

# Ficha resumen: Estudio adaptabilidad de los ratones de ordenador y recomendaciones para su elección y uso

*Resumen del Estudio adaptabilidad de los ratones de ordenador y recomendaciones para su elección y uso. Se puede consultar el documento original en: <https://is.gd/ugtratonos>*

## 1. Introducción

Los ratones para ordenador son actualmente una de las herramientas de trabajo más extendida de los puestos de trabajo y su uso es generalizado. Si bien su forma y tecnología se ha estandarizado de forma amplia, cada fabricante dispone de diversos modelos, tamaños y formas. El uso intensivo de los ratones y los teclados de ordenador puede dar lugar a lesiones como el síndrome del túnel carpiano o la epicondilitis, siendo unas de las enfermedades profesionales más notificadas.

Actualmente, la elección de este equipo de trabajo tan extendido se hace de forma arbitraria sin tener en cuenta ni el tamaño de las manos de la persona usuaria, ni la forma de coger el ratón del mismo, ni ninguno de los aspectos que deberían ser tenidos en cuenta por la gestión preventiva para la adaptación del puesto de trabajo a la persona trabajadora, movidos únicamente por criterios económicos o de *marketing*.

Desde UGT de Catalunya consideramos la hipótesis que dependiendo del tamaño de mano,

del tipo de agarre, forma y tamaño del ratón, textura, etc., un modelo de ratón u otro se adaptará mejor a cada persona. Y por ello, es necesario implantar un criterio de selección de compras de ratones para que éstos se adapten a las personas y no al revés.

Para comprobar esta hipótesis se realizó un estudio que cruza información descriptiva y de opinión por parte de 75 personas usuarias sobre 4 ratones escogidos al azar de diferentes medidas y forma. En ningún caso, este estudio pretende ser un estudio de mercado para determinar cuál es el mejor ratón, sino para determinar qué factores pueden influir a la hora de elegir.

Con ello pretendimos concienciar a las personas trabajadoras, delegados y delegadas de prevención, departamento de compras, servicios de prevención y empresas en general, de las variables a la hora de escoger un ratón de ordenador y su uso adecuado.

Además de la información ampliada y los resultados estadísticos, en la publicación, se ofrece información a las personas usuarias de pantallas de visualización de datos para saber escoger un ratón de forma correcta, utilizarlos adecuadamente y la gestión preventiva relativa a todo ello.

Financiado por

AT 2017-0031



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.



## 2. Metodología

Se estableció el ámbito de estudio que cruza información descriptiva y de opinión por parte de 75 personas usuarias sobre 4 ratones escogidos al azar de diferentes medidas y forma. Se especificaron los sujetos del estudio, las variables y el instrumento y procedimiento de recogida de datos. Una vez realizado el diseño del estudio, se ejecutó la muestra de los cuestionarios. Y finalmente, se realizó el análisis de los resultados.

**Variabes del estudio:** Número de horas diarias de uso de pantallas de visualización de datos (PVD), sexo, tamaño de mano, tipo de agarre; palma, garra, dedos, características de los ratones de muestra; variables de adaptabilidad de los ratones y variables de opinión de los usuarios.

## 3. Análisis resultados y conclusiones

Tal y como desde UGT de Catalunya formulábamos, cada ratón tiene una valoración diferente y no podemos recomendar un ratón de estos 4 sino que cada persona se siente más cómoda con uno diferente. El ratón número 3 tiene una valoración más alta pero como se ha dicho anteriormente, no de forma universal.

En resumen y destacando lo más importante, podemos concluir:

- Que no existe un ratón que se adapte a todas las personas.
- Que el tamaño de las manos influye en la adaptabilidad y el grado de comodidad.
- Que el tipo de agarre influye en la adaptabilidad y grado de comodidad.

- Que no existen diferencias significativas en la valoración de la rueda de *scroll*, ni en la textura ni en el grado de deslizamiento.
- Que el movimiento del cursor se adapta perfectamente en todos los ratones.
- Que todos los ratones permiten que el antebrazo se mantenga en contacto con la mesa.
- Excepto el ratón vertical, todos los ratones horizontales permiten que la muñeca esté apoyada de forma descansada en la mesa.

## 4. Elección de los ratones

Los ratones de ordenador son a todos los efectos un equipo de trabajo. Y por ello, el empresario debe facilitar un ratón que se adapte a la persona y no al revés.

Se recomienda establecer un criterio de compras de ratones consensuado en el seno del Comité de Seguridad y Salud teniendo en consideración los factores que se han mostrado relevantes en el estudio. Por ejemplo, se puede instaurar una compra entre 5 y 10 ratones que cumplan con los requisitos ergonómicos y técnicos necesarios, de diferentes formas, tamaños, agarre, etc. Cada trabajador probaría los ratones individualmente. Descartar con el técnico de prevención en el primer momento, ciertos ratones que no se adapten a la forma de la mano. Probar cada día uno diferente y rellenar al final de la jornada un cuestionario de valoración (escala 1-10). Al final del proceso, se devolverían los diferentes ratones de muestra al departamento de compras y se solicitaría el que mayor valoración haya obtenido.