

Un Enfoque Ergonómico para Evitar Lesiones en el Lugar de Trabajo

Fuente: American Industrial Hygiene Association (AIHA)
Geosalud

Dolor de Espalda

Además de los trastornos de trauma acumulativo y dificultades con la vista, los problemas con la espalda son otra queja común que surge durante el uso prolongado de terminales de computadora. La mala postura por largos períodos de tiempo, áreas de trabajo mal diseñadas y sillas inadecuadas, y actividades prolongadas sin descansos todas pueden contribuir en alguna medida a dolores de la espalda, los hombros y el cuello.

Postura

Aunque sus propios hábitos de trabajo pueden contribuir a los dolores en la espalda y los hombros, el utilizar una buena postura no es sólo cuestión de encontrar la posición "correcta" de sentarse. Incluso las "malas" posturas (los pies en los travesaños de sillas, el repantigarse, torcer el cuerpo en posiciones no acostumbradas) pueden sentirse cómodas si no permanece en ellas por períodos de tiempo largos. De hecho, el cambiarse de postura periódicamente es útil para muchas personas.

Los especialistas ergonómicos recomiendan los siguientes cambios en su comportamiento y entorno de trabajo para evitar dolores en la espalda, el cuello y los hombros:

- Cambie la posición de su cuerpo periódicamente durante el día.
- Utilice un soporte para los documentos para reducir la necesidad de torcer el cuello o doblarse hacia adelante al utilizar un documento fuente.
- Coloque el teclado directamente en frente suyo y aproximadamente a la altura de los codos. Esto debería permitirle escribir con las muñecas en posición receta. Si no es posible con el teclado encima de la superficie de trabajo, utilice una bandeja de teclado de altura ajustable.
- Cambie el arreglo del área de trabajo para evitar doblarse y encorvarse demasiado.
- Trate de relajarse-muchas lesiones y dolores son resultado de tensar continuamente los músculos del cuello y los hombros mientras trabaja.
- Piense en hacer más ejercicio, ya que parece existir una fuerte relación entre una condición física mala y las lesiones en el lugar de trabajo.

El asiento

No es de extrañar que una buena silla puede ayudar significativamente a reducir el riesgo de dolores o lesiones en la parte inferior de la espalda. Al seleccionar una silla para su área de trabajo, escoja una silla que tenga todas o casi todas las siguientes características, no sólo una:

- Apoyo lumbar;
 - Un ángulo entre el respaldar y la silla que permite que usted se siente sin inclinarse hacia adelante de manera incómoda;
- Brazos;
 - Un respaldar algo inclinado;
 - Apoyo para una variedad de posturas, por medio de la ajustabilidad o posiblemente un diseño espacioso o brazos en forma de "T."
- Una altura ajustable;
- Bordes redondos y suaves;
- Un tamaño adecuado para usted; y
- Un respaldar o reposacabeza alto para cuando tenga que reclinarsse mucho.

Si sus pies no tocan el piso, piense en utilizar un descansapiés. Además, si tiene una silla vieja sin apoyo lumbar, trate de utilizar una almohada pequeña para aliviar la presión en la parte inferior de la espalda. No utilice una almohada demasiado grande, ya que puede obligarle a inclinarse hacia adelante demasiado, haciendo que se fuerce aún más.

Recuerde que las características ergonómicas no le ayudarán si la silla no se adecua a su cuerpo o a sus hábitos de sentarse, de manera que la ajustabilidad es importante. Asegúrese de que alguien le explique las características de ajustabilidad de su silla para que obtenga el mejor ajuste.

Repetición

Al igual que con los trastornos de trauma acumulativo, una de las mejores maneras de evitar lesiones a la espalda, el cuello y los hombros es minimizar los esfuerzos prolongados. Las siguientes sugerencias le pueden ayudar:

- Alterne las tareas-si es posible, levántese de su estación de trabajo de vez en cuando y utilice el teléfono, haga copias, archive papeleo, etc.
- Tome varios descansos. Para muchas personas, recesos cortos tomados más a menudo son más eficaces que el receso tradicional de 15 minutos tomado cada dos horas.

- Piense en instalar uno de los nuevos programas de software que le recuerdan a los usuarios que deben tomar descansos periódicamente durante todo el día laborable.
- Tome descansos cortos que impliquen ejercicio activo (caminar, estirarse); a menudo son los más efectivos para aliviar la tensión en la espalda, el cuello y los hombros.

Aunque puede que los trabajadores no tomen las decisiones en cuanto a los elementos de un trabajo que causan estrés (por ejemplo, el número de personal disponible para manejar la carga de trabajo), una manera de reducir el estrés es hacer que el personal tenga presente y controle las condiciones ergonómicas. Es esencial que los empleados entiendan sus ambientes de trabajo y que puedan controlar ciertos aspectos de su entorno -por ejemplo, utilizando sillas y niveles de iluminación que los propios usuarios puedan ajustar. La información y el control ayudan en gran medida a reducir los niveles de estrés.

Una Colaboración Productiva

A todos les conviene la aplicación de la ciencia ergonómica al lugar de trabajo. Tal como manifestamos al principio, las condiciones de trabajo deficientes son malas tanto para los empleadores como para los empleados -dan como resultado el sufrimiento físico y tienen un impacto económico adverso. Aunque las listas de verificación y las sugerencias ofrecidas aquí deberían ser útiles, muchos empleadores querrán consultar directamente con un profesional en el campo de la ergonomía para que analice las condiciones de trabajo específicas y haga recomendaciones. La colaboración entre el personal, los empleadores y los especialistas ergonómicos puede ayudar en el rediseño del lugar de trabajo para que cada empleado pueda realizar sus capacidades y su potencial.

Nota: La información que usted encontrará en este artículo no pretende substituir el necesario consejo médico o la necesidad de un tratamiento profesional médico para una dolencia o trastorno en su salud. Siempre debe consultar a un médico ante cualquier duda sobre su salud y antes de comenzar un nuevo tratamiento con medicamentos, dieta o programa de ejercicio físico.