

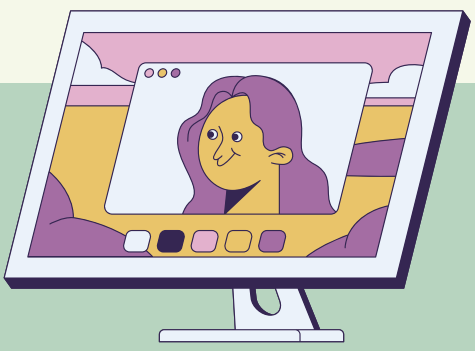
¿APAGAR TU EQUIPO DE CÓMPUTO:

UNA BUENA PRÁCTICA CON GRANDES BENEFICIOS



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE APAGAR LA COMPUTADORA?

Aunque muchas personas dejan sus equipos encendidos por días o semanas, apagar regularmente tu computadora es una práctica recomendada por razones de rendimiento, seguridad y sostenibilidad.



¿CADA CUÁNTO DEBO APAGAR MI COMPUTADORA?

Tipo de usuario:
Usuario general
Recomendación:
Todos los días al finalizar la jornada laboral.

Tipo de usuario:
Usuarios de turnos o guardias.
Recomendación:
Cada 2 a 3 días, como mínimo.

Tipo de usuario:
Equipos compartidos o de uso continuo.
Recomendación:
Reinicio programado cada 2 días.

💡 En todos los casos, se recomienda al menos un reinicio completo cada 48 horas.



APAGAR TU EQUIPO :

Es parte de la cultura de seguridad informática y mantenimiento preventivo.

BENEFICIOS DE APAGAR EL EQUIPO CON REGULARIDAD

🔄 **1. Mejora el Rendimiento**
- Libera memoria RAM.
- Cierra procesos en segundo plano.
- El sistema operativo inicia con mayor estabilidad.

🔒 **2. Incrementa la Seguridad**
- Permite instalar actualizaciones críticas del sistema y antivirus.
- Disminuye la exposición a ataques remotos si el equipo permanece encendido y conectado.

⚙️ **3. Prolonga la Vida Útil del Hardware**
- Reduce el desgaste de discos duros, ventiladores y fuentes de poder.
- Minimiza el calentamiento innecesario de los componentes.

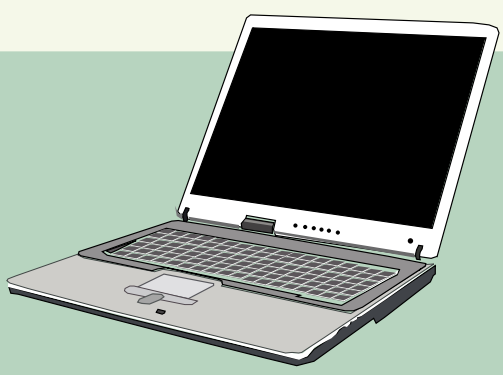
💡 **4. Ahorro de Energía**
- Disminuye el consumo eléctrico cuando no se utiliza.
- Favorece prácticas de sustentabilidad institucional.



CONSEJO ADICIONAL:

Aprovecha el apagado para limpiar físicamente tu equipo: teclado, monitor y área de trabajo.

¡Un entorno limpio también favorece la productividad!



¿QUÉ EVITAR?

❌ Dejar el equipo encendido días seguidos “por comodidad”.
❌ Solo usar la función "Suspender" por largos periodos.
❌ Ignorar los recordatorios de actualización del sistema.

Pequeñas acciones como esta generan grandes impactos en el cuidado del equipo, la eficiencia energética y la seguridad digital.