

Ergonomía y Salud

Ergonomía y Salud en el Espacio de trabajo



La prevención de riesgos laborales es un tema de la máxima actualidad y que siempre relacionamos de alguna forma con los sectores de la industria o de la construcción. Sin embargo, la salud laboral en las actividades relacionadas con el trabajo en el sector administrativo o de oficinas constituye una prioridad.

Un buena proporción de la población laboral corresponde al sector servicios y trabaja en una oficina. En la práctica esta cifra es superior ya que en otros sectores como el de la construcción e industria, también se realizan actividades relacionadas con el sector de oficinas o administrativo, conocido también como sector terciario.

El trabajo en el sector terciario se caracteriza por pasar más de 8 horas realizando tareas en posturas sedentarias y con un enorme esfuerzo para el sistema nervioso central. El trabajo ante una pantalla de ordenador implica generalmente una postura contraída, lo que favorecerá el disconfort y molestias en general. De ahí, la importancia que tiene la utilización de muebles ergonómicos en las oficinas.

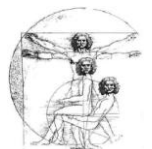
Cada vez es más usual tener o conocer problemas de salud originados por malas posturas repetitivas, visión inadecuada y estrés en el puesto de trabajo.

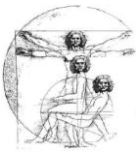
Un estudio realizado, revela que el 55% de las personas que trabajan en oficinas presentan problemas posturales y un 7% ya ha causado suspensiones de trabajo por este motivo. En dicho estudio se pudo apreciar que las partes en las que aparecen molestias con mayor frecuencia son la zona del cuello y hombros (43%), los ojos (38%), la zona dorso-lumbar (46%) y la cabeza (16%).

Además de estas molestias físicas que repercuten directamente sobre la salud del trabajador, hay que considerar las consecuencias psicológicas derivadas de estas malas posturas, como la **falta de concentración**, la **irritabilidad**, la **desmotivación** y el **estrés**. Podemos afirmar con toda seguridad que la productividad de la empresa se verá reducida.

El 67% de los trabajadores con problemas posturales atribuyen sus molestias a un mal diseño del puesto de trabajo y del espacio. Las principales quejas, señaladas por los usuarios que valoran negativamente algunos factores asociados a la ergonomía de su puesto de trabajo, son: ambiente térmico (44%), iluminación (37%), acústica (33%), privacidad (36%), posibilidad de comunicación (20%), plano de trabajo y sillería (48%), almacenaje (40%) y distribución de espacios (38%).

Actualmente la ergonomía del espacio de trabajo se plantea con un doble objetivo





Ergonomía y Salud

que no sólo se limita a condiciones mínimas admisibles de seguridad:

- por una parte se persigue la protección de la salud (confort físico);
- por otro lado se busca mejorar el grado de satisfacción del usuario cuya repercusión más directa será el aumento de la eficacia en sus tareas y el incremento de la productividad (confort psicológico).

Para gestionar correctamente los entornos de trabajo en las empresas, se debe contar con profesionales que **implanten y apliquen las reglas elementales de ergonomía**. Para ello, se debe primero obtener la máxima **información sobre el tipo de trabajo** que desarrollan las personas. El diseño de un puesto de trabajo en función solamente de la jerarquía resulta totalmente incompleto, ya que incluso dentro de un mismo rango se pueden desempeñar tareas muy diferentes. Las organizaciones deben

obtener el asesoramiento adecuado para encontrar la solución más idónea para su organización.

Ergonomía de la posición sentada

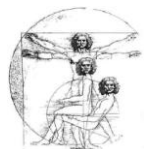
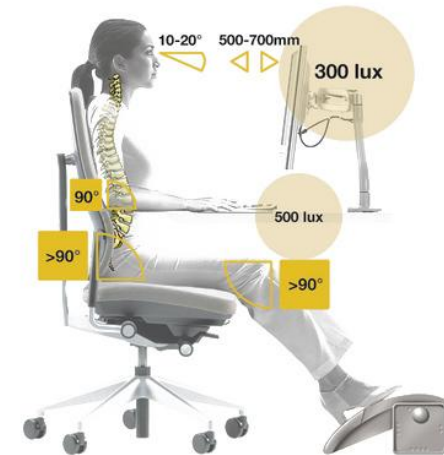
Analizar la ergonomía de la posición sentada es especialmente importante porque pasamos más de 8 años sin interrupción sentados en la oficina (80.000 horas), en una postura “anti-natural” para nuestro organismo.

