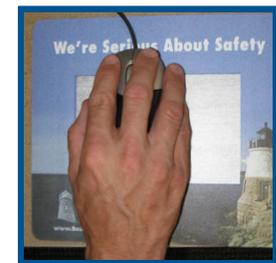


BOLETÍN ERGO

8 Maneras de Usar un Ratón de Computadora con Estilo y Comodidad

El ratón de la computadora u otro dispositivo señalador pueden venir en muchos tamaños, formas y configuraciones. Además del ratón convencional que lo más probable vino con su compra de una computadora, hay ratones de bola, almohadillas táctiles, joysticks y, más recientemente, el ratón vertical o apretón de manos. Cada dispositivo tiene sus ventajas y desventajas, lo que hace que la selección de un ratón aún más importante. Con el ratón correcto en la mano, estas sugerencias le ayudarán a hacer su experiencia usando el ratón la más cómoda y productiva posible.

1. El ratón debe estar colocado a la misma altura y tan cerca de su teclado como sea posible. Subir/bajar la silla o ajustar la bandeja del teclado para llegar a la posición correcta.
Recuerde: los hombros relajados, el codo a su lado/flexión de 90 grados y la muñeca recta.
2. Sostenga el ratón suavemente con todos los dedos. Mantenga su palma de la mano fuera de la superficie de trabajo mientras mantiene su muñeca recta.
3. Use un movimiento del brazo completo desde el hombro o el codo cuando este guiando el ratón.
4. Cuando no esté utilizando el ratón, evite mantenerlo en la mano. Dele un descanso a su mano y repóselas en el teclado.
5. Evite los cojines de ratón con superficies para reposo de la palma elevadas. Si necesita soporte para la mano/muñeca, trate de usar un ratón diferente o probar un descanso de las palmas que se conecta y se mueve con el ratón en vez de uno estacionario.
6. Ajuste la sensibilidad y la velocidad del puntero del ratón para que el puntero pueda cubrir la pantalla completa con la menor cantidad de movimiento del ratón.
7. Trate de reducir el uso del ratón aprendiendo los atajos de teclado como Ctrl+S para guardar, Ctrl+P para imprimir, o Alt-Tab para desplazarse entre pantallas.
8. Cambie la mano! Si su trabajo o proyecto a corto plazo requiere una gran cantidad de trabajo de apuntar y hacer clic, trate de cambiar de mano para compartir la carga. Se puede sentir incómodo al principio, pero la mayoría de los trabajadores se adaptan rápidamente y encuentran el cambio beneficioso.



One Beacon Centre • Warwick, RI 02886-1378 • 1.888.886.4450
Para obtener más información, contactar la División de Prevención de Pérdidas de Beacon Mutual al 401.825.2667 o visita www.beaconmutual.com

Este material se provee como un servicio de The Beacon Mutual Insurance Company únicamente con fines informativos y no pretende, ni debe ser invocada, como una exposición exhaustiva de todos los posibles peligros relacionados con el trabajo a sus empleados o de las leyes y reglamentos federales, estatales o locales que sean aplicables a su negocio. Es su responsabilidad de desarrollar e implementar sus políticas de prevención de pérdidas. Debe dirigir preguntas relativas a situaciones específicas a los asesores apropiados.