

# **ERGONOMÍA Y MANTENIMIENTO INFORMÁTICO**

## **Índice**

**Qué es la ergonomía**

**Cómo se aplica la ergonomía al trabajo con ordenadores**

**Imágenes aclaratorias**

**Consecuencias de la falta de ergonomía para la salud**

**Mal funcionamiento básico del PC**

- i. Parece que no funciona (verificaciones antes de llamar al técnico)**
- ii. Va lento al arrancar, cerrar y al trabajar (mantenimiento de HD y cierre correcto de S.O.)**

**iii. Imagen aclaratoria**

**Actuaciones para cuando no funciona y no es avería**

**Malos hábitos para la seguridad informática**

- iv. Virus: concepto, propagación, limpieza**
- v. Privacidad: concepto, prevención, actuación**

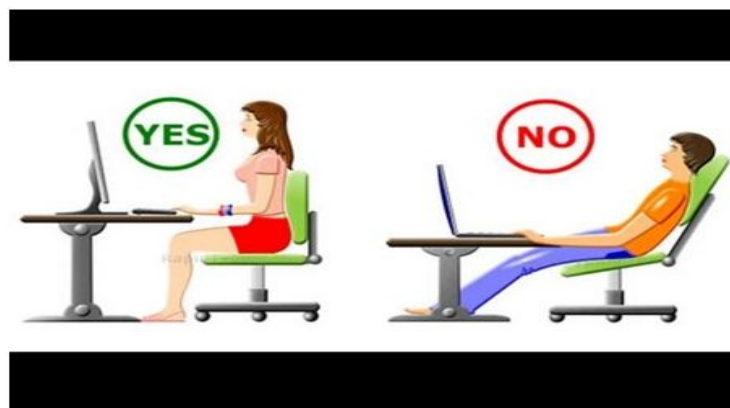
## Qué es la ergonomía

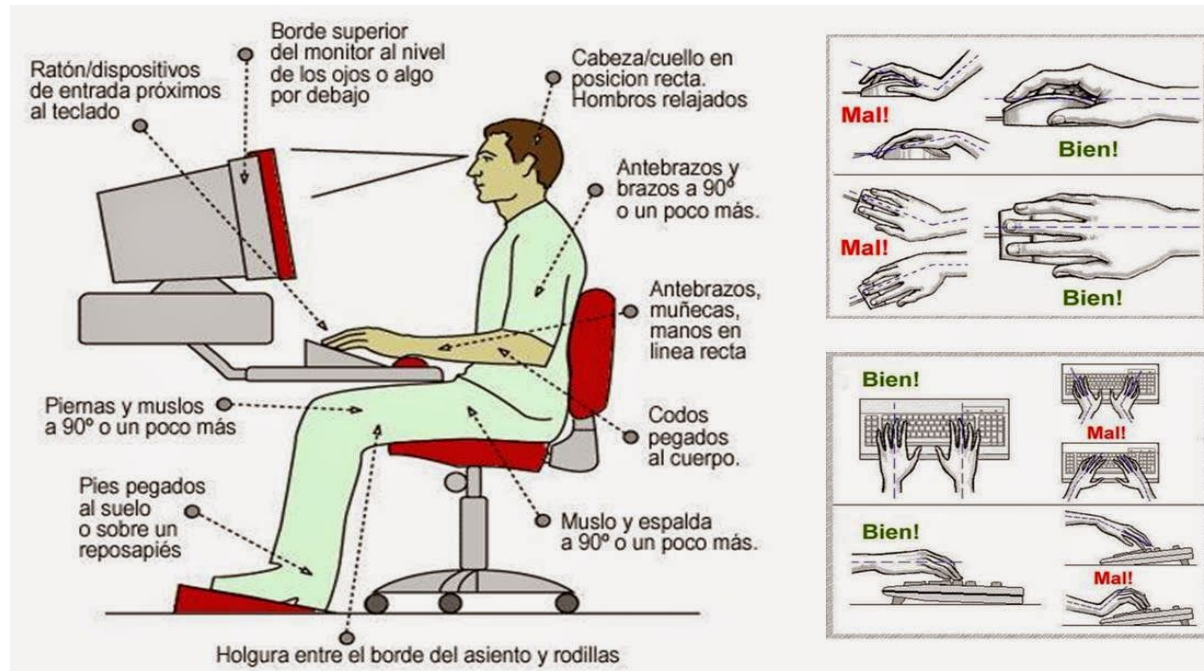
Ergonomía es el estudio de la adaptación en un determinado lugar de trabajo, maquinaria, vehículos, etc... a las características físicas y psicológicas del trabajo de una determinada profesión o usuario. También se utiliza para observar la adaptación mutua entre el hombre y la máquina. Derivado de 2 voces griegas: ergon- trabajo y nomos- ley.

