

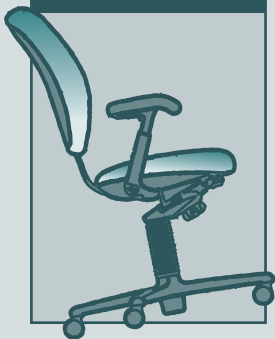
Ergonomía y dolor

Cuidado con tu postura

No sólo hay que trabajar sino saber cómo hacerlo. Cuando decimos esto, nos referimos a evitar los CTD, las siglas de Trastornos por Traumas Acumulados (Cumulative Trauma Disorders) que indican el conjunto de dolencias más comunes durante el trabajo de oficina.



Utilice una silla que mantenga la curva natural de la columna.



El efecto se manifiesta en forma de incomodidad, daño o dolor persistente en articulaciones, músculos, tendones y otras partes del cuerpo cuando los traumas se acumulan en forma gradual, haciendo que los tejidos afectados disminuyan sus cualidades mecánicas y de funcionalidad.

Son variados los métodos que sirven para evitar los síntomas de este trauma que incluso pueden incorporarse como parte de la rutina diaria en una empresa. A nivel personal, pruebe los siguientes consejos:

Con los objetos de oficina

- Use equipo de oficina ajustable.
- Utilice una silla que mantenga la curva natural de la columna.
- Ubique el monitor de tal forma que no quede ni de frente ni de espaldas a las entradas de luz natural.
- Trabaje en un escritorio que tenga la altura adecuada.
- Experimente con la disposición de los elementos de la estación de trabajo buscando una mejor postura.
- Las luces fluorescentes deben filtrarse para eliminar el parpadeo de la alta frecuencia, que ocasiona dolores de cabeza y fatiga ocular.
- Coloque las fuentes de luz en posición perpendicular al monitor, de manera que el brillo no apunte a sus ojos o se refleje en la pantalla.
- Los elementos de trabajo y equipo deben estar ordenados de forma funcional, siguiendo secuencias naturales de movimiento.
- Utilice menos fuerza para teclear en la computadora
- Coloque superficies suaves en los lugares donde generalmente apoya los brazos.

En la postura

- Al sentarse frente al computador busque una posición que le permita mantener relajados el cuello y los hombros.
- La cabeza debe estar alineada con los hombros.
- Al sentarse, descance la espalda sobre el respaldo de la silla.
- Evite mantener la misma postura por largos períodos de tiempo.
- Si necesita voltear constantemente hacia un lado del escritorio (por ejemplo para sacar algo de un casillero), gire todo el torso y no únicamente el cuello.
- Ajuste la posición del teclado y el ratón tomando como referencia la altura de sus codos, de manera que sus muñecas mantenga una posición recta.
- Ajuste el monitor de manera que la parte superior de la pantalla quede alineada con la altura de sus ojos.

Durante la rutina diaria

- Tome pequeños descansos de 2 a 3 minutos por hora para estirarse y cambiar de posición.
- En lo posible, limite el uso del teléfono y el correo electrónico para comunicarse con sus compañeros de oficina.
- Camine hasta el lugar donde está la persona con la que desea hablar.
- Realice actividades físicas en su tiempo libre, evitando el sedentarismo y el exceso de estrés.

Fuente:
Issues Paper, Cumulative Trauma Disorders. Herman Miller, Michigan 1992