RECOMENDACIONES PREVENTIVAS PARA USO DE RATÓN EN PUESTOS DE PVD

La realización de tareas en oficinas que exige el uso del ratón informático de manera repetida es habitual, por lo que resulta fundamental conocer y aplicar las recomendaciones preventivas recogidas en el presente documento.

Se identifican riesgos de trastornos musculo-esqueléticos asociados al uso del ratón informático por:

- La realización de continuados, repetidos y precisos movimientos de manos y dedos que recaen sobre la estructura músculoesquelética de mano y brazo.

- El manejo del ratón informático en posición forzada, condicionada por el diseño de este periférico o por el mal diseño del puesto y sus elementos en la mesa.

- Las posturas inadecuadas de trabajo (manipulación del ratón alejado del cuerpo, desviación de la muñeca durante su uso, inclinación sobre la mesa si se interponen otros elementos entreel teclado y el borde, etc.)

En concreto, el uso del ratón horizontal puede estar asociado a posición forzada de brazo y mano, así como a hiperextensión y movimiento repetitivo de accionamiento realizados con eldedo índice.

Las **medidas preventivas** para el control de este riesgo musculo-esquelético son las siguientes:

- Retirar durante un tiempo la presión sobre la mano dominante, utilizando el ratón informático con la otra mano. Se deben configurar los botones del ratón en el ordenador para usar la otra mano.

- Minimizar el uso del ratón informático, recurriendo a los denominados atajos informáticos.

- Utilizar un ratón ergonómico de uso vertical (ver anexo 2, 3 y 4). Este diseño puede favorecer una posición más natural de mano y brazo y una ligera flexión de los dedos empleados para su manejo, en concreto, del dedo índice. Existen modelos tanto para la mano derecha como para la izquierda.

- Realizar **pequeñas pausas** a criterio de la persona trabajadora y ante los primeros indicios de fatiga. A título orientativo, lo más habitual sería establecer pausas de unos 10 ó 15 minutos por cada 90 minutos de trabajo con ordenador. No obstante, en tareas que puedan suponer fatiga musculo-esquelética se debe realizar al menos una pausa de 10 minutos cada 60 minutos. Estas pausas han de ser efectivas, evitando durante ellas utilizar los grupos musculares responsables del uso de ratón y teclado.

Asimismo, en el manual de la UCM ***Recomendaciones Ergonómicas y Psicosociales. Trabajo en Oficinas y Despachos,*** disponible en la página *web* de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales, navegando identificado se encuentra información pertinente para el trabajo seguro con pantallas de visualización de datos.

ANEXOS

Anexo 1.- Modelo de ratón de uso horizontal.	**Anexo 2.- Modelo de ratón de uso vertical inalámbrico Mano derecha**
Anexo 3.- Modelo de ratón de uso vertical. Mano derecha	**Anexo 4.- Modelo de ratón de uso vertical inalámbrico. Mano izquierda**