

¿Reúnen nuestros hogares las condiciones para teletrabajar en condiciones óptimas?

Noticias 24hs | 31-03-2020 | 18:05



Según el estudio 'ergonomía y salud en los entornos de oficina' de Ofita, cerca del 50% de los trabajadores se quejan de dolores de espalda (el 80% ha padecido algún episodio de dolor de espalda en su vida), el 17% de dolor muscular en brazos y piernas y el 45% declara trabajar en posturas dolorosas o que provocan fatiga.

El 24% de los encuestados señalan a la zona cuello-hombros como la más afectada. ¿Estas cifras merecen una reflexión, sobre todo porque podían haberse evitado, ya que están relacionadas con el diseño del espacio de trabajo?, señala Martín López, director comercial de Ofita. Y en su opinión, aumentarán con el teletrabajo porque ¿el equipamiento de nuestros hogares no es el apropiado para permanecer sentados en un escritorio durante la jornada laboral?.

¿El 60% de las dolencias relacionadas con el trabajo sedentario tienen su origen en una mala elección de la silla?, afirma Martín López. Para que una silla sea saludable y no ocasione estos problemas, su diseño debe responder a criterios ergonómicos y no sólo a los puramente estéticos, de modo que el usuario encuentre en el asiento el apoyo que necesita para mantener una postura correcta y saludable.

¿Una silla ergonómica evita dolores y enfermedades, y además crea estados psicológicos saludables: logra una mayor eficiencia en el desarrollo del trabajo, disminuye la fatiga e incrementa el bienestar general de su usuario y su motivación en el trabajo?.

Según el citado estudio de Ofita, la mayor frecuencia de quejas se da en la disponibilidad del reposabrazos. En segundo lugar (en orden de frecuencia de quejas) la comodidad del respaldo. ¿Más del 30% de los usuarios de sillas de oficina, afirma que no usan el respaldo de la silla porque les resulta incómodos?.

Cómo cuidar nuestra espalda

¿Es muy importante también, señala el director comercial de Ofita, sustituir posturas estáticas por la de estar sentado en movimiento activo. Para ello, el respaldo de la silla no debe ser excesivamente rígido. Tiene que permitir cierta flexibilidad, moviéndose en pequeños ángulos

sobre una posición fija.

En segundo lugar, es muy importante no permanecer sentado en la misma postura durante mucho tiempo seguido. Tenemos que cambiar de postura frecuentemente, e igualmente intentar combinar el trabajar sentados con trabajar de pie. Para ello, lo ideal son las mesas con altura regulables.

Requisitos ergonómicos para una silla saludable

Lo primero que debemos exigir a una silla de oficina, según Ofita, es que haya sido diseñada según criterios ergonómicos, lo que significa que debe ser capaz de adaptarse a la complejidad física de su usuario y a la actividad que éste realiza, lo que le permitirá adoptar una postura correcta en todo momento.

Así, la silla ergonómica y saludable debe cumplir los siguientes requisitos:

La silla debe adaptarse a su usuario; a la variedad de individuos.

Para ello deberá estar dotada de: giro, movilidad, regulación de altura del asiento (los pies deben estar apoyados totalmente en el suelo), regulación de altura del respaldo (para que permita un apoyo lumbar correcto) y regulación de altura del reposabrazos.

La regulación de profundidad del asiento también puede ser importante para personas demasiado altas o bajas.

2. El respaldo debe hacer posible que la espalda esté correctamente apoyada.

El respaldo debe posibilitar que adoptemos una postura erguida, brindando apoyo al tronco en su totalidad, y en particular es especialmente importante el apoyo del área lumbar. Por otra parte, el respaldo no debe ser demasiado ancho en su parte superior para que no reste movilidad a los brazos. Debe disponer también de cierta curvatura, visto lateralmente, para adaptarse a la forma de la espalda. Con la forma de una S suave, cóncava a la altura torácica y convexa a nivel lumbar, para que se adapte a la estructura de la espalda.

Igualmente, se recomienda la posibilidad de regular en altura el respaldo o, en su defecto, la regulación del área más saliente de la curvatura lumbar del respaldo.

3. La silla debe ser segura

Las sillas de trabajo deben ser giratorias y sus bases han de estar dotadas de 5 radios para evitar su vuelco, frente a las antiguas cuatro patas. El centro de gravedad de la silla más el usuario, no debe quedar fuera de la superficie ocupada por la base en ninguna de las posturas límite que pueda adoptar el usuario; desde la posición de sentado en el borde delantero del asiento, con el cuerpo inclinado hacia delante, hasta la posición de máxima inclinación hacia atrás del respaldo.

