

¡Cuidado!



Ergonomía en
oficinas

Ojo oficinistas: Consejos para cuidar la postura frente al computador

Traumatismos en la espalda, cuello, brazos y tendones pueden ser causados por una mala postura en la oficina, sobre todo para personas que pasan largas horas frente a un monitor. Especialistas aconsejan caminar algunos pasos cada 1 hora y trabajar con el equipamiento adecuado.

Una jornada laboral común tiene por lo general 8 horas al día, es decir, 40 horas a la semana donde estamos gran parte del tiempo sentados frente a un monitor sin movernos ni realizar actividad física. **¿Qué consecuencias puede tener esto para nuestra postura?** Muchas, y nada de positivas.

En primer lugar, el sedentarismo presente en la mayoría de los trabajos actuales es un factor que influye en el sobrepeso y, además, el causante de muchas **dolencias y traumatismos que pueden afectar a nuestra espalda, cuello, brazos y tendones**, entre otros.

Macarena Scaff, kinesióloga de Clínica Avansalud, explica que cada vez es más común que los chilenos presenten lesiones músculoesqueléticas debido a este problema, lo que incide en su bienestar y productividad laboral.

“Cuando la persona está mucho tiempo en una determinada posición la región [lumbar](#), la zona cervical y las extremidades superiores son las partes más vulnerables a sufrir este problema”, asegura la experta.

CONSEJOS

Ante el panorama presente para los oficinistas, **¿qué podemos hacer para aminorar los daños?** Macarena Scaff entrega los siguientes consejos que podemos aplicar día a día:

- 1.- Realizar pausas:** Cuando estamos muy concentrados en algo olvidamos pararnos y caminar, acciones que ponen en marcha nuestros músculos. “Lo ideal es hacer pausas del computador cada una hora, caminar un poco y volver al escritorio. Si tenemos que hablar con alguien que está en nuestra oficina, ojalá podamos ir a su puesto en vez de llamarlo o enviarle un mail, así logramos movimiento”, dice la experta.
- 2.- Equipamiento adecuado:** Una silla cómoda y que permita que nuestros pies descansen en el suelo, junto con un respaldo que contenga apropiadamente nuestra espalda es fundamental para lograr una buena postura y no causarnos daño. Además, el borde superior de la pantalla del

computador debe quedar a la misma altura de nuestros ojos, ya que más arriba o más abajo podría dañar nuestro cuello. Idealmente, el mouse debe contar con un soporte de almohadilla para evitar la tendinitis.

- 3.- **Cuidar la postura:** No basta con tener los implementos adecuados si no ponemos de nuestra parte. "Cuando nos sentamos debemos mantenernos derechos y no curvar la espalda. Nuestra cabeza debe estar derecha y nuestros pies deben poder tocar el suelo, cuidando que haya espacio suficiente en el piso", explica Macarena Scaff.
- 4.- **Preocupación laboral:** Muchas empresas han notado la proliferación de dolencias físicas entre sus empleados y han combatido sus efectos realizando actividades de prevención donde se enseña a mantener la buena postura y minimizar riesgos. "Ojalá todos los trabajos pudieran hacer cosas de este tipo, ya que así podrían evitarse muchos accidentes", advierte la kinesióloga.

Martes 1 de mayo de 2012|
por Nación.cl

Haga Click para ver aquí **BIBLIOTECA DE ERGONOMÍA**