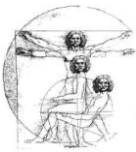
Si además añadimos a este cálculo todas las situaciones de nuestra vida cotidiana en las que estamos también sentados, podemos afirmar que pasamos más de la mitad de nuestra vida en posición sentada. De allí las consecuencias directas que tiene en nuestra salud. El dolor de espalda constituye la segunda causa de absentismo, y la primera causa de incapacidad laboral para los menores de 45 años.

En una silla es especialmente importante analizar sus formas curvas, su nivel de adaptabilidad, de flexibilidad y de

dinamismo, para responder a las necesidades de las personas y de las actividades que llevan a cabo.

El confort físico no es suficiente para sentirse realmente bien, hay otros elementos que pueden influir positivamente en el bienestar del usuario dentro de su entorno de trabajo, como el confort visual que transmite la silla, la sencillez de uso y las posibilidades de personalización.





Ergonomía y Salud

- **Distancia ojo-pantalla:** para evitar la fatiga ocular, la distancia entre la pantalla y los ojos del usuario debe ser de entre 50 a 70 cm.
- **Angulo ojo-pantalla:** para evitar dolores en la nuca y visualizar toda la pantalla del ordenador lo ideal es que lo alto del monitor se encuentre por debajo o justo al mismo nivel que los ojos del usuario.
- **Posición documentos:** para evitar movimientos repetitivos inútiles los documentos deben encontrarse en el mismo campo visual que la pantalla.
- **Posición de las manos y de los brazos:** para evitar dolores en las manos y las muñecas, los antebrazos deben colocarse paralelos al suelo, con muñecas y palmas de las manos en posición horizontal.
- **Planos angulares** (diagonal, apoyo de los brazos del usuario en la mesa).

- **Soportes de pantalla** (normal o plana, permiten ajustar la altura y la distancia del ordenador).
- **Soportes de unidad central** (permiten liberar el espacio de trabajo y posicionar correctamente la altura de la pantalla).
- **Soportes teclado y reposamanos.**
- **Reposapiés.**
- **Soportes documentos para introducción datos.**

Luz y Colores



La vista es el sentido que más trabaja en el ser humano. Entre el 80 y el 85% de las informaciones que recibimos nos llegan a través de los ojos. Y puesto que lo que está en juego es el mayor o menor esfuerzo ocular del trabajador, los espacios de trabajo deben ser iluminados pensando en las necesidades de los usuarios y en las funciones que realizan. Para evitar los problemas de fatiga visual, deberemos

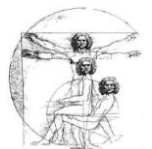
evitar al máximo los contrastes fuertes entre superficies de color.

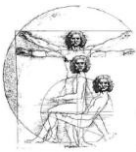
A la hora de aplicar el color en los entornos de trabajo, existen muchos criterios a tener en cuenta. Elegir el color adecuado para un espacio de trabajo significa mucho más que elegir el color para pintar una pared, un color de moqueta o la tela de una silla.

El color ejerce un efecto sobre el ser humano y sus sensaciones y por ello debe ser utilizado de forma inteligente:

1. En espacios pequeños, puede agrandar.
2. En ambientes estresantes, puede relajar.
3. En ambientes aburridos, puede estimular.

Pero la percepción de estos colores varía en función de la iluminación, incandescente, fluorescente o natural. La iluminación adecuada es la que permite al usuario trabajar con el mínimo esfuerzo ocular, produciéndole un mayor bienestar tanto físico como psicológico.





Ergonomía y Salud

En efecto, los criterios funcionales deben imperar sobre los puramente estéticos y no se debe buscar la mejor solución para el entorno, sino para favorecer el trabajo saludable y eficaz de las personas que estarán sometidas a esa iluminación 8 o más horas diarias. Se trata de crear un entorno de trabajo armonioso para el usuario, combinando colores, texturas y materiales, y adaptándolo a las actividades que se lleven a cabo.

Acústica

El trabajo en el sector terciario se caracteriza porque las actividades realizadas requieren un mayor nivel de concentración mental en relación a otras actividades. Las tareas realizadas en la oficina, requieren un nivel de concentración que se sitúa entre el 60% y el 100%. Es fundamental crear puestos de trabajo donde sea posible aislarse, tanto a nivel acústico como visual.

