# Ergonomía y Autocuidado frente al computador

*El uso permanente de computadores en diversos ámbitos laborales plantea la necesidad de desarrollar una estrategia específica para prevenir y controlar aquellos factores de riesgo ergonómico que podrían estar presentes en estas labores para los trabajadores. ¿Qué propone la Ergonomía? ¿Cómo puedo mejorar la postura frente al computador?*

La gran mayoría de los trabajadores de diversos rubros usan las computadoras en sus oficinas, otros tantos las utilizan en su casa en forma sistemática, de acuerdo a las necesidades laborales. Según los expertos en los últimos diez años aumentaron las horas de permanencia frente al computador por el uso del correo electrónico, el e-business y la búsqueda de información en internet.

En otros casos, más allá del trabajo en sí mismo, la multiplicación de las comunicaciones personales a través de la tecnología, el uso de internet y de las redes sociales genera en muchos casos un uso excesivo del aparato.

En este panorama, si no se tiene en cuenta una postura de trabajo adecuada frente al computador, podrían aparecer las molestias físicas a consecuencia de estas malas posiciones que se pueden evitar. Es simple, si las posiciones son más saludables, el costo energético es menor.

De acuerdo al trabajo desarrollado por la Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional, en el Manual 2 "El Aporte de la Ergonomía a la Productividad" ERGO FISO 2012 "*El objetivo de la Ergonomía es garantizar que el entorno de trabajo esté en armonía con las actividades que realiza el trabajador*"

## ¿Qué propone la Ergonomía en este caso?

En líneas generales hablar de Ergonomía es pensar en una disciplina con múltiples enfoques dirigida hacia un mismo propósito: la mejor forma de adaptar los equipos de trabajo a la persona.

Esta disciplina contribuye a preservar la salud y aportar al bienestar de los trabajadores, entre otros aspectos. Una de las ramas de esta ciencia, la Ergonomía Física estudia las posturas más apropiadas para realizar las tareas en el ámbito laboral.

La Asociación Chilena de Seguridad en el Trabajo, ACHS, cuenta con una valiosa trayectoria en la investigación y el desarrollo de la Ergonomía como ciencia en el beneficio de la salud de los trabajadores. Hace más de doce años cuenta con un Departamento de Ergonomía que dirige Víctor Córdova, magister en el área.

Y como los trabajos pueden ser variados, no es lo mismo una empresa pesquera que una agencia de publicidad, desarrollaron una subdisciplina denominada "Ergonomía de Oficinas".

## Postura de Trabajo frente al computador

Es importante mantener una actitud de autocuidado general durante el trabajo frente al computador, considerando algunos consejos prácticos sobre Ergonomía respecto a la postura adecuada de trabajo frente al aparato, minimizando posibles molestias para los trabajadores. A tener en cuenta:

- ✓ *Mirada Horizontal hacia la pantalla*
- ✓ *La postura de trabajo frente a un computador es sentada, al adoptarla es conveniente considerar lo siguiente:*
- ✓ **Cuello**: Mirada hacia el frente y no hacia arriba, abajo o hacia los lados. Evite la torsión del cuello. Ubique el teclado y el monitor frente a su cuerpo. La parte superior de la pantalla debe quedar a la altura de su línea horizontal de visión.
- ✓ **Hombros**: Relajados
- ✓ **Codo**: Apoyados, apegados al cuerpo, manteniendo un ángulo entre 90° y 100°. Evite digitar con los brazos en suspensión. Apoye sus antebrazos sobre el escritorio y/o bandeja porta teclado y utilice una silla con apoya brazos.
- ✓ **Muñeca**: Relajada, alineada respecto al antebrazo (evitar desviaciones laterales). Evite la extensión de muñeca. No utilice su teclado con una pendiente demasiado inclinada. Mantenga sus muñecas alineadas con respecto a sus antebrazos.
- ✓ **Espalda**: (región lumbar) Mantener su curvatura natural. Evite el abandono del respaldo, mientras esté sentado utilice el respaldo de su silla. Evite sentarse en la mitad delantera del asiento
- ✓ **Cadera**: Mantener un ángulo de 90° a 100°, con los muslos paralelos al suelo
- ✓ **Rodilla**: En ángulo mayor a 90°

- ✓ **Piernas/ Pies**: Evite la flexión de piernas. Mientras permanezca sentado sus pies apoyados sobre el piso o utilice reposapiés. Mantenga un ángulo que ronde 90° entre muslo y pierna.

## Autocuidado: Precalentamiento

Consultado por FISO, José Luis Melo, experto en Ergonomía, explica que durante la jornada de trabajo se debería considerar una etapa de precalentamiento y puesta a punto del tono muscular, en esta disciplina se lo denomina: *la calistenia.*

*"No importa el tipo de trabajo, aún para aquellos que en su trabajo realizan una actividad tan sedentaria como ingresar datos en un ordenador es necesario considerar iniciar la actividad en forma paulatina",* señala el Lic. Melo.

Además, considera que cada cierta cantidad de tiempo es necesario realizar pausas o pausas activas. Si la jornada implica tomar el almuerzo o la cena realizar un breve precalentamiento al regresar. Por último, próximo a finalizar la jornada comenzar a bajar de a poco el nivel de actividad, como una especie de relax.

Melo advierte que "*No olvidemos que Argentina casi el 90% de los problemas de salud relacionados con el trabajo son los trastornos musculoesqueléticos"*

## Micropausas

En este sentido, FISO desarrolló un trabajo específico denominado ***ERGO PAUSAS.*** Esta propuesta ergonómica de las "Micropausas" consiste en realizar pequeñas interrupciones de descanso durante la jornada laboral. Estas sugerencias se orientan a aliviar la tensión física que provoca el trabajo administrativo.

Lo ideal es programar el trabajo considerando la realización de distintas tareas, que involucren cambios de posturas. Alternar la postura sentado con la postura de pie y procure caminar.

Realice micropausas de descanso. Varias pausas pequeñas son más aconsejables que una pausa prolongada. Otro consejo útil es alejar la mirada del monitor, observar un objeto lejano y/o efectuar algún ejercicio compensatorio.

*No espere sentir dolor profundo para hacer una pausa. Según antecedentes de fisiología del Trabajo, cuando una actividad se suspende antes de la ocurrencia de la fatiga o dolor, el tiempo de recuperación muscular es significativamente menor, comparado con el que se requiere si la misma actividad se suspende cuando la fatiga/dolor ya se ha manifestado.*

## Fuentes


- "El Aporte de la Ergonomía a la Productividad" ERGO FISO 2012, Manual 2:
- "La Actividad Física como Estrategia Preventiva" ERGO FISO 2012, Manual 3:
- Postura de Trabajo frente al computador, Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) Ficha N°4. 2010
- Ergo Pausas- FISO
- "La actividad física es complementaria al mejoramiento global de las condiciones de trabajo" http://www.paritarios.cl/especial_los_males_dela_oficina.htm