

083 - MAC

# Mi Mac va lento: qué puedo hacer

Soluciones sencillas para acelerar un Mac lento: apps en segundo plano, espacio, arranque y actualizaciones.



NIVEL  
**Fácil**

TIEMPO  
**30 min**

CATEGORÍA  
**Mac**

WEB  
**soporteinformatico360.com**

Un Mac lento casi siempre tiene arreglo. Revisa estos puntos en orden y notarás la diferencia.

## ■ Qué necesitas

- ✓ Tu Mac
- ✓ Media hora
- ✓ Copia de seguridad

## ■ Paso a paso

01

### Reinicia el Mac

Parece obvio, pero libera memoria y cierra procesos colgados.

02

### Abre el Monitor de Actividad

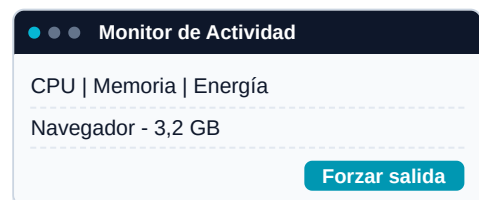
Búscalo con Spotlight y ordena por % CPU y por Memoria.

Cmd + Espacio

03

### Cierra lo que consume

Si una app gasta mucho, ciérrala desde ahí.



04

### Quita apps del arranque

Ajustes del Sistema > General > Ítems de inicio.

#### Ítems de inicio

Abrir al iniciar sesión:

App de chat –

Actualizador –

05

### Libera espacio

Deja al menos un 15 % del disco libre.



06

### Actualiza macOS

Las actualizaciones suelen mejorar el rendimiento.



## ■ Consejos

#### CONSEJO 1

Reduce las pestañas del navegador abiertas.

#### CONSEJO 2

Desactiva efectos en Accesibilidad > Pantalla > Reducir movimiento.

#### CONSEJO 3

Si sigue lento, un técnico puede revisar el disco y la batería.



**Importante:** Evita los programas «limpiadores» que prometen milagros: muchos son publicidad o software no deseado.

### ¿Prefieres que lo hagamos por ti?

Diagnóstico sin compromiso y presupuesto cerrado antes de empezar.  
En taller, a domicilio en Madrid o por asistencia remota.

**910 117 112**

[soporte@soporteinformatico360.com](mailto:soporte@soporteinformatico360.com)

[soporteinformatico360.com](https://soporteinformatico360.com)