Una persona consume hasta un 20% de su energía para concentrarse en un ambiente ruidoso. Todo sonido que molesta es ruido. Los entornos ruidosos provocan pérdida de concentración, de información y confidencialidad e incrementa los errores, la sensación de estrés, la agresividad y absentismo. Un espacio de trabajo ideal sería aquel en el que confidencialidad, inteligibilidad y ruido ambiente (35 a 45 decibeles) estuvieran equilibrados en función de las actividades y necesidades de cada usuario.

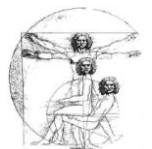
Climatización

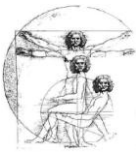
Cuando se está a gusto en una sala, no se presta atención a su temperatura. La sensación de confort depende de 4 factores: la temperatura del aire y de las superficies adyacentes, el grado de humedad del aire y su velocidad. La temperatura de confort es de 20 a 22 grados en invierno y de 22 a 25 en verano.

Tecnología

La integración de Tecnología, Equipamiento y Arquitectura es esencial para lograr la flexibilidad y las prestaciones necesarias para un espacio ergonómico de alto rendimiento. A pesar de la incipiente implantación de entornos wireless, la proliferación de aparatos móviles "DC" que necesitan recargar sus baterías desde una fuente "AC", exige que estas se encuentren próximas y fácilmente accesibles a los usuarios.

No menos importante es la cumplimentación de la normativa internacional en materia de seguridad, la previsión de capacidad para gran densidad de cableado y, en particular, el cómodo acceso a los equipos de instaladores y mantenimiento para facilitar las frecuentes reconfiguraciones y adaptaciones que los cambios de tecnología pueda requerir.





Ergonomía y Salud

Formación del usuario

Y tan importante como detectar los problemas y dar soluciones ergonómicas, es que después el usuario reciba la formación correspondiente de cómo utilizar los equipos, particularmente su silla de trabajo, así como el conjunto del espacio concebido ergonómicamente, a fin de que obtenga el máximo confort, salud y bienestar.

Ejercicios para relajarse en el rincón de trabajo

Más de cinco horas diarias frente al computador pueden ser dañinas para el cuello, la espalda y también las manos, que suelen verse afectadas por la dolorosa tendinitis. Las patologías propias del sedentario se pueden aliviar con unos fáciles ejercicios realizables en el mismo lugar:

1. Para el cuello:

Sentado, con los brazos relajados y la vista al frente, flexione el cuello hasta que el mentón toque el

pecho; lleve, alternadamente, el mentón a cada hombro (2 series de 5 repeticiones).

2. Para los hombros:

Elévelos al mismo tiempo durante 5 segundos; con los brazos sueltos, lleve hombros hacia delante. (hada 2 series de cada ejercicio, con 10 repeticiones c/u).

3. Para la espalda:

Sentado, con las manos sobre la mesa, flexione el tronco hacia delante, encorvando la espalda; rote el tronco hacia izquierda y derecha, con las manos apoyadas en la nuca, sin girar las caderas. Luego, mueva el tronco hacia los costados, con la espalda apoyada en la silla, llevando los brazos a posición horizontal, con los codos flectados.

4. Para los brazos:

Sentado bien derecho, empiece a levantarse del asiento estirando lo más posible los brazos; mantenga durante 5 segundos; empuje el puño contra puño para fortalecer los brazos, pecho y hombros.

5. Para las piernas:

Con la espalda adosada al respaldo, apoye una pierna en el muslo y deje la otra en el suelo. Tome con las dos manos el pie de la pierna elevada y mueva el tobillo en círculos en uno y otro sentido; siéntese en el extremo del asiento y cruce un pie sobre el otro, manteniendo siempre el contacto con el suelo.

6. Para las manos:

Al menos cada 20 minutos interrumpa su trabajo y estire bien los dedos, manteniendo por algunos segundos, repita 5 veces. Empuñe y suelte varias veces, estirando bien la mano. Gire repetidamente las muñecas, para distender las palmas, "tamborilee" en el aire con los dedos por algunos segundos.

Ergonomía:

Ciencia que estudia la capacidad y la psicología del hombre en relación con su trabajo y la maquinaria o equipo que maneja, y trata de mejorar las condiciones que se establecen entre ellos.