4. La silla debe posibilitar una posición sentada dinámica

La silla debe adaptarse a los movimientos del usuario y a las diferentes actividades. En este sentido, se recomiendan sistemas que permitan la sincronización de movimientos asiento/respaldo.

5. Los reposabrazos son convenientes para dar apoyo y descanso a los codos y antebrazos. Un buen apoyo de brazos reducirá la sensación de fatiga en el área cervical. Su longitud debe ser algo menor que la del asiento para que no nos impida acercar la silla a la mesa. Además, deben ser gruesos y no deben tener bordes agudos.

6. Los asientos no han de ser excesivamente blandos; no hay que confundir confort o comodidad con ergonomía. El asiento debe ser mullido, pero proporcionar un apoyo firme en toda su superficie.

7. Diseño que amortigüe la sacudida al sentarse.

¿Y muy importante: No utilizar la silla como nos la entreguen; ajustar todas sus regulaciones a cada uno de nosotros?, señala el director comercial de Ofita.

Sentarse bien, para sentirse bien - ¿Cuál es la postura correcta?

Ofita nos recuerda la postura correcta para trabajar sentado en una silla de oficina:

- Con la columna erguida, puesto que de este modo ésta presenta su forma natural de S abierta. Por contra, la postura curvada es pernicioso porque cargamos la columna y los ligamentos de manera irregular. Igualmente, los músculos trabajan de forma incorrecta.

Los hombros caen hacia adelante en esta postura, y los brazos cuelgan por la parte anterior del cuerpo y están girados hacia dentro. Esta postura incorrecta además hace que la cabeza esté anormalmente adelantada.

Por lo tanto, el tronco erguido, y apoyado en el respaldo de la silla.

- Una postura lo más estable posible; es decir, que el usuario no esté desplomado en su asiento.

- Por otra parte, la mayoría de las actividades que realizamos a diario sentados en la oficina, como por ejemplo escribir a mano o con el teclado del ordenador, exigen que los brazos estén girados hacia adentro. Sin embargo, para posibilitar la adopción de la postura corporal erguida, los brazos deberían estar más a menudo vueltos hacia fuera. Además, es muy importante que estén apoyados sobre la silla (sobre sus reposabrazos) o sobre la mesa.

- También la posición de las piernas ejerce una gran influencia sobre la postura corporal. En posición sedente debemos mantener las piernas ligeramente abiertas y las dos plantas apoyadas sobre el suelo; es decir es nocivo cruzar las piernas una por encima de la otra y mantener esa postura.

- Las rodillas deben formar un ángulo recto con los músculos.

- El pie debe formar un ángulo aproximadamente de 90° con la pantorrilla.

- La pantorrilla vertical, y formando un ángulo de 90° con el muslo.

- El muslo horizontal.

- El muslo forma un ángulo de 90° con el tronco.

MANOS

- Las muñecas extendidas, no dobladas hacia arriba o hacia abajo.

- Si se utiliza reposamuñecas, no usarlo mientras se teclea.

- Las manos deben desplazarse por el teclado, no mantenerse de forma fija.

- Mientras se teclea, manos y dedos relajados.

- El ratón, cerca del teclado.

- El teclado está posicionado de forma que los brazos están relajados y los antebrazos están prácticamente en posición horizontal.

- Ojo con el teléfono: el 50% de las personas que utilizan el ordenador y el teléfono simultáneamente padecen dolores en el cuello, que se producen al sujetar el teléfono entre la cabeza y los hombros para así tener las manos libres. Este problema se conoce como 'el cuello del telefonista'.

Y si bien es fundamental mantener una postura correcta al estar sentado, también hay que tener cuidado al sentarse y levantarse de la silla. Siéntese controladamente, no se desplome. Mientras esté sentado, apóyese con sus brazos en los reposabrazos o en sus muslos, manteniendo su espalda recta, y siéntese lo más atrás posible en la silla, apoyando su columna en el respaldo.

Para levantarse, apóyese con los brazos, bien en los reposabrazos, o bien (si la silla no dispone de este elemento) apóyese en sus muslos o rodillas y, en todo caso, mantenga la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, no doblada, mientras se incorpora.

Recuerde, además, que sentados debemos evitar giros parciales. Lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez?, recuerda Martín López.

Autor: Redacción