



Servicio de Prevención  
de Riesgos laborales

# TECLADO y RATÓN

El usuario de pantallas de ordenador interactúa habitualmente con el mismo a través de dos dispositivos, ratón y teclado, que utiliza con gran frecuencia, lo que le lleva a realizar **una serie de movimientos y adoptar unas posturas de miembro superior, especialmente muñeca/mano, que pueden causar una serie de trastornos músculoesqueléticos**, de índole acumulativo y/o repetitivo (tendinitis, tenosinovitis, síndrome del túnel carpiano, etc.). Para evitar estos problemas, es necesario seguir estas **recomendaciones**:

## COLOCACIÓN ADECUADA DE LOS ELEMENTOS

- 1.- En la mesa debe quedar **espacio suficiente para apoyar el antebrazo** durante el accionamiento del teclado y el ratón (el teclado debe estar ubicado a una distancia de **unos 10 a 15 cm del borde de la mesa**). Si es necesario use un **reposamuñeca** para favorecer la alineación correcta entre antebrazo y mano (los de gel son los más adecuados).
- 2.- **Teclado y el ratón** deben estar alineados **a la misma altura de la mesa** para evitar extensiones del miembro superior. Use los **dispositivos inalámbricos**, si no interfieren en el radio de acción de otros compañeros de trabajo, ya que permiten una flexibilidad en la ubicación de la mesa sin depender de los cables de conexión.
- 3.- **Usuario, teclado, ratón y pantalla** deben configurarse **como una línea recta** para evitar tener el cuello girado, por lo que sitúelos directamente delante de usted (ver ficha 2 "Postura ante el ordenador").
- 4.- Los botones del ratón y las teclas del teclado deben permitir **manejarlos con suavidad**.



## RATON

- 1.- El diseño del ratón debe ser **adecuado al tamaño de la mano**, adaptándose a la curvatura de la misma; de esta manera no se fuerza una inclinación de la muñeca, ni un apretón excesivo para manipularlo y permite su accionamiento cómodo. Existen en el mercado diversos modelos y los hay para diestros y zurdos o para ambas manos.
- 2.- Use el **ratón de manera adecuada**: apoye la totalidad de su palma sobre él y no gire ni tuerza la muñeca mientras lo está usando; si es necesario use un reposamuñecas.
- 3.- **Regule la velocidad del cursor del ratón** en el panel de control de su ordenador, con lo cual puede conseguir una mayor precisión, adaptando el movimiento del ratón al cursor que usted ve en pantalla.



## TECLADO

- 1.- **Debe estar inclinado**, de tal forma que a la altura de la fila donde están las letras "asdf" haya, al menos, tres centímetros de altura sobre el plano de trabajo; use la regulación de las patillas que dispone el teclado, pero no lo eleve mucho para evitar hiperextensiones de la muñeca.
- 2.- Las superficies del teclado deben ser **mates** para evitar reflejos y si puede elegir, en **color suave**, especialmente **colores claros con los caracteres de las letras en oscuro** (contraste positivo). El teclado debe estar libre de aristas o esquinas vivas.
- 3.- Los teclados **orientados en ángulo** reducen los giros de la muñeca

