

## Malas posturas en la Computadora

### **1. Introducción**

Cada vez es mayor la cantidad de profesionales de la salud que alertan y difunden consideraciones ergonómicas respecto del trabajo en oficinas. Durante mucho tiempo, quizás demasiado, no se ha reconocido que trabajar sentado frente a la computadora pueda producir dolores o lesiones, pero ahora sabemos, y está científicamente comprobado, que importantes desórdenes traumáticos se desarrollan como consecuencia de estar mal sentados durante prolongadas jornadas laborales.

Muchos la usan en la oficina, otros tantos la disfrutan en su casa, y hay quienes no se despegan ni un minuto del monitor: ni en su casa ni en el trabajo. Pero claro, la utilización excesiva de la "compu" también tiene su contracara: las muchas posibles molestias que provoca. Y que si uno se descuida puede opacar todas las virtudes que hoy ofrece la PC: desde la multiplicación de las comunicaciones personales y laborales hasta las maravillas del entretenimiento digital.

El cálculo es sencillo: si las posiciones son más saludables, el costo energético es menor. En otras palabras, las malas posturas fuerzan las articulaciones en forma constante. ¿La consecuencia? Dolor de espalda, cuellos, el "codo de tenista" o las contracturas, tendinitis, el síndrome de túnel del carpo o la vibración de la mano y el brazo, y también molestias en hombros y piernas.

### **2. ¿Qué es la ergonomía?**

La ergonomía es la ciencia que estudia cómo adecuar la relación del ser humano con su entorno, según la definición oficial que el Consejo de la Asociación Internacional de Ergonomía (IEA, por sus siglas en inglés) adoptó en agosto de 2000. Una de sus ramas, la ergonomía física, estudia las posturas más apropiadas para realizar las tareas del hogar y del puesto de trabajo, para el manejo de cargas y materiales y para los movimientos repetitivos, entre otros aspectos.

Por eso, el derecho de los trabajadores a una vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes a su puesto de trabajo ha sido garantizado por la ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales,

### **3. Distintos elementos... Distintos problemas**

#### **Monitor:**

En cuanto a los ojos, por su extrema sensibilidad, es muy fácil que los grandes lapsos frente al monitor los obliguen a una exigencia intensa, que probablemente derivará en ardor, picazón o fatiga ya que, el 75% de quienes trabajan frente a una computadora padecen molestias oculares y trastornos visuales y, en el peor de los casos, el usuario también sufrirá dolores de cabeza o insomnio. Un buen hábito para los adictos a la PC

es sacar la vista del monitor, en forma sistemática, cada media hora. Y parpadear periódicamente para humectar la vista. Además, siempre es recomendable usar los filtros de pantalla. Estos sirven para disminuir o anular el reflejo de la luz ambiente y las emisiones de radiación. Los reflejos quitan atención en lo que cada uno está haciendo y, lo peor, produce un mayor esfuerzo de la visión.



Es importante prestar atención al lugar donde se ubica la computadora: debe situarse, en lo posible, en sentido perpendicular a las ventanas. Si queda de frente o de espaldas, habrá grandes contrastes entre lo que se ve en la pantalla y la luz natural intensa. De todos modos, también se puede apelar a las cortinas, que son muy útiles para lograr una iluminación pareja: sin esfuerzo, se podrá leer tanto lo que aparece en la pantalla como los papeles que tenemos sobre el escritorio.

Por otra parte, los usuarios de las computadoras deben respetar las distancias sugeridas por los especialistas: por ejemplo, entre la persona y la pantalla debe haber una distancia superior a los 40 centímetros e inferior a los 70 centímetros

#### **Teclado:**

Entre las enfermedades que se generan por el uso excesivo de la computadora, una de las más frecuentes es el síndrome del túnel carpiano o síndrome del carpo.

Se trata de una inflamación en los nervios de la muñeca, que nace con los malos movimientos hechos en forma repetida. Algunos de los síntomas más comunes son los dolores de muñecas, los temblores y el adormecimiento de la mano.

### Las muñecas

El teclado debe estar a la altura de los codos



Para que el cuerpo no se lastime frente a la PC, es recomendable que se utilice una silla con brazos, o en su defecto un soporte en la parte inferior del teclado que permita apoyar totalmente ambas muñecas. También recalca que el teclado debe encontrarse a la altura de los codos para poder descansar en forma permanente. De todos modos, es bueno que el usuario de la computadora se acuerde de retirar las manos del teclado para relajarlas y estirar los músculos para que no se entumescan. Lo ideal es, también, hacer una pausa para mover el cuerpo cada aproximadamente 2 horas.

### Asientos:

El punto de partida para la aparición de distintas dolencias, que por lo general se manifiestan a los cinco años de trabajo, y que afectan la región de la columna vertebral, son las sillas no ergonómicas, escritorios muy bajos y monitores de PC por debajo de la altura de los ojos. La elección de un asiento adecuado también puede ayudar a prevenir traumatismos. Los doctores aconsejan emplear una silla regulable en altura, giratoria y que disponga de cinco patas equipadas con ruedas.

### El asiento



Hay que prestar una atención especial al respaldo, que debe ser lo suficientemente alto como para cubrir toda la espalda. También resulta beneficioso disponer de un reposapiés. En cuanto a los trastornos producidos por la gran cantidad de horas que se pasan sin cambiar de posición frente al ordenador, es recomendable cambiar periódicamente de postura, realizar estiramientos cada cierto tