

## Ergonomía en la oficina



Actualizado: Agosto 2016

### Introducción

Los problemas que se realizan en algunas profesiones como pueden ser levantamiento de pesos, industria, construcción ... Han sido objeto de numerosos estudios ergonómicos dada su facilidad a sufrir lesiones del aparato locomotor. En muchos casos después de adoptar medidas higiénicas correctas los problemas de espalda disminuyen y en algunos casos se consigue erradicar.



Desde hace años se plantea un problema, el dolor de espalda que aparecen en los despachos y que son motivo de numerosas bajas laborales. El número de personas que trabajan en posición sentada (administrativos, informáticos ...) y el tiempo de ocio que permanecemos sentados en sofás, sillas, o delante del ordenador ha crecido enormemente y con ellos los problemas de la edad moderna.

Cuando los músculos que nos proporcionan información acerca de nuestra identidad y de los límites exteriores, reaccionan para proteger el cuerpo de algún "daño" o para reducir el dolor, ciertos músculos se vuelven rígidos mientras otros se debilitan.

#### Molestias más frecuentes en trabajadores de oficina:



- 14 %: dolor de cabeza / dificultad de concentración
- 24 %: dolor en el cuello y hombros
- 57 %: dolor de espalda.
- 16 %: dolor en las nalgas
- 19 %: dolor en los muslos
- 29 %: dolor en rodillas y piernas

En consecuencia, la tensión articular se altera y se produce un a mayor fatiga muscular, lo que lleva a buscar una postura “más cómoda”. La postura adoptada se vuelve habitual y se “siente normal”. A pesar de aceptar esta postura, el cuerpo no se compensa y las exigencias musculares anormales sobre el cuerpo, necesarias para conservar el equilibrio, producen fatiga y esfuerzo mecánico sobre todos los elementos del sistema musculoesqueléticos. Aparece dolor y deterioro y ocurren cambios estructurales secundarios. Estas estructuras que son muy estables son procesos lentos y de larga duración pueden llegar a convertirse en crónicos si no ponemos remedio.



## Consejos

### DELANTE DEL ORDENADOR (fig.1 y 2)

Delante de un ordenador deberemos tomar ciertas precauciones para evitar problemas de espalda como pueden ser los dolores lumbares o cervicales, de muñeca como el síndrome del túnel carpiano o de la vista.

Ante un ordenador tendremos en cuenta los siguientes puntos:

- A. Distancia entre el ojo y la pantalla entre 40-60 cm, según la medida individual. La pantalla debe estar a una distancia suficiente en la que podamos ver con claridad en centro del documento que estemos trabajando.
- B. Pantalla por debajo de la horizontal de la mirada unos 5 a 15°. Con esta posición facilitaremos el humedecimiento del ojo por parte de los párpados evitando con ello la sequedad ocular que se produce al fijar la mirada en la pantalla.
- C. Distancia del borde anterior de la silla con el suelo. Esta medida suele ser la suma de la distancia entre el suelo y el hueco poplíteo o parte posterior de la rodilla, con los zapatos puestos sumando entre 3 y 5 cm según la preferencia del individuo.
- D. Altura del respaldo debería estar entre la 2ª y 5ª lumbar (sobre la zona de las caderas).
- E. Inclinación del plano del asiento. Esta inclinación varía de un autor a otro pero se suele situar entre 5 y 20°. Con esta posición evitaremos sobrecarga en la zona lumbar.
- F. Distancia vertical entre la mesa y el codo en posición de trabajo. Colocando el codo en una posición de 90° sumaremos de 3 a 5 cm.
- G. Iluminación del lugar de trabajo. La pantalla del ordenador requiere penumbra, las habitaciones con demasiada luz no son un factor favorable. Las fuentes de luz deben evitar la aparición de reflejos en la pantalla del ordenador o los deslumbramientos.



Fig. 1

Holgura entre el borde del asiento y rodillas

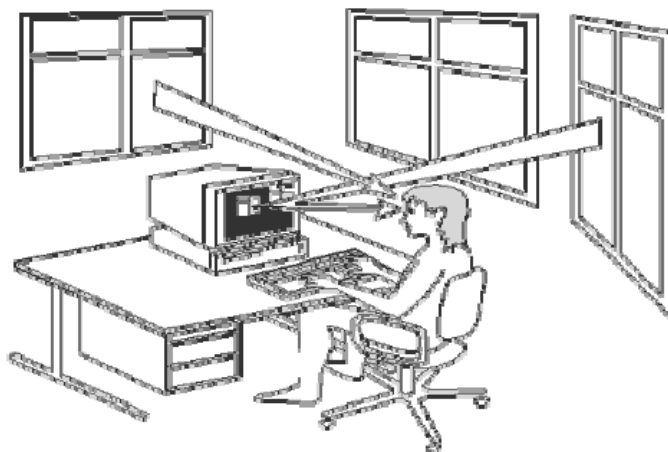
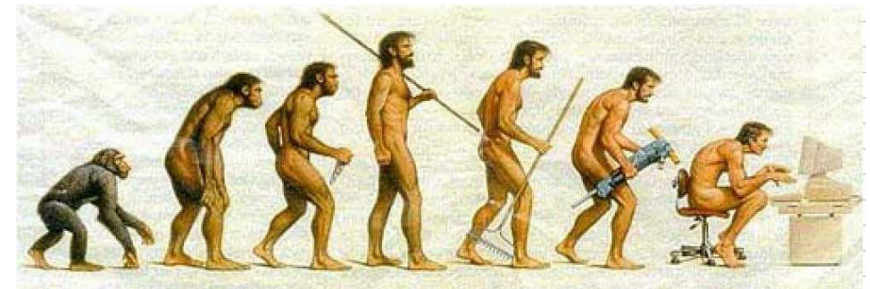


Fig. 2

## Consejos

### EL RATÓN (Fig. 3,)

- Debe colocarse de tal forma que se mantenga una posición de la muñeca neutral y relajada. No debe sujetarse con demasiada fuerza para evitar un aumento en la tensión de la mano.
- Cuanto menor sea la separación entre el brazo y el tronco mejor será la postura y menor será el esfuerzo y las posibilidades de daño o fatiga.



### EL ESPACIO DE CAPTURA (Fig. 4)

Hay que destacar que las formas ovales de las mesas de oficina evitan las consecuencias negativas de los esfuerzos como puede ser coger objetos que se encuentran demasiados alejados hacia un lado.

- Superficie de barrido de los miembros superiores o espacio de captura (cpt)
- Superficie de trabajo (ST)

**Le rogamos tome nota:**

La siguiente información sólo tiene fines educativos y no intenta reemplazar el consejo o tratamiento médico. Antes de iniciar un programa de salud se debe consultar a un profesional de la salud. No se recomienda el uso combinado de suplementos herbarios o nutricionales y medicamentos sin el consejo de un profesional.

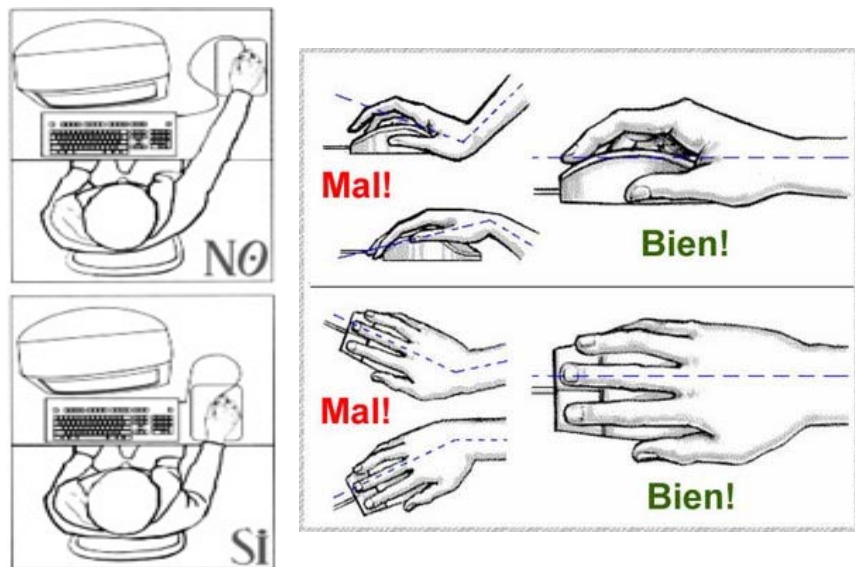


Fig.3

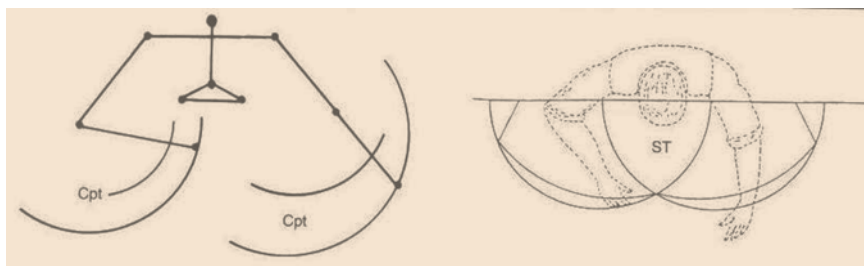


Fig. 4



C/ ESPRONCEDA, 353 2º 4ª 08027 BARCELONA

☎ 933 524 368 / 637501073

[info@centrotianfu.com](mailto:info@centrotianfu.com) / [www.centrotianfu.com](http://www.centrotianfu.com)