



# Ergonomía en el puesto de trabajo

## Recomendaciones útiles para trabajar frente al ordenador

**P**asar más de ocho horas frente a un ordenador personal y soportando una postura sedentaria hace que podamos sufrir dolores de espalda, molestias en los ojos, cansancio, etc. Y es que el trabajo de oficina se caracteriza principalmente por una falta de movimiento físico y por la adopción de posturas contraídas la mayor parte del tiempo. El malestar y el cansancio son consecuencia de esas malas posturas en el entorno de trabajo y afectan negativamente no sólo a la productividad del usuario sino a su propia salud.

Algunos de los consejos útiles y sencillos de realizar en el entorno laboral contribuirán a mejorar nuestra comodidad. Una de estas indicaciones es la conveniencia de alternar posiciones sentada y de pie, ya que con ello se contribuye a mejorar la circulación y reducir las tensiones de espalda, el cansancio y el malestar general. Además, es necesario cambiar de postura cada cierto tiempo e incluso de tarea a lo largo de la jornada. Puesto que no todas las tareas se realizan de la misma manera conviene cambiar la posición de teclado, monitor y asiento para trabajar de una manera mucho más cómoda en cada situación. Por último, cabe recordar

que ciertos ejercicios y estiramientos tanto de brazos como de piernas nos llevarán pocos minutos y mejorarán nuestro estado físico a lo largo del día.

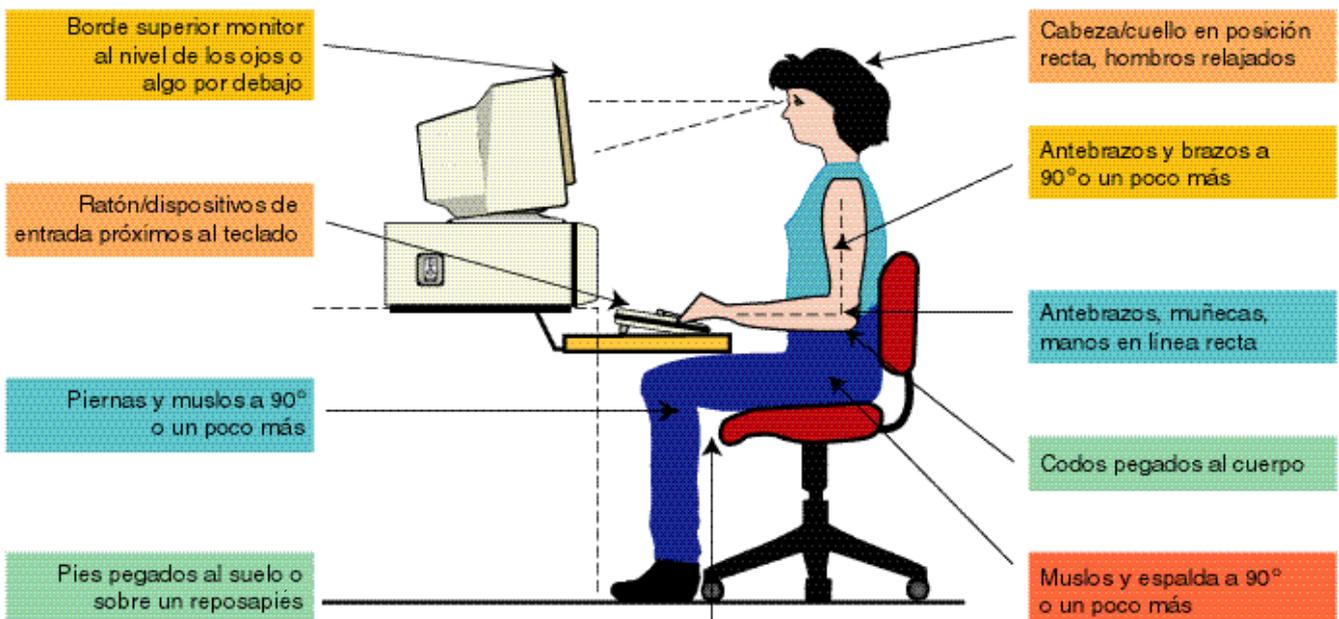
Pasemos ahora a ver, punto por punto, las acciones y posiciones que es necesario adoptar en el puesto de trabajo para impedir cualquier tipo de malestar, no sólo físico (aunque es el más importante) sino también ambiental (la iluminación del lugar, por ejemplo).

### *La mejor postura sentados*

Uno de los aspectos fundamentales para disfrutar de ergonomía en el puesto de trabajo lo constituye la disposición del asiento en el que pasaremos largas horas sentados.

—La altura del asiento es muy importante: los muslos han de estar aproximadamente paralelos al suelo. Para ello tendremos que elevar o bajar la silla de forma que tanto pies como muslos estén apoyados correctamente.

## Posición correcta ante la pantalla de visualización de datos



Holgura entre borde del asiento y rodillas

# Ergonomía en el puesto de trabajo

Recomendaciones útiles para trabajar frente al ordenador



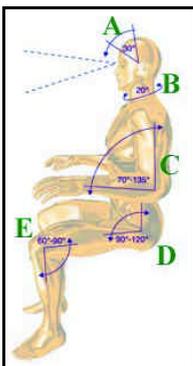
—El ángulo entre tronco y muslos ha de rondar entre 90 y 120°.

—Mientras permanezcamos sentados, conviene disponer de un respaldo que se ajuste perfectamente a la zona lumbar, más o menos tiene que llegar a la parte media de la espalda. No debe ser muy alto en la parte superior porque así restaría movilidad a los brazos.



—Si no disponemos de espacio suficiente para las piernas tendremos que mantener el cuerpo girado al trabajar y esto no resulta

muy recomendable para nuestra espalda, piernas e incluso brazos. Si la mesa o la silla son regulables conviene adaptar la altura de uno u otra a la posición correcta.



—Los reposabrazos también son convenientes para dar descanso a nuestros brazos.

—Las sillas giratorias suelen ser mucho más recomendables puesto que con ellas no se ha de forzar la postura en cualquier movimiento que realicemos.

—Para leer o escribir sobre la mesa durante mucho tiempo se recomienda reducir al máximo la flexión del tronco. Se utilizará un atril para no dañar la espalda.

También conviene señalar que al adoptar la posición sentada podremos hacerlo de tres maneras diferentes:

—Posición derecho: la postura más normal para trabajar con el ordenador; el ángulo entre cadera y rodillas ha de ser de 90°, espalda recta y pies sobre el suelo.

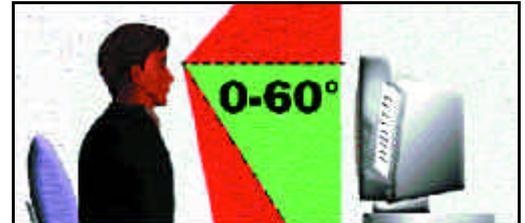
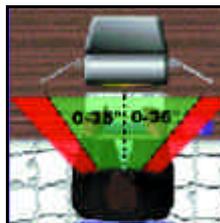
—Posición reclinado: nos recostamos sobre nuestra silla y la espalda tiene que estar apoyada completamente en el respaldo.

—Posición inclinada: en esta postura la parte superior del cuerpo permanece recta y la parte superior de las piernas se inclina levemente.

## La ergonomía visual

La tensión ocular es una de las consecuencias más frecuentes del uso prolongado del ordenador debido a la fijación de los ojos en la pantalla durante mucho tiempo. Y no es la única consecuencia, ya que la mala posición respecto al monitor puede provocar también dolores de cabeza y cuello. Algunas recomendaciones son:

—El monitor ha de estar justamente detrás del teclado, es decir, en la zona de visión recomendada. Para calcular la posición del monitor, 3M recomienda realizar una prueba: en primer lugar ponerse frente al monitor (que ha de estar apagado); cerrar los ojos y situar la cabeza en posición natural con los músculos relajados. Después tendremos que abrir los ojos y localizar el punto del



monitor que vemos primero. Este punto tiene que estar unos 5 centímetros debajo del extremo superior de la pantalla (no del monitor).

## Productos ergonómicos

3M es una de las marcas más prestigiosas en lo que a ergonomía se refiere. Posee una amplia gama de productos y accesorios de oficina que pueden ayudarnos a los usuarios a convertir nuestro lugar de trabajo en un sitio mucho más cómodo y a prevenir los problemas de salud que conllevan las malas posturas.

En primer lugar destacan sus reposamuñecas con los que se puede adoptar una postura correcta de la muñeca mientras se escribe en el ordenador. Dispone de altura ajustable y está confeccionada con un material que evita la acumulación de calor.

Los reposapiés son también productos que ayudan considerablemente a la correcta posición del cuerpo a la hora de trabajar frente al PC. Con una plataforma ancha, permiten reducir la tensión y fatiga en las piernas, sobre todo de aquellas personas que no pueden apoyar correctamente los pies sobre el suelo.

La Bandeja Ajustable de Teclado de 3M permite al usuario mantener diferentes posturas frente al ordenador, ya sea de pie

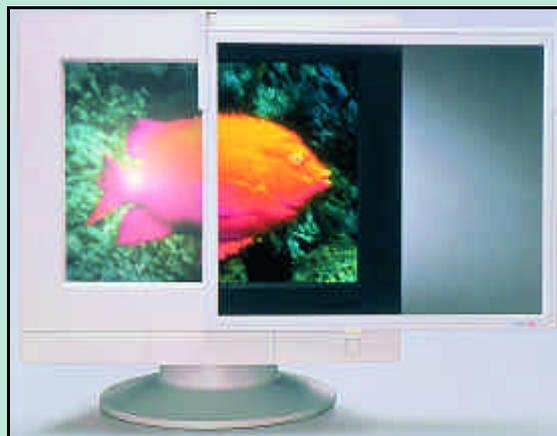
o sentado. Se trata de una solución ergonómica que además incluye reposamuñecas y soporte para el ratón.

Los Filtros 3M son para distintos tipos de usuarios según pasen mucho tiempo frente al monitor, si disponen de una luminosidad normal o trabaja en ambientes muy luminosos y, sobre todo, son productos indicados para reducir la radiación. Además todos los modelos de su gama disponen de

una nueva superficie, «3M Easy Clean» desarrollada para reducir marcas de huellas y manchas sobre los filtros.

El soporte de monitor para facilitar la altura correcta del mismo y el soporte de documentos que se ubica a la misma altura que el monitor para evitar fatiga ocular y muscular son otros de los productos ergonómicos de la firma.

Por último cabe destacar la nueva línea lanzada por 3M, la llamada Top-Comfort, dirigida a usuarios que utilizan el ordenador de una manera no intensiva.



Teléfono de contacto de 3M:  
900 210 584

# Ergonomía en el puesto de trabajo

## Recomendaciones útiles para trabajar frente al ordenador

—La distancia de visualización ha de ser como mínimo de 50 cm. entre el usuario y el monitor. El máximo recomendado es de 75 cm. Conviene también ajustar los niveles de brillo y contraste para ver los caracteres claramente.

—Si el monitor está orientado hacia cualquier punto de iluminación o hacia una ventana, se pueden producir molestos reflejos en la pantalla. Para evitarlos es recomendable reducir la iluminación general del lugar, instalar un filtro antirreflejos en el monitor o bien colocar el monitor en ángulo recto respecto a la ventana.

—Los monitores han de cumplir todas las normativas de seguridad y radiaciones.

—La luz del entorno es también importante a la hora de leer documentos o datos en el PC. Para ello es preferible tener menos luz externa y utilizar una lámpara de trabajo para leer documentos impresos.

Normalmente cuando trabajamos frente al monitor solemos parpadear menos, con lo que el ojo no se relaja. Es imprescindible parpadear con frecuencia.

### ***El uso prolongado del teclado***

Esta situación se suele dar casi siempre en los puestos de trabajo con ordenadores. De ahí que sea necesario tener en cuenta una serie de recomendaciones para evitar molestias en hombros, brazos y muñecas.

—El teclado no debe ser demasiado grueso ni excesivamente



**La tensión ocular es una consecuencia frecuente del uso prolongado del ordenador**

grande. Además las dimensiones de las teclas deben ser las adecuadas para que el dedo pueda apoyarse perfectamente.

—Es necesario ajustar la altura del teclado para que de este modo se adapten perfectamente a la altura de nuestros codos.

—Además conviene mantener los hombros y codos relajados mientras se está utilizando el teclado o el ratón.

—No se debe colocar las muñecas sobre los bordes angulosos del escritorio al utilizar el teclado o el ratón.

—Una ergonómica postura ante el teclado es que antebrazo, muñeca y mano formen una línea recta.

—Los dedos tienen que estar curvados sobre el teclado y no se ha de teclear de una manera brusca, sino suave para evitar el cansancio en los dedos.

### ***Recomendaciones para la impresora***

La impresora es uno de los periféricos que utilizamos con mayor frecuencia en nuestro puesto de trabajo y es necesario que esté optimizada para no hacer demasiado ruido. Por ello todas las impresoras han de cumplir el estándar ISO 9296 sobre los niveles de emisión de ruido. Esta norma establece un máximo de ruido de 54 decibelios. En el manual de cualquier impresora podremos ver esta característica que resulta sumamente importante para nuestra comodidad en el trabajo.