

## Las malas posturas delante del ordenador pasan factura a la salud

Por CLARA BASSI

10 de junio de 2012

Fuente: eroski consumer

Los trabajadores españoles pasan una media de 7,2 horas al día frente al ordenador y 67 minutos moviéndose en la silla para encontrar una postura cómoda. Esta falta de comodidad en el puesto de trabajo y el estilo de "trabajo nómada", caracterizado por el uso del portátil y las tabletas en el tren o el avión, ponen en riesgo la salud. El 89% ha sufrido alguna dolencia relacionada con trabajar de forma inadecuada con estos dispositivos. El dolor de espalda, de cuello y de cabeza son las principales. Adoptar la postura correcta y las ayudas ergonómicas podrían prevenirlas, y en este artículo se explica cómo.

Trabajar de cualquier forma, en una postura incorrecta, sin mimar el espacio de trabajo o como "trabajador nómada" pasa factura a la salud, según ha evidenciado un amplio estudio europeo, "Dynamic Markets", realizado con una muestra de 4.664 personas de nueve países europeos, entre las cuales 522 eran de nacionalidad española. Todas tenían más de 18 años, trabajaban un tiempo mínimo con el ordenador y pertenecían a distintos sectores. El 66% lo hacían en pymes y el 34% en grandes empresas, según Carla Piedade, directora de marketing de Fellow es Ibérica, multinacional estadounidense presente en España.

Según este estudio, los empleados españoles trabajan un promedio de 7,2 horas sentados frente al ordenador u otro dispositivo de sobremesa, como un portátil o una tableta electrónica. "Este ya es uno de los hallazgos interesantes: somos el país europeo que más horas trabaja frente al ordenador. De esto, se deriva que el 89% de los españoles hayan padecido alguna dolencia en los últimos tres años, a consecuencia de su labor con el ordenador u otros dispositivos", remarca Piedade.

El dolor de espalda, de cuello y cabeza son los malestares más frecuentes entre los trabajadores que usan el ordenador

Además, el 15% de los trabajadores que usan el ordenador lo hacen de forma nómada o itinerante con el portátil o las tabletas, lo que les lleva a adoptar posturas forzadas, extrañas, inadecuadas y, sobre todo, nocivas para la salud. Improvisan su área de ocupación en un sofá o una silla (29%), un hotel (21%), la cama o el suelo (18%), una cafetería (17%), la mesa de la cocina (13%) y medios de transporte como los trenes (13%), aeropuertos (12%), aviones (9%), automóviles (8%), estaciones de tren (7%) y autobuses (6%). Y, como parte de esta oficina ambulante, el 54% de estos trabajadores improvisan un soporte para su portátil o tableta, para lo que utilizan un almohadón, al que también recurren para apoyar la espalda, las muñecas o los pies.

Otro dato curioso del estudio es que los españoles invierten una media de 67 minutos al día para buscar una posición confortable en el trabajo. "Esto significa que no se trabaja de forma cómoda y, por eso, nos movemos tanto. Esta falta de bienestar, que puede provocar lesiones o dolencias, para las empresas se traduce en 5,6 horas de tiempo improductivo", destaca Piedade.

Dolencias más comunes en los usuarios de ordenador

Las dolencias más comunes que padecen los usuarios del ordenador son el dolor de espalda, que, según este estudio, afecta al 66% de los trabajadores, seguido del malestar de cuello (46%) y de cabeza (42%), la tensión en los hombros (41%) que está empatada con el malestar ocular (41%) y el dolor en las muñecas (29%).

El dolor de espalda guarda relación con el tiempo que las personas permanecen frente al ordenador en la misma postura. El de cabeza se produce por estar horas seguidas en una postura que no es la correcta o a una distancia, entre el usuario y la pantalla, que tampoco es la adecuada, y sin utilizar filtros, por lo que la pantalla emite brillos o destellos. Este compendio de factores puede originar dolor de cabeza, fatiga o malestar en los ojos.

El dolor en las muñecas (neuropatía periférica) es un problema al alza en los últimos años, debido a que los trabajadores permanecen sentados durante horas, utilizando el ratón con movimientos repetitivos. Esto puede conducir al síndrome del túnel carpiano, provocado por forzar la mano o la muñeca cuando, además, no está en posición natural, lo que conlleva que, poco a poco, se desgaste el nervio.

Ayudas ergonómicas para prevenir enfermedades

Las ayudas ergonómicas favorecen el mantenimiento de una postura correcta en el trabajo y evitan forzar ciertas partes del cuerpo. Para cada necesidad, hay una solución. Según informa Piedade, en esencia, el mobiliario del espacio de trabajo debe contar con una silla cuyo respaldo ayude al trabajador a estar bien sentado y apoyado.

Hay reposamuñecas que pueden contribuir a que estas adopten una posición neutral en lugar de permanecer en un ángulo forzado de forma reiterada. Estos soportes tienen una pequeña elevación que permite, como dice la propia palabra, que las muñecas reposen sobre ellos de forma natural mientras se maneja el ratón. Y, del mismo modo, los reposapiés posibilitan apoyar los pies y elevar las piernas, lo que favorece la circulación sanguínea y la adopción de una postura corporal correcta al estar sentado.

Diez consejos para crear un espacio saludable

Los consejos para trabajar en un entorno saludable son numerosos. Estos son algunos de ellos, según Carla Piedade:

1. Trabajar en un lugar fijo, como un escritorio o una mesa, aumenta la disposición a adoptar una postura correcta.
2. Conscienciarse de las posiciones correctas en el trabajo y saber cuáles son las principales zonas de peligro: la tensión en la espalda, el cuello y las muñecas.
3. Descansar cada cierto tiempo para evitar la fatiga.
4. Utilizar ayudas ergonómicas.
5. No recurrir a inventos como almohadas o cojines sobre las piernas para levantar la pantalla del portátil ni a enciclopedias, catálogos o libros para alzar el monitor del ordenador fijo. En lugar de ello, usar soportes de monitores y portátiles diseñados para tal fin.
6. No colocar los pies sobre una caja cualquiera, sino sobre un reposapiés para descansar las piernas.
7. Para preservar la salud visual, cuando no se disponga de una pantalla de TFT, utilizar un filtro de pantalla. En los monitores de última generación no es tan necesario.
8. Poner el monitor a la altura de los ojos, pero ligeramente hacia abajo respecto a este.
9. Sentarse recto, apoyándose en el respaldo de la silla y a una distancia de 55-60 cm frente a la pantalla, ya que situarse muy cerca puede irritar los ojos o producir cansancio visual.
10. Al escribir, utilizar atriles para colocar los documentos de consulta, a fin de no realizar movimientos repetitivos todo el tiempo para acceder a la información.