



Manual de uso para Actualización del Sistema Operativo Windows

Tabla de Contenido

Importancia de la seguridad en tu equipo de escritorio	3
Riesgos en tu equipo de escritorio	4
¿Cómo mantener mi sistema operativo Windows actualizado?	5
Instalar actualizaciones en Windows 10	5
Instalar actualizaciones en Windows 8.1	7
Instalar actualizaciones en Windows 7.....	8
Recomendaciones para uso seguro en tu equipo de escritorio	9
Referencias	10

Importancia de la seguridad en tu equipo de escritorio

Hoy en día es indispensable el uso de un sistema de cómputo para aspectos de trabajo, escolares o simplemente para nuestras actividades habituales que llevamos día con día.

La importancia de mantener en línea la seguridad en nuestro equipo de cómputo, reside principalmente en los datos e información que se tiene almacenada, tales como fotos, videos, contraseñas, documentos e información financiera tanto personal como de terceros (Familiares o de nuestro lugar de trabajo).

Cada vez es más habitual, ingresar nuestros datos bancarios en la compra de artículos, pagos de servicios e incluso, compras de propiedades en línea, de igual forma pasa al almacenar alguna documentación, ya que guardamos información sensible y delicada en nuestro ordenador sin tener un respaldo o simplemente sin asegurarnos que nuestro equipo de cómputo se encuentra en las mejores condiciones en aspectos de seguridad.

Riesgos en tu equipo de escritorio

Al hablar sobre los riesgos que se presentan al trabajar con un equipo de cómputo, nos encontramos básicamente con 2 secciones, las cuales se pueden plantear de la siguiente manera:

Riesgos en mi equipo de cómputo:

- Pérdida de información delicada al no realizar respaldos.
- Problemas de funcionamiento en nuestro equipo al alojar algún virus o archivos dañinos descargados en el ordenador.
- Pérdida de información y daños al sistema al no contar con un regulador de energía (No Breaks) en casos de variaciones de voltaje.
- Acceso a nuestro dispositivo e información al ser vulneradas nuestras contraseñas.
- Robo de información por terceros, haciéndose pasar por una persona, empresa o servicio de confianza (Phishing).

Riesgos o lesiones en usuarios :

- Estrés o irritación ocular, provocado al laborar durante tiempo prolongado.
- Malestar muscular, provocado por una postura incorrecta frente al equipo.
- Lesiones en tendones y músculos, al usar incorrectamente el mouse.
- Sedentarismo y problemas de circulación a falta de actividad física.
- Problemas de espalda y cuello, provocados por una mala posición del monitor.

¿Cómo mantener mi sistema operativo Windows actualizado?

Para mantener nuestro equipo de cómputo actualizado, es necesario hacer uso de “Windows Update”, el cual es un programa con conexión a internet (creado por Microsoft) con el fin de proporcionar un estado general del sistema y realizar las descargas necesarias para su correcta actualización del sistema, que por default ya viene instalado en nuestro ordenador.

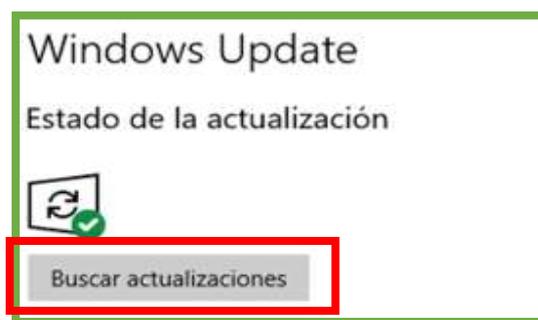
Algunos beneficios al utilizar esta herramienta son:

- Actualizaciones de Sistema Operativo Windows de manera segura.
- Actualización de controladores o drivers.
- Parches de seguridad.
- Mejora de aplicaciones.
- Arreglos de fallos y mejoras en el funcionamiento general del sistema, etc.

