

LA FIEBRE DE LA INFORMÁTICA

En pocos años, con las aplicaciones en nuestras vidas cotidianas de la informática y sobre todo con los avances en las comunicaciones (INTERNET), hemos vivido una revolución sin precedentes en la historia de la humanidad. Hoy en día parece imposible vivir sin los ordenadores y todavía no hemos empezado... en poco tiempo la informática y la conexión de nuestros ordenadores domésticos a *INTERNET*, serán realmente imprescindibles para casi cualquier actividad de nuestra vida.

Sin embargo no podemos perder de vista su verdadera utilidad. Un ordenador no deja de ser una herramienta y como todas las herramientas tiene su utilidad y sobre todo hemos de saber utilizarla en su justa medida. ¿Os imagináis qué ocurriría si a un niño de tres años que quiere matar un mosquito le diésemos un martillo para hacerlo? Eso mismo estamos empezando a hacer con la informática. Estamos empezando a utilizarla en exceso o defecto pero nos cuesta encontrarle su verdadera utilidad.

En el caso de los niños hemos de tener especial cuidado en enseñarles a ver los computadores como las herramientas que son. Hacerles ver que sirven para lo que sirven y que nunca serán la panacea para nada. El ordenador nunca podrá sustituir a otras herramientas que entendemos que han de conocer y manejar con soltura.

LOS ORDENADORES Y LA SALUD

Los ordenadores han invadido nuestra vida cotidiana y por lo que parece no tendremos más remedio que habituarnos a convivir con estas máquinas.

Pero esta invasión (y pensando especialmente en los niños que pueden pasar mucho tiempo delante del "cabezón"), junto con sus ventajas, acarrea múltiples inconvenientes. Y entre ellos están los relacionados con nuestra salud. Por eso vamos a dar unas pequeñas orientaciones que pueden ayudar a que los perjuicios sean mínimos.

Es muy importante que revisemos habitualmente nuestro ordenador y su entorno con el fin de mantener de forma óptima las siguientes **CONDICIONES DE TRABAJO**:

PANTALLA:

- * Los caracteres que muestra han de estar bien definidos, nítidos.
- * Ha de ser de dimensiones suficientes (aconsejable que no sea inferior a 17 pulgadas), orientable e inclinable.
- * La imagen ha de ser estable, sin destellos ni centelleos. Luminosidad y contraste ajustables.
- * Evitar reflejos o reverberaciones molestas.

RATÓN:

- * No escatimar gastos a la hora de elegir el ratón.
- * La respuesta a los movimientos ha de ser precisa de modo que no exija un esfuerzo adicional para obtener la reacción deseada. Elegir bien la superficie de apoyo del ratón probando varias si es necesario hasta conseguir una que resulte confortable. En el caso de los ratones ópticos a veces es más cómoda la superficie directa de la mesa que una alfombrilla.
- * Un ratón excesivamente ligero de peso puede requerir un esfuerzo adicional para mantener su estabilidad.

- * Si el ratón es de bola habrá que hacerle una limpieza periódica para eliminar la suciedad de la bola y los rodillos, que hace que la respuesta a los movimientos sea menos precisa.
- * Espacio suficiente delante del ratón, que permita apoyar la muñeca.

TECLADO:

- * Inclinable e independiente de la pantalla para permitir una postura cómoda que no provoque cansancio en brazos o manos.
- * Espacio suficiente delante del teclado para apoyar brazos y manos.
- * Superficie del teclado mate, para evitar reflejos.
- * Símbolos de las teclas fácilmente legibles desde la posición normal de trabajo.

MESA O SUPERFICIE DE TRABAJO:

- * Poco reflectante, de dimensiones suficientes y que permita la colocación flexible de pantalla, teclado, ratón, documentos y cualquier otro material necesario.
- * Espacio suficiente para permitir una posición cómoda.
- * Si estamos trabajando con documentos es muy importante tener un soporte para los mismos que sea estable y regulable; colocado de tal modo que se reduzcan al mínimo los movimientos de cabeza y ojos. La distancia del documento a los ojos, debe ser la misma que la de la pantalla a los ojos.

ASIENTO:

- * Estable, permitiendo libertad de movimientos y postura confortable.
- * A ser posible, regulable en altura y con respaldo reclinable.
- * Puede resultar muy cómodo un reposapiés en el suelo.
- * La espalda debe estar apoyada en el respaldo y en posición vertical.
- * La altura de la silla debe ser tal que la columna vertebral forme un ángulo recto con los muslos y de modo que el antebrazo esté paralelo al suelo mientras se maneja el teclado.

ENTORNO:

- * No escatimes medios técnicos (filtros, etc.) que reduzcan al mínimo todo tipo de radiaciones. Además los equipos no deben generar calor o ruidos que produzcan molestias.
- * Iluminación adecuada, ni demasiado débil ni demasiado fuerte que produzca reflejos en la pantalla. Ninguna luz debe incidir directamente en el monitor.

ASPECTOS PREVENTIVOS BÁSICOS

VISTA: La utilización de pantallas no tiene por qué originar defectos oculares permanentes. No obstante si las condiciones ambientales (iluminación, reflejos, brillos, corrientes de aire) no son las adecuadas, se pueden producir trastornos temporales (escozor, fatiga ocular, lagrimeo, hipersensibilidad).

DOLORES MUSCULARES: Si se mantienen mucho tiempo posturas demasiado estáticas, el trabajo ante una pantalla puede causar dolores de nuca, espalda, cabeza y brazos. La mejor forma de prevenir esto es adecuar el mobiliario, alternar tareas para cambiar de postura y realizar esporádicamente algunos ejercicios de relajación muscular de espalda, brazos y cuello.

FATIGA FÍSICA Y MENTAL: El trabajo con pantallas exige la mayoría de las veces (incluso para jugar), gran capacidad de asimilación y concentración en la tarea que se realiza. Para prevenir la fatiga es necesaria una organización óptima del trabajo, que permita alternar distintas actividades y establecer pausas de descanso.

En cualquier caso recuerda que no es aconsejable permanecer nunca más de una hora u hora y media seguida delante del ordenador. Si el trabajo va a ser muy prolongado habrá que hacer paradas de al menos 10 o 15 minutos cada hora y media.

Y sobre todo, si dispones de un buen libro o de la posibilidad de tener una buena charla con amigos (en vivo, el messenger no es lo mismo) o tienes algo en la cabeza para escribir, elige una buena pluma y manos a la obra. A la larga va a ser mucho más gratificante y enriquecedor que dedicarle todo tu tiempo de ocio al “cabezón”.

(Teodoro Estrada)