

## **Cuidar el equipo en el día a día:**

- **Instalad sólo el software que necesitéis.** Cuantos más programas tengáis instalados, más posibilidades tenéis de encontrar problemas de espacio en memoria, problemas de espacio en disco duro, etc. Tampoco instaléis nuevas versiones de vuestros programas si éstas versiones no os aportan nada nuevo. Las versiones antiguas acostumbran a ser más “ligeras” que las nuevas.
- **Activad el antivirus** cuando navegéis por Internet, cuando leáis correo electrónico, cuando abráis documentos por primera vez, o cuando trabajéis con documentos en carpetas compartidas. El resto del tiempo no necesitáis el antivirus (lo podéis cerrar y así recuperar un poco de velocidad y memoria en el ordenador).
- **Actualizad el antivirus**, como mínimo semanalmente. Esto ya lo hacen automáticamente todos los antivirus actuales. Un programa antivirus está activo todo el tiempo en vuestro ordenador, y cuando abris un documento o ejecutáis un programa, comprueba si tiene virus consultando en una lista de virus conocidos. La actualización consiste básicamente en obtener una tabla más nueva de Internet, para que el antivirus esté al día de los nuevos virus que aparecen. Si no actualizáis el antivirus, sólo os protegerá de los virus que existían en el momento en que obtuvo la tabla, pero no de los nuevos que aparecieron después.
- **Actualizad el sistema operativo**, como mínimo mensualmente. Esto ya lo hacen automáticamente algunos sistemas operativos actuales. Un sistema operativo es el conjunto de programas que hacen arrancar el ordenador y proveen una infraestructura para que el resto de programas se ejecuten (ejemplos de sistemas operativos son: Linux, MacOS o Microsoft Windows XP). Con el tiempo se van encontrando fallos graves en el sistema operativo que utilizáis, y entonces aparecen parches que subsanan algunos de estos fallos. Actualizar el sistema operativo consiste en aplicar dichos parches.
- **No abráis documentos “sospechosos”** que os lleguen por correo electrónico. Tampoco ejecutéis programas que os aparecen cuando navegáis por páginas web. Mejor todavía si navegáis por Internet con algún programa que no sea Internet Explorer, que además de ser bastante malo está lleno de fallos de seguridad. Un buen navegador, rápido y gratuito, es Firefox, que encontrareis en la página web <http://www.mozilla.org/>. Cuando lo probéis, ya no querréis usar más Internet Explorer.
- **En una red no compartáis todo el disco duro**, la disquetera y el cdrom. Compartid sólo aquellas carpetas que necesitéis, y con los permisos precisos para el uso que deban hacer los otros usuarios.
- **Apagad correctamente el ordenador** con la opción que os de vuestro sistema operativo. Nunca apaguéis directamente pulsando el interruptor, mientras hay programas en ejecución.

## **Test de memoria:**

En caso en que vuestro equipo sufra continuamente cuelgues totalmente aleatorios, puede ser que la memoria RAM del sistema esté dañada y produciendo este mal funcionamiento. Para realizar una comprobación exhaustiva con la utilidad *memtest+* procederemos de la siguiente manera:

1. Existen CDs de prueba de Linux que al arrancar nos ofrecen realizar el test de memoria. Si no tenemos ninguno descargaremos de <http://memtest.org/#downiso> la ISO para grabarla en disquet (“floppy”).
2. Descomprimos el fichero descargado, y ejecutamos el fichero *install.bat* que se encuentra dentro. Nos pedirá un disquet para formatearlo y grabar dentro los test.
3. Reiniciaremos el sistema con el disquet que hemos creado dentro de la disquetera. Iniciará un test de memoria que puede durar media hora. En realidad el test consta de unos ocho subtest y se repite continuamente hasta el infinito, pero nosotros lo podemos parar cuando ya se hayan realizado una vez todos los subtest.

## ***Limpieza y actualización del sistema en Windows:***

Tan solo lleva unos minutos de tiempo si se realiza una vez al mes, pero puede llevar un par de horas si no se ha realizado nunca. Aquí están los pasos básicos que puede realizar cualquier usuario/a con pocos conocimientos de informática:

1. ***Desinstalad los programas que no utilizéis nunca***, para recuperar espacio en el disco duro. Para desinstalar programas ir a: “Panel de control → Agregar o quitar programas”.
2. ***Borrad los ficheros basura***, para recuperar espacio en el disco duro. Los ficheros basura son ficheros temporales que generó algún programa y que luego no borró. Por ejemplo, cada vez que el editor de textos Microsoft Word se cuelga genera ficheros basura. Los hay a centenares en vuestro sistema. Para borrar ficheros basura podéis utilizar la utilidad *DiskCleaner*, que encontrareis en <http://www.diskcleaner.nl/>.
3. ***Ejecutad un programa de limpieza de programas malvados***. Los programas “malvados” son pequeños programas que se instalan de manera escondida y sin permiso, a veces cuando navegáis por internet, a veces cuando instaláis un programa aparentemente inofensivo. Estos programas os pueden hacer cosas como: abrir páginas web diferentes a las que habéis seleccionado, abrir automáticamente nuevas ventanas en el navegador mostrando contenido pornográfico, enviar vuestra dirección de correo y las de vuestra agenda por Internet para que a partir de entonces os envíen correo indeseado, ... Como estos programas malvados no son virus, no los suelen detectar los antivirus, aunque los versiones más modernas de los antivirus ya los comienzan a detectar. Para borrar programas malvados yo recomiendo la utilidad *AdAware*, que encontrareis en <http://www.lavasoft.com/single/trialpay.php>, pero hay muchas más utilidades para hacer esto. Antes de analizar el sistema, primero debemos actualizar a través de Internet su lista de programas malvados.
4. ***Actualizad vuestro sistema operativo***. Ya he explicado antes en que consiste. Para hacerlo en Windows: “Menú de inicio → Configuración → Windows update”. De los tres tipos de actualizaciones que aparecerán, sólo hace falta instalar las “actualizaciones críticas”, que ya vienen seleccionadas por defecto.
5. ***Actualizad vuestro antivirus***. En los antivirus modernos esto ya se realiza automáticamente, así que seguramente no tenéis que preocuparos por este paso.

