posterior. Utilizarlos en una bandeja de teclado ubicada entre sus muslos y la superficie de trabajo, asegurando una postura neutra de sus muñecas.

Otro aspecto que se ha de considerar es el de los dispositivos de entrada de datos, ya que al tener un tamaño menor que los habituales -tanto el teclado como el ratón- obliga a posturas y movimientos forzados de los dedos. Para enfrentar estos inconvenientes hay que formar a los usuarios, a fin de que establezcan hábitos de trabajo adecuados y controlen el tiempo de dedicación al mismo con este tipo de equipo. Puede resultar útil el disponer de *puertos* para

la descarga de datos; es decir, disponer de un puesto laboral convencional en el centro de trabajo donde puedan volcarse los datos del ordenador portátil.

Las recomendaciones principales, son las siguientes:

• Verifique que dispone de suficiente espacio en su superficie de trabajo para disponer sobre ella su notebook y todos aquellos elementos de trabajo que requiera.

• Verifique que existe espacio suficiente para acomodar sus piernas bajo la superficie de trabajo.

• Ocupe los mecanismos de regulación de su silla, procure que sus antebrazos queden paralelos a la superficie del teclado, y mantenga apoyados sus pies sobre el piso o sobre un reposa-pie.

• Apoye sus antebrazos sobre la superficie de trabajo y considere conectar un mouse y/o un teclado periférico al notebook. En forma complementaria considere ocupar un atril para subir la altura del monitor y de esa forma evitar la flexión excesiva de cuello.

• Considere las variables ambientales (adecuada iluminación, calidad del aire, ambiente térmico y acústico).

• Es importante mantener una actitud de autocuidado general durante el trabajo frente a una notebook evitando, por ejemplo, posturas estáticas prolongadas y procurando alternar distintas tareas que involucren cambios de postura.

A diferencia de las PC de escritorio una característica bastante frecuente es que la notebook sea la *oficina ambulante* del usuario. Es decir, éste debe trasladarse con la misma y ello implica un esfuerzo adicional.

Los especialistas recomiendan lo siguiente en relación a este aspecto:

Utilizar una mochila ergonómica. En el mercado existen mochilas especialmente diseñadas para transportar notebooks con la forma adecuada para proteger el dispositivo pero también para disminuir el efecto que el peso del mismo implica.
Preferir mochilas con múltiples compartimientos, porque permiten una mejor distribución de la carga.

Intentar **que el peso de la mochila no sea superior al diez o quince por ciento del peso** de la persona.

Ponerse y quitarse la mochila sin giros ni movimientos bruscos, ya que las rotaciones y flexiones de espalda son movimientos delicados que pueden producir pinzamientos nerviosos o contracturas musculares. Soltar la mochila con los dos tirantes al mismo tiempo.

Usar los dos tirantes de la mochila. Este aspecto es importante para evitar que se inicien posturas escolióticas. El llevar los dos tirantes repartirá el peso por todo el tronco y la musculatura y el esqueleto sufrirán menos.

Ajustar los tirantes de manera adecuada: dejarlos demasiado flojos puede hacer que se sobrecargue la zona lumbar, mientras que si están bien ajustados el peso se reparte más por la zona dorsal, que es más propicia para soportar peso. Lo más adecuado es que el peso quede pegado a la zona alta de la región dorsal. Además es conveniente que sean anchos, confortables (acolchados) y cortos.
También se aconseja un **cinturón acolchado** que se pueda abrochar a la altura del abdomen.

Fuentes

- ACHS - Boletín Técnico de Ergonomía: Recomendaciones acerca del uso notebook – Nº 3 – 2010
- http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_602.htm 05/05/2004
- http://www.sigweb.cl/biblioteca/MochilasEscolaresCargaPesada.pdf