## Cómo se aplica la ergonomía al trabajo con ordenadores

Para estar bien posicionado frente a la pantalla de la computadora justo al frente, evitando girar al cuello todo el tiempo mientras se trabaja, manteniendo una rotación del cuello inferior a 35°. Los brazos deben formar un ángulo de 90°, haciendo que el antebrazo y el mano estén en línea recta. La espalda debe estar apoyada por el respaldo de la silla y en posición vertical con el hombro relajado. Debe mantener los pies cerca del suelo en su totalidad o en un reposapiés. Descanse los ojos cada hora, es preferible mirar por un rato en un horizonte más amplio para poder disfrutar de la luz natural desde una ventana o terraza. Coloque la pantalla lo más lejos posible de su vista, la distancia mínima entre la pantalla y nuestra vista siempre debe ser mayor de 55 cm. En cuanto a la altura de los ojos o debajo. Si eres zurdo, no olvides colocar el ratón a la izquierda cambiando la configuración de los botones para evitar la mala postura de la espalda. Coloque el teclado a 10 cm del borde de la mesa para que haya algo de apoyo para la muñeca. La iluminación adecuada de la habitación en la que está ubicada la computadora personal y el conocimiento de cómo aprovechar la luz solar son dos puntos clave para reducir la fatiga ocular producido por estos dispositivos. Lo mejor que puede hacer es colocar el monitor de costado, para que los rayos del sol caigan sobre su espalda, pero sin que la sombra proyectada llegue al teclado. Siempre evitaremos cualquier luz directa que pueda reflejarse en la pantalla. Se recomienda que, al usar la computadora como reproductor de video, se encienda el interruptor de la luz o cualquier fuente de la luz para evitar el trabajo constante de las pupilas de los ojos.

## Imágenes aclaratorias





## Consecuencias de la falta de ergonomía para la salud

Hay varios impactos negativos de la ergonomía deficiente en su salud. Y tenerlos afecta no solo su salud sino también a usted como trabajador o persona en crecimiento.

- Una de esas es la mala postura que puede conducir al debilitamiento de los músculos.
- Puede convertirse fácilmente en fatiga.
- Puede aumentar el riesgo de diabetes y enfermedad cardíaca.
- Puede ganar peso no deseado.
- Y después desarrollar un trastorno musculoesquelético.

## Mal funcionamiento básico del PC

### i. Parece que no funciona (verificaciones antes de llamar al técnico)

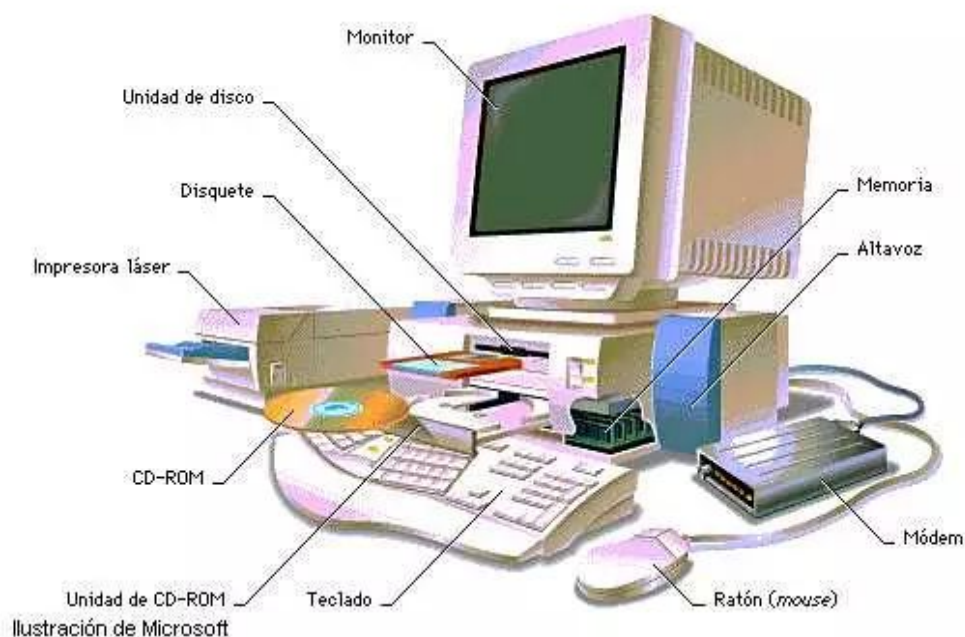
- Asegúrate de que hay energía eléctrica. Es posible que la luz se haya ido sin que te des cuenta. Encienda cualquier interruptor en la sala donde se encuentra el equipo para verificar que todo funcione correctamente y asegúrese de que los enchufes estén encendidos.