Existen otros pasos que ya exigen unos ciertos conocimientos de informática y que pueden dejar el sistema funcionando mal si se realizan incorrectamente. No son imprescindibles.

6. ***Limpiar el registro***, que es el lugar donde Windows guarda de manera centralizada la configuración de todos los programas y todo el sistema. Con el tiempo el registro acaba lleno de entradas erróneas o innecesarias. Para realizar una limpieza automática podéis utilizar la utilidad *RegCleaner* que encontrareis en <http://www.regcleaner.com/>.
7. ***Comprobar los programas que se ejecutan automáticamente al inicio***, cuando iniciáis sesión. Todos estos programas, hacen que vuestro sistema tarde mucho más en arrancar y disponga de menos memoria. Muchos de los iconos de estos programas los encontrareis abajo a la derecha, junto al reloj. Para desactivar programas de este tipo podéis utilizar la utilidad *Starter* que encontrareis en <http://codestuff.tripod.com/download.shtml>. Otra buena utilidad es *Autoruns* que encontrareis en <http://download.sysinternals.com/Files/Autoruns.zip>. Id con cuidado de no desactivar el inicio automático de algún programa necesario.

Para los puntos 2, 6 y 7 también podéis utilizar la utilidad *EasyCleaner*, que se encuentra en <http://personal.inet.fi/business/toniarts/ecleaner.htm>.

## ***¿Es inevitable comprar un nuevo ordenador?***

Producir material electrónico consume muchos recursos y es muy contaminante.

Lanzar en vertederos material electrónico también es muy contaminante, y reciclar los materiales que lo forman puede consumir muchos recursos.

### **Mi ordenador funciona lento con los programas que ya tengo ...**

- ¿Necesita más memoria RAM?
- ¿Necesita una limpieza de programas?
- ¿Necesita un antivirus más ligero?

### **Mi ordenador funcionará lento con los nuevos programas que quiero instalar ...**

- ¿Necesito estos nuevos programas o puedo hacer lo mismo con versiones antiguas?
- ¿Necesito comprar un ordenador entero, o basta con cambiar la placa madre y el microprocesador?
- ¿Puedo comprar el ordenador de segunda mano?
- Vender el ordenador antiguo de segunda mano, donarlo a una asociación, reciclarlo, ...

### **Mi ordenador no tiene espacio para guardar más ficheros y programas ...**

- Limpiar ficheros.
- Desinstalar programas innecesarios.
- Añadir un nuevo disco duro, interno o externo.
- Mover ficheros a CD o DVD.

### **Mi ordenador funciona mal: se cuelga continuamente, no arranca el sistema operativo, ...**

- Realizar un test de memoria.
- Reinstalar el sistema operativo.

## **Asociaciones que recogen y donan computadores:**

Esta es una lista de entidades que donan o venden a bajo coste material informático para proyectos solicitados en Cataluña.

En algunas de ellas no hace falta estar registrado como asociación, pero en todas hace falta solicitar los ordenadores para un proyecto o actividad concreto, del cual se ha de enviar la descripción.

Sin ser asociación, se les puede comprar ordenadores de segunda mano a muy bajo coste, y con ello contribuir a la financiación de su proyecto.

- ***Noves Tecnologies per l'Àfrica***: Recogen ordenadores de empresas y los envían a asociaciones y proyectos cooperación con África. También donan ordenadores para proyectos aquí en Cataluña.

<http://www.ntafrica.org/>

- ***Tecnologia per Tothom***: Recogen ordenadores de la UPC y los envían a proyectos de cooperación en África y Latinoamérica. También donan ordenadores para proyectos aquí en Cataluña.

<http://txt.upc.cat/>

- ***Banc de Recursos***: Recogen ordenadores y los envían a proyectos de cooperación en África y Latinoamérica. También donan ordenadores para asociaciones aquí en Cataluña.

<http://www.bancderecursos.org/>

- ***Fundación STP*** (Viladecans): Recogen ordenadores de empresas y los donan para proyectos de asociaciones y ONGs.

<http://www.stpfundacion.org/>

- ***Fundación BipBip*** (Madrid): Recogen ordenadores de empresas y los donan para proyectos de asociaciones y ONGs. Son de Madrid, pero donan ordenadores a proyectos catalanes.

<http://www.fundacionbip-bip.org/>

- ***Ecoxips*** (Prat del Llobregat y Reus): Forman a jóvenes en riesgo de exclusión laboral y les enseñan a reparar y montar ordenadores. Recogen ordenadores de empresas, los reparan y los venden de segunda mano a un precio económico.

[http://www.fias.cat/es/project/ecoxips\\_mecanics\\_informatics](http://www.fias.cat/es/project/ecoxips_mecanics_informatics)

- ***Juvinter***: ¡Ojo! Forman a jóvenes en riesgo de exclusión laboral y les enseñan a reparar y montar ordenadores. Recogen ordenadores de empresas, los reparan y los venden de segunda mano, pero a un precio nada económico. Se dedican a lo mismo que Ecoxips, pero son unos estafadores. Todas las asociaciones que conozco que les han comprado un ordenador han tenido problemas y ellos se han reído de la garantía que decían que daban.

<http://www.juvinter.es/>