

LOS MALES DE LA OFICINA

Fuente: Internet

Que duele la espalda, el cuello, los brazos y hasta las manos... que la silla es incómoda que no hay tiempo para hacer un alto. Quejas como éstas suman miles, o millones, de lunes a viernes, en los turnos de fines de semana, y desde la mañana hasta la noche. Pero ¿cuánto de eso es objetivo? Y, si lo es, ¿tiene solución?

Todo nuestro organismo se mueve a cada instante. Cada órgano tiene su propia velocidad, su ritmo particular. Fluyen las hormonas, circula la sangre, y las neuronas mandan señales para que entendamos lo que está pasando. Sin duda, el ser humano fue inteligentemente diseñado para estar en movimiento durante el día y reposar durante la noche. Eso, como base simple y pura. Sin embargo, la llamada civilización nos ha ido «encadenando» cada vez más a las sillas. Incluso muchas labores agrícolas se realizan desde el asiento de una máquina. Claro, requieren menos esfuerzo. Pero en términos de salud los resultados no son tan buenos. Y peor aún en el caso de las tareas de oficina, que cada vez abarcan más actividades. Tales como Serrat en una canción, millones de humanos viven como su vecino, que pasa «ocho horas sentado tecleando un ordenador». ¡Ocho horas sentado! Más el tiempo que demoró en trasladarse de su casa al trabajo, y el que ocupará para regresar a su hogar, quizás sentado también. ¿Y llegará a sentarse a comer y verla tele? ¡Pobre esqueleto, pobres músculos! ¡Pobre circulación sanguínea!



Males en pantalla

¿Qué podemos hacer? Cambiar el mundo no parece una alternativa válida. Más lo es entender las reglas del juego o mejorarlas con los avances de la ciencia y la tecnología.

Pero veamos: ¿por qué es tan dañino estar sentado tanto tiempo? Por varias razones: la circulación sanguínea, especialmente en las piernas, hacia donde debe ir y retornar, no cumple su tarea con la misma eficacia si no hay movimiento que la ayude. Por otra parte, la columna vertebral, que debería mantenerse derecha, recta, a menudo es maltratada con la pésima costumbre de inclinarse hacia el escritorio y, sobre todo, hacia el teclado del computador. Esto, sumado al estrés, que va poniendo tensos los músculos, termina por hacer presión sobre las vértebras, ocasionando molestias en el mejor de los casos, o causando desplazamientos de esos delicados huesos que, junto a los nervios, componen un intrincado mecanismo.

Más aún: los brazos, a menudo sin apoyo, deben realizar un esfuerzo adicional, del que rara vez somos conscientes, para darles a las manos la fuerza para apretar las teclas.

Sin embargo, las reacciones individuales suelen ser diferentes. Por eso, el doctor Alejandro Bisfani, del Hospital del Trabajador, médico cirujano y traumatólogo, aclara: «Ninguna de esas patologías puede ser catalogada como enfermedad profesional propiamente tal, ya que las enfermedades profesionales son las que se producen a consecuencia de un trabajo realizado en forma reiterada, que deriva en una alteración específica que se detecta por igual en todas las personas que efectúan dicha tarea».

Y las «enfermedades de oficina» no son tan absolutas. Mientras a uno le duele la espalda, el otro se queja del dolor de brazos y el de más allá acaba de anunciar que tiene tendinitis. La biología propia influye en la susceptibilidad hacia una molestia determinada. Y en esto influye mucho el estrés y la correcta o incorrecta postura del cuerpo.

¿Qué hacer?

En la Asociación Chilena de Seguridad se han realizado investigaciones sobre el tema. De hecho, desde hace doce años tienen un Departamento de Ergonomía, que dirige Víctor Corcova magíster en Ergonomía, obtenido en la Universidad Politécnica de Cataluña. Córdova trabaja con otros dos expertos en el área, el Dr. Juan Carlos Hevia y el ingeniero ergónomo Abel Celedón. ¿Qué es la Ergonomía? «Una rama de la Salud Ocupacional, cuyo objetivo es corregir y diseñar objetos y ambientes ocupados por personas, para que sean más seguros, cómodos y eficientes». En síntesis, se busca la adaptación mutua entre las personas y su trabajo.