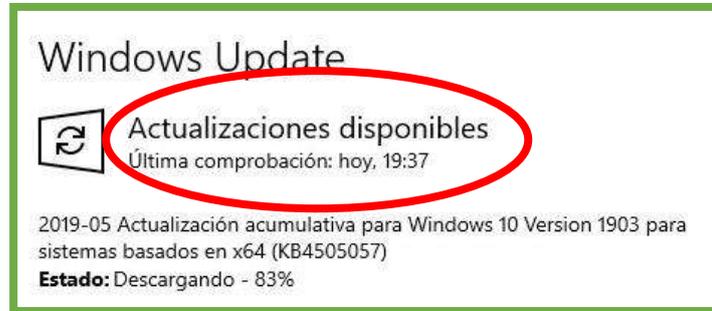
A continuación, se muestran los siguientes pasos a realizar para que su dispositivo se mantenga protegido y funcione de forma eficaz.

Instalar actualizaciones en Windows 10

1. Seleccione el botón **inicio**  y diríjase al área de **configuraciones** 
2. Busque la opción **Actualización y seguridad** 
3. Seleccione **Windows Update**  y finalmente de clic en **Buscar actualizaciones**.

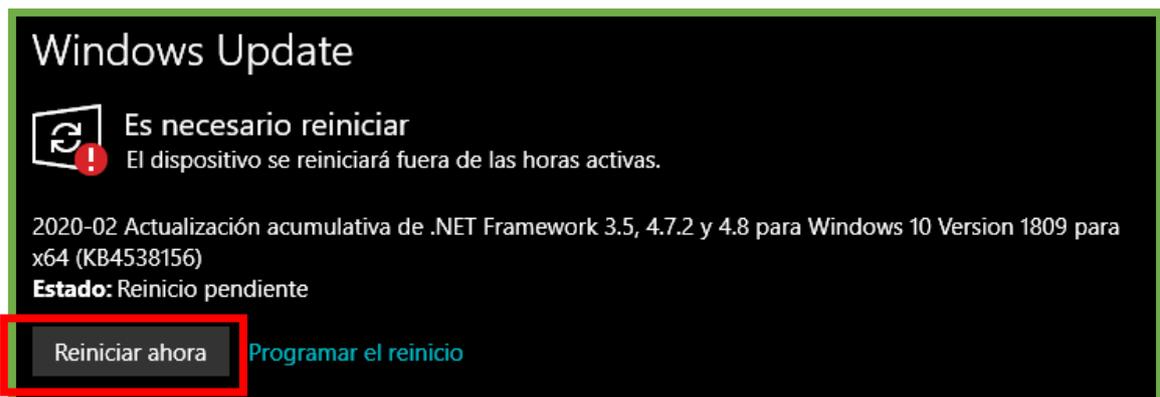


En ese instante empezara a buscar las actualizaciones que sean necesarias y estén disponibles para su dispositivo (*Es necesario que su equipo esté conectado a una conexión estable de internet*)

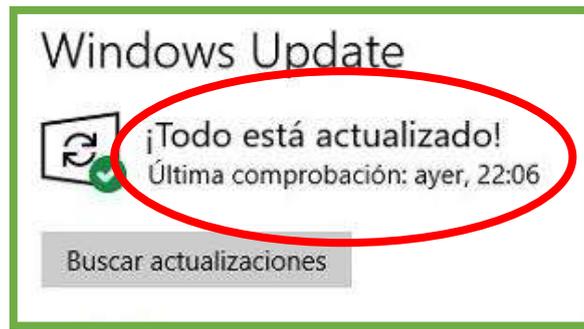


Aquí podemos visualizar el porcentaje de descarga de nuestras actualizaciones.

Al finalizar la descarga, será necesario **Reiniciar nuestro equipo** para su correcta instalación de las actualizaciones que acabamos de descargar.



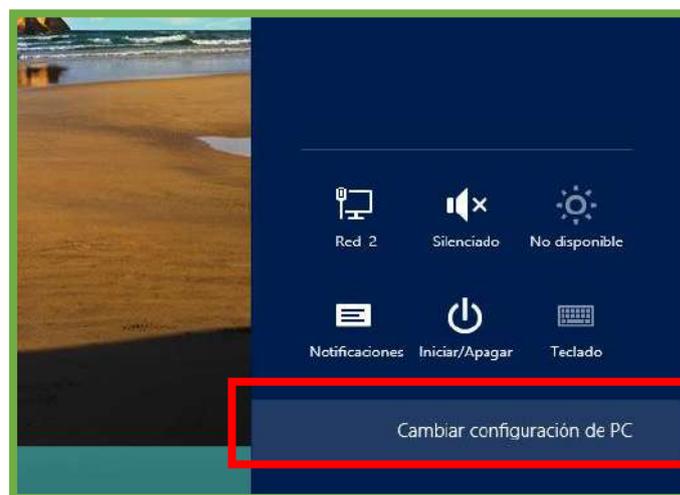
Finalmete una vez reiniciado el sistema , podemos ver , que no hay ninguna actualizacion pendiente de nuestro sistema y se encuentra satisfactoriamente actualizado.



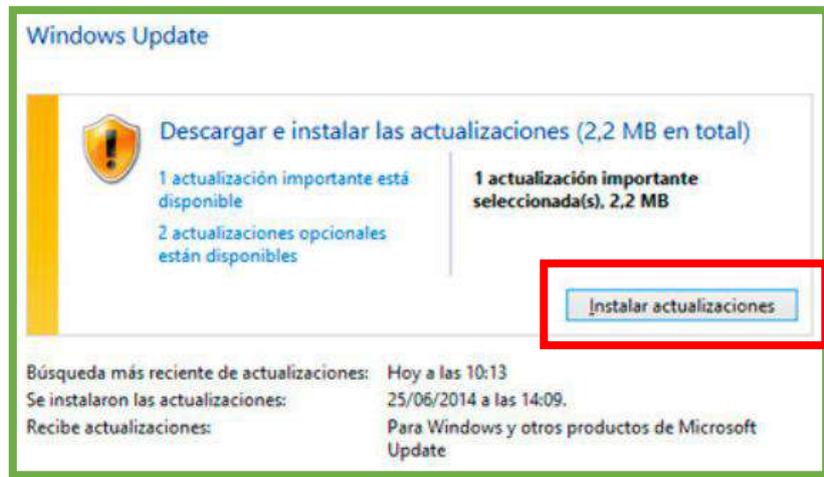
NOTA: En ocasiones, después de reiniciar nuestro equipo, es necesario volver a ingresar al apartado de “**Windows Update**” y verificar que se hayan completado todas las descargas, ya que, en ocasiones, algunas actualizaciones están seriadas o dependen de una instalación previa y será necesario volver a realizar los pasos anteriores para así, concluir con la completa actualización del sistema.

Instalar actualizaciones en Windows 8.1

Para abrir “**Windows Update**” en Windows 8.1, señala con el mouse la esquina inferior derecha de la pantalla y haz clic en “**Configuración**” y en “**Cambiar configuración de PC**”.



Luego de clic en “**Windows Update**” y seleccione “**Buscar actualizaciones ahora**”. Espere a que Windows haga la búsqueda y finalmente de clic en “**Instalar actualizaciones**”.

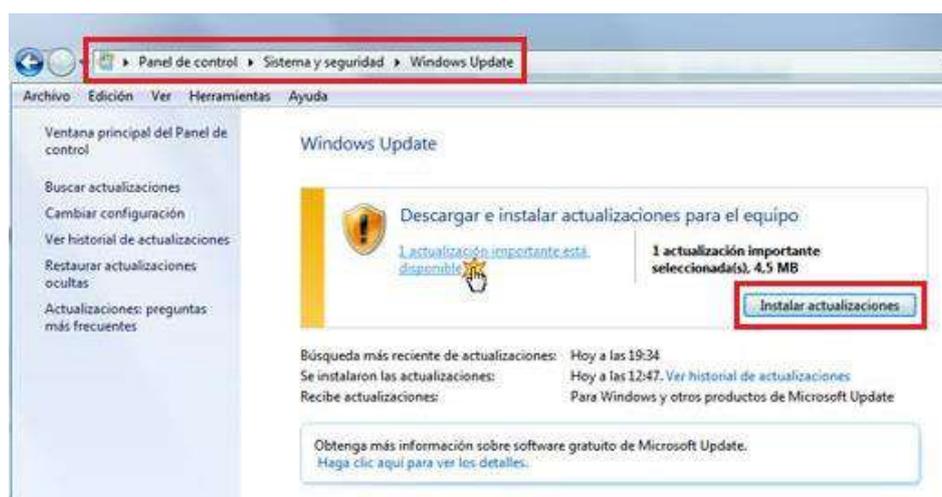


Instalar actualizaciones en Windows 7

De clic en el botón de “**Inicio**” y en el cuadro de búsqueda escriba “**Update**” luego, en la lista de resultados, seleccione “**Windows Update**”.

También puedes ir desde:

Botón Windows → Panel de Control → Sistema y Seguridad → Windows Update.



En la ventana de Windows Update haz clic en “**buscar actualizaciones**” y finalmente seleccione “**Instalar Actualizaciones**”.

Recomendaciones para uso seguro en tu equipo de escritorio

A continuación, se presentan algunas medidas de seguridad básicas, así como recomendaciones de uso de estos dispositivos.

- ✓ Calibra correctamente el brillo de tu monitor, así como tomar pequeños descansos para evitar irritación ocular.
- ✓ Para evitar malestares musculares procura sentarte manteniendo la espalda recta apoyada en el respaldo de la silla, así como mantener los pies completamente apoyados sobre el piso.
- ✓ Para evitar lesiones en la muñeca, estas tienen que estar relajadas, alineadas respecto al antebrazo (apoyados sobre el escritorio o reposabrazos de la silla), evitando desviaciones o posiciones no naturales. Puedes hacer uso de reposamuñecas para mejorar la alineación.

Medidas de seguridad básicas.

- ✓ Mantén siempre actualizado tu Sistema Operativo.
- ✓ Adquiere un Antimalware y mantenlo siempre activado(antivirus).
- ✓ Actualiza tus aplicaciones en cuanto se te soliciten.
- ✓ Haz uso de contraseñas seguras que combinen letras mayúsculas, minúsculas, números y caracteres especiales como el punto, el guión bajo o el guión medio.
- ✓ Y finalmente, haz respaldos de seguridad cada semana, quince días o cada mes, dependiendo del valor de tu información.

Referencias

- [1] Campos, C. A. (2020). *Posturas correctas ante el ordenador*. Obtenido de Rioja Salud: <https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/prevencion-de-riesgos-laborales/higiene-postural?showall=1>

- [2] Soporte técnico de Windows. (30 de 08 de 2017). *Cómo mantener actualizado un equipo con Windows*. Obtenido de Soporte técnico de Windows: <https://support.microsoft.com/es-mx/help/311047/how-to-keep-your-windows-computer-up-to-date>

- [3] Soporte técnico de Windows. (18 de 12 de 2019). *Windows Update: preguntas frecuentes*. Obtenido de Soporte técnico de Windows: <https://support.microsoft.com/es-mx/help/12373/windows-update-faq>

- [4] Hodelín, Y. H. (2016). *Riesgos sobre tiempo prolongado frente a un ordenador*. Obtenido de Revista Información científica: <http://www.revinfocientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/149/1447>