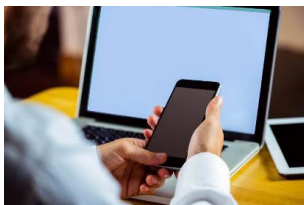


ERGONOMÍA NO USO DE TABLETAS, SMARTPHONES E DISPOSITIVOS PDA



O uso de dispositivos como **tabletas** e **smartphones** é cada vez máis común nos postos de traballo. Estes dispositivos van camiño de se converter en equipos de traballo tan habituais como os computadores persoais ou os computadores portátiles. A pesar de que, polo momento, non existe lexislación específica en materia de seguridade e saúde que regule a utilización destes equipos, é importante seguir unhas pautas de traballo adecuadas para evitar os riscos asociados, principalmente, os trastornos musculoesqueléticos.

TABLET ou TABLETAS

Definición

Unha **tableta** (do inglés: *tablet computer*) é un tipo de computador portátil, de maior tamaño que un teléfono móbil ou smartphone, integrado nunha pantalla táctil coa que se interactúa principalmente cos dedos ou cun lapis óptico (ou estilete), sen necesidade de teclado físico nin rato. Estes últimos poden ser substituídos por un teclado virtual e, en determinados modelos, por unha *minitrackball* integrada nun dos bordos da pantalla.



Riscos asociados

O principal inconveniente no uso de tabletas é o incumprimento dunha norma de deseño ergonómico básica: o teclado e a pantalla non son independentes, o que non permite axustar de forma simultánea a distancia entre o usuario e o teclado e a pantalla. Ademais, o teclado (táctil) está inserido na propia pantalla, polo que escribir no teclado coa pantalla horizontal ou lixeiramente inclinada obriga a unha flexión pronunciada do pescozo.

Ben é certo que as tabletas non están deseñadas nin se adoitan utilizar para un tecleado intensivo, ademais de que, ultimamente, apareceron no mercado teclados externos. Con todo, obsérvase unha maior flexión de pescozo durante o uso de tabletas comparada co uso de computadores convencionais.



Medidas preventivas (consellos prácticos)

Durante o uso das tabletas débese:

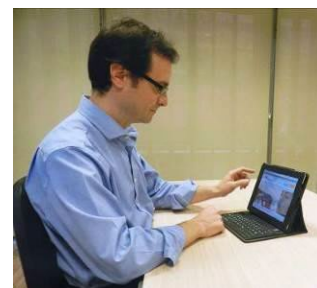
- Procurar adoptar unha postura que permita manter o pescozo ergueito, os ombreiros relaxados e os brazos colocados preto do abdome.
- Evitar suxeitar o dispositivo no aire, procurando apoiar o equipo nalgunha superficie.

Se a tableta se utiliza para visualizar vídeos ou textos é preciso:

- Colocar o dispositivo sobre unha superficie e a unha distancia apropiada (afastada).
- Colocar o dispositivo a unha altura lixeiramente por baixo da visual, utilizando un elevador ou outro obxecto.
- Inclinaren o dispositivo cara aos ollos.

Se a tableta se utiliza para introducir datos:

- Se é necesario introducir datos durante longos períodos, é conveniente utilizar un teclado externo, en lugar do teclado virtual existente na propia pantalla da tableta.



ERGONOMÍA NO USO DE TABLETAS, SMARTPHONES E DISPOSITIVOS PDA

En todos os casos:

- Hai que cambiar de postura de forma frecuente para estirar e relaxar a musculatura. Aproveitar o baixo peso das tabletas favorece os cambios posturais.

Definición

Os **dispositivos PDA**, polas súas siglas en inglés *Personal Digital Assistant*, son computadores de man (ou de peto) orixinalmente deseñados como unha agenda electrónica e que servían como asistente persoal (BlackBerry; Palm). Estes dispositivos quedaron relegados pola aparición dos **smartphones** (ou móbiles intelixentes), que poden efectuar moitas das funcións que realiza un computador convencional (ver películas, crear documentos, xogos, correo electrónico, navegar por Internet, reproducir arquivos de audio etc.) pero coa vantaxe de ser portátiles.



Riscos asociados

A postura adoptada mentres se escriben mensaxes de texto e de correo electrónico desde dispositivos móbiles, nunha posición constringida por un diminuto teclado non é a natural. A flexión do pescozo como consecuencia de observar a pantalla pode dar lugar a dor cervical.

Ademais, o uso continuado dos polgares para a redacción dos textos pode crear dor na musculatura e os tendóns dos ditos dedos así como do pulso.



Medidas preventivas (consellos prácticos)

- Minimizar o número de pulsacións do teclado. Unha maior pulsación de teclas implica máis tensión nas mans e nos polgares. Por tanto, débese tentar redactar mensaxes breves. Só responder as mensaxes urxentes e contestar o resto de mensaxes a través dun computador convencional.
- Priorizar a utilización dun computador convencional para introducir datos sobre contactos, reunións e información en xeral e, posteriormente, sincronizar os datos co smartphone.
- Utilizar ferramentas de «predición de palabras» posto que reducen o número de pulsacións necesarias para escribir unha palabra. Para iso, deberase consultar o manual de usuario do equipo.
- Manter unha posición erguida co lombo recto e o pescozo erguido mentres se visualizan ou se redactan mensaxes de texto. Evitar flexionar o pescozo cara a abaixo e encoller os ombreiros.
- Agarrar de forma neutral cando se suxeita o dispositivo, é dicir, manter o pulso recto, non dobrado en calquera dirección.
- Evitar suxeitar o equipo no aire, procurando apoiar o antebrazo sobre unha superficie.
- Teclear coa xema dos dedos. Evitar dobrar os dedos e teclear coa punta destes.



ERGONOMÍA NO USO DE TABLETAS, SMARTPHONES E DISPOSITIVOS PDA

- Darlles descanso aos polgares. Alternar periodicamente co dedo índice ou outros dedos para teclear, ou ben utilizar un lapis óptico.
- Realizar estiramentos da man e dos dedos, abrindo completamente a palma da man. Estirar o dedo polgar cara a arriba (adoptando unha posición similar ao símbolo do autostop). Utilizar a outra man para estirar o dedo polgar ata que o estiramento sexa completo.