Y como los trabajos pueden ser muy variados, porque no es lo mismo una mina de cobre que una agencia de publicidad, se ha desarrollado, como una sub-disciplina, la Ergonomía de Oficinas. Y otra más fina todavía, que nació con nombre en inglés: la Human Computer Interaction, o Comunicación con Pantallas de Computador, que abarca incluso aspectos como el diseño de los iconos que todos utilizamos, sin preguntarnos quién los diseñó ni cómo nos gustaría que fueran.

¿Qué se ha logrado? Primero, saber que por lo menos una vez en su implica que ese 75% haya estado enfermo, sino que ha experimentado problemas o dolores en la espalda, cuello, o extremidades superiores (brazo, antebrazo, mano). Y el 50% de quienes trabajan sentados han informado alguna vez de molestias visuales, como fatiga, sensación de ardor en los ojos o irritación.

Ambientes gratos

Pero, ¡atención! Son muchos los factores que intervienen para provocar estas molestias. Por una parte, están los ruidos, que incomodan a los más sensibles, o a los que se quieren concentrar mejor; la temperatura, demasiado alta o demasiado baja; la iluminación, muy potente, o definitivamente escasa; los brillos y reflejos sobre la pantalla del computador; la calidad del aire, que a menudo es reciclado y se percibe como poco limpio... y la percepción que tiene el mismo trabajador sobre su entorno. En buen chileno, si alguien se siente grato en su ambiente laboral, va a experimentar menores molestias que alguien que está francamente a disgusto en esa oficina.

Esa percepción de «grato» o «desagradable» no elimina los elementos objetivos. Córdova indica que las horas de permanencia frente al computador han aumentado durante los últimos diez años, con el uso del correo electrónico, el e-business, y la búsqueda de información en internet, cada vez más frecuente, incluso a niveles de enseñanza básica. ¿Entonces?

Bueno, con esos datos, muchas normas ¡SO, que buscan mejorar la productividad protegiendo a los seres humanos, están siendo aplicadas en Chile por diversas empresas. Y para colaborar en forma práctica, este Departamento de Ergonomía de la Asociación Chilena de Seguridad preparó un software, Ergo Info, que en el fondo es material de difusión sobre este tema, tanto para las compañías como para los trabajadores.

Cambios positivos

Les ha ido bien. Sus seminarios y charlas han sido aceptados y aplaudidos en muchas de las 35 mil empresas afiliadas a esta mutual. Un número importante de organizaciones ya ha efectuado cambios positivos en el ambiente físico, proporcionando una ventilación sana, luz adecuada y mobiliario ergonómico. Pero resulta que cada uno de los trabajadores debe ocuparse de sí mismo, fundamentalmente vigilando sus posturas. Si logramos tener mayor conciencia de lo que es bueno y lo que es malo con respecto a nosotros mismos, los «males de la oficina» van a disminuir ostensiblemente.

Quizás no desaparezcan del todo, pero al menos evitaremos los problemas mayores. Vale la pena el esfuerzo de estar alertas.

Total, nunca es tarde para aprender.

El auto-cuidado ayuda

- Uno puede saber que es «malo» inclinarse sobre el computador, pero de repente el dolor le avisa que hace rato que está con los hombros encogidos, y la cabeza casi pegada a las teclas.
- Hay que mantener la espalda recta, pegada al respaldo de la silla (ojalá ésta tenga un cojín lumbar incorporado, vale decir, un diseño ergonómico)
- Otro consejo básico es poner la pantalla del computador frente al rostro, para evitar torcer el cuello (lo que va a provocar dolor a corto o mediano plazo). La línea horizontal de visión debería coincidir con la parte superior de la pantalla, dicen los expertos.
- Los pies deberían estar bien apoyados en el suelo, para mejorar el retorno venoso. Ideal sería ponerlos en posición de descanso, lo más extendidos posibles. Por eso los escritorios deberían tener abajo suficiente espacio, y si hay un apoya-pies, mejor aún.
- Como la gente normalmente es diestra, se recarga el lado derecho, sin darse cuenta. Para equilibrar, se sugiere utilizar el mouse con la mano izquierda. En tres semanas se adquiere la costumbre.
- Ponga los documentos en un atril, para evitar problemas cervicales. Los apoya-muñecas no garantizan nada, pero son cómodos.

Haga pausas de vez en cuando para elongar la espalda. Los expertos hablan de «micro pausas compensatorias», de pocos segundos, en cuanto se sienta alguna molestia, por pequeña que sea. Eso es mejor que esperar “el gran dolor” para interrumpir la tarea.