- Asegúrate de haber encendido el ordenador correctamente, vuelva a presionar el botón de encendido con la fuerza adecuada y durante el tiempo necesario.
- Verifica el monitor. Si el ordenador aún no responde, otra de las cosas que puede hacer es verificar que el monitor esté conectado correctamente, ya que es posible que la PC haya arrancado pero no vea nada por problemas en la pantalla.
- Asegúrese de que los cables estén conectados correctamente y que el monitor tenga suficiente brillo.
- Si después de seguir estos pasos su PC no se inicia, el problema puede ser la fuente de alimentación, la placa u otro componente. Llévelo al servicio técnico para echar un vistazo.

**ii. Va lento al arrancar, cerrar y al trabajar (mantenimiento de HD y cierre correcto de S.O.)**

Si la PC es lenta, podría ser un malware, demasiados elementos de inicio o una acumulación temporal de archivos. Volver a actualizar y verificar su archivos y eliminar los que son necesarios para su trabajo puede ser útil.

**iii. Imágen aclaratoria**



### **Actuaciones para cuando no funciona y no es avería**

- Primero debe verificar si se trata de un problema de software o hardware.
- Si se trata de un problema de software, restaura los datos que restaurarán todos los archivos eliminados y los archivos no deseados, ya que los virus pueden reaparecer o reiniciarse, lo que significa que se borrará todo en la computadora para actualizar y podrá usar de nuevo.
- Para verificar si se trata de un problema de hardware que verifica la fuente de energía eléctrica, los cables de la ordenador, el monitor, etc. pueden ayudar. Si ninguno de esos ayuda, un técnico de informática lo hará.

### **Malos hábitos para la seguridad informática**

#### **iv. Virus: concepto, propagación, limpieza**

Un virus informático es una amenaza programada, es un pequeño programa que se instala intencionalmente en una computadora si el permiso o el conocimiento del usuario.

La infección de virus en las computadoras suele ser mediante la descarga de software de fuentes desconocidos o simplemente mediante el uso de Internet sin una conexión privada. Hay muchos tipos de virus en los que un pirata informático utiliza un propósito para el alma como piratear un banco o simplemente espiar a alguien. Se trata de virus llamados gusanos, como Mydoom, Bagle y Warezov.

Para limpiar un virus, configure su computadora en un modo seguro y apáguela y vuelva a encenderla. Eliminar archivos temporales puede ayudar mientras está en modo seguro usando una herramienta de limpieza. Descarga un antivirus para evitar que su computadora sea invadida.

#### **v. Privacidad: concepto, prevención, actuación**

La privacidad es un término utilizado para describir el anonimato de una persona y qué tan seguro se siente en una ubicación. Se refiere a la información compartida con los sitios visitantes, cómo se usa, con quién comparte la información y si se usa para rastrear a alguien.

Siempre es esencial para mantener la seguridad de su ordenador para proteger su privacidad y necesita información sensible para tomar varias medidas como:

- Siempre esté atento a los imitadores.
- Descartar de forma segura su información personal.
- Cifrado de datos.
- Mantener su contraseña segura.
- Debe tener software de seguridad.
- Compruebe si su wifi es privado porque solo el uso de Internet puede permitir que otras personas acceden su perfil.

El uso de estos métodos no garantizará la seguridad de su información personal porque parece que los hackers en la actualidad están siempre un paso adelante, pero tomar una pequeña precaución puede ayudar y, al final su privacidad es su responsabilidad.