

# Trabaja en casa como si

Si tienes un ordenador portátil y lo usas para trabajar en tu casa, te puede ser muy útil usar accesorios que te faciliten más el trabajo y que te permitan llevarlo a cabo con comodidad. Con algunos mejorarás tu postura frente al PC y, con otros, ampliarás sus posibilidades o te será más fácil usar determinados programas.

Para trabajar con un ordenador en casa conviene emplear determinados accesorios. Con algunos se consigue ampliar las conexiones del equipo y añadir funciones extra y, con otros, evitar las malas posturas y los malos movimientos, ya que pueden ocasionar problemas en la espalda, el cuello y las manos. Por eso los fabricantes han diseñado multitud de accesorios que ayudan a los usuarios a mejorar estas condiciones y, también, a ampliar las posibilidades de estos PCs.

## Trabajar con comodidad

Es importante considerar que el trabajo con ordenadores no debe dañar tu salud, y que conviene realizarlo sentado correc-

pensados para usarse en el hogar o la oficina, ya que no tienen ratón, el teclado es pequeño en muchos casos y, para mover el ratón hay que usar el touchpad, un dispositivo que se emplea en una posición bastante incómoda para los dedos, las muñecas y los brazos.

### Soportes de escritorio

Son bases que sirven para elevar el portátil y adecuar la altura a la del usuario. Algunos hub USB, teclado y ratón inalámbricos o, incluso, lector óptico. Uno de los más completos, que incluye todo esto, es el Logitech Alto Cordless, que tiene un precio de 119,99 euros.

Existen algunas bases que, además de elevar el portátil y ofrecer conexiones adicionales a tu ordenador, tienen ventiladores en la zona donde se sitúa el equipo para mejorar la ventilación cuando se calienta demasiado, por ejemplo, el modelo Notebook Cooling Stand de la marca Trust (alrededor de 30 euros).

Uno de los aspectos en los que debes fijarte, antes de comprar una de estas bases, es si la altura es regulable. En ese caso tendrás más posibilidades a la hora de colocarlo en el escritorio en la posición que más te convenga.

### Otros accesorios

Existen más complementos para estar cómodo cuando trabajas en casa

con un portátil. Por ejemplo, Belkin comercializa una especie de cojín con una elevación en un extremo, que sirve para no forzar la postura si trabajas con el equipo sobre las rodillas. Se llama CushTop y tiene un precio de algo más de 20 euros.

Si quieres rizar el rizo en cuanto a ergonomía puedes usar un reposamuñecas de silicona. Hay multitud de modelos, desde las alfombrillas de ratón con conexiones USB y reposamuñecas, como el modelo Nexoos 700 de la marca Soyntec (24,90 euros) a los específicamente pensados para los teclados, que ocupan todo su ancho.

Dentro del entorno de trabajo casero hay otros elementos que, aunque no se pueden considerar estrictamente como accesorios, sí es importante tenerlos en cuenta a la hora de trabajar con más comodidad. Se trata de la silla de trabajo y de la mesa en la que vas a colocar el portátil. Tanto la altura máxima y mínima del asiento, como el tipo de respaldo que este tenga, son importantes para estar cómodo. Además, la mesa debe tener una altura que no te obligue a adoptar malas posturas de los brazos o la espalda y una bandeja para colocar el teclado frente a ti.

La base de conexión Logitech Alto Cordless (119,99 euros) tiene un elevador y un teclado inalámbrico.



La alfombilla Nexoos 700 de Soyntec tiene hub USB, lector de tarjetas y soporte de páginas (24,90 euros).



tamente, con la pantalla a la altura adecuada y con unos dispositivos de entrada cómodos. Para poder cumplir estas normas con un portátil es preciso recurrir a los accesorios

## Dispositivos de entrada

Ya que se trata de trabajar en casa con la mayor comodidad, lo mejor es que los elementos que se emplean para comunicar-

se con el PC no te haga adoptar malas posturas y a poder ser, que no tenga cables. Para ello puede recurrir a un set de ratón y teclado inalámbricos. El gasto de energía por usar el bluetooth no importa ya que el equipo se enchufa a la red eléctrica.



La marca Trust, entre otras, tiene un kit de ratón y teclado numérico inalámbrico (39,95 euros).