

UBICACIÓN DEL MOUSE

Fuente: Internet
Título original en inglés: "Pointer Placement".
Traducción libre por: Ana Albornoz
consultores@yahoo.com

Peligros Potenciales

Si el puntero/mouse no está cerca del teclado (Figura 1) usted puede estar expuesto a posturas incómodas, tensión, fuerza y esfuerzos mientras utiliza el mouse. Trabajar en esta posición (Figura 2) por períodos prolongados coloca estrés en los hombros y brazos y aumenta la posibilidad de que usted asuma posturas incómodas en la muñeca y hombros lo cual puede conducir a desordenes musculoesqueléticos.



Figura 1.
El mouse está ubicado muy lejos porque no hay espacio en la bandeja para el teclado



Figura 2.
El mouse está colocado muy lejos del usuario y no está al mismo nivel del teclado

Posibles Soluciones

- Coloque el puntero/mouse de forma tal que usted mantenga una postura recta y neutral de la muñeca. Esto implica hacer ajustes a su silla, escritorio, bandeja para el teclado, etc.
- Si la bandeja del teclado o superficie no es lo suficientemente espaciosa para colocar el teclado y el mouse, trate con unos de los siguientes límites de alcance:
 - Utilice una base para el mouse colocada sobre el teclado. Este diseño permite que el mouse se utilice sobre el teclado digital.

- Instale una bandeja para el mouse cerca de la bandeja del teclado (Figura 4).



Figura 3.
Ubicación apropiada del
mouse



Figura 4. Base para el
mouse

- Utilice un teclado que tenga un dispositivo de puntero, tal como un mouse táctil, incorporado (Figura 5).



Figura 5.
Teclado con mouse táctil incorporado



- Utilice un teclado sin teclado numérico que deje más espacio para el mouse.
- Instale bandejas para el teclado que sean lo suficientemente grandes para colocar tanto el teclado como el mouse.
- Utilice una almohadilla de mouse con un reposa muñeca para promover la postura neutral de la muñeca (Figura 6).

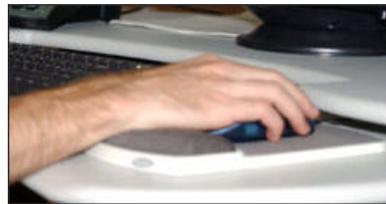


Figura 6.
Mouse con reposa muñeca

- Substituya las tareas del mouse con el uso de golpes de teclas, tal como: Ctrl+S para salvar, y Ctrl+P para imprimir.