

USO CORRECTO DEL MOUSE Y MOUSE PAD CON REPOSAMUÑECAS



EL MOUSE

El mouse o ratón es el dispositivo más utilizado junto al teclado. Se utiliza con la mano dominante, siendo por lo tanto la mano derecha la que se utiliza habitualmente incluso por personas no diestras (zurdas). En el mercado existen mouse para personas zurdas, el cual está diseñado para ser ubicado al costado izquierdo del teclado y el botón principal está ubicado para que sea funcional para el uso con el dedo índice de la mano izquierda.

A continuación detallamos algunos tips para el correcto uso del periférico con el fin de evitar lesiones y cirugía:



- Debe adaptarse a la curva de la mano.
- El movimiento por la superficie sobre la que se desliza debe resultar fácil.
- Se debe utilizar tan cerca del lado del teclado como sea posible.
- Se sujeta entre el pulgar y el cuarto y quinto dedos.
- El segundo y el tercero deben descansar ligeramente sobre los botones del ratón.
- Se debe permitir el apoyo de parte de los dedos, mano o muñeca en la mesa de trabajo, favoreciendo así la precisión en su manejo.
- Mantener la muñeca recta (utilizar el reposabrazos de la silla si es necesario).
- El uso prolongado del mouse requiere tomar descansos regulares.

MOUSE PAD CON REPOSAMUÑECAS

Con este elemento se evita, no flexionar las manos hacia arriba, abajo o los lados, puesto que puede provocar problemas de incomodidad, cansancio o tendinitis. Favorece la alineación correcta de la muñeca mientras se trabaja. La correcta alineación se consigue cuando el antebrazo, la muñeca y la mano forman una línea recta.

Las características de un diseño adecuado deben responder a las siguientes pautas:

- La superficie debe coincidir con la altura del teclado.
- Su profundidad debe estar entre 5 y 10 cm del borde de la mesa.
- La anchura debe ser como la del teclado o la adecuada para el trabajo.
- El soporte debe ser estable en su uso, evitando que se deslice.



FUENTE: Médico Ocupacional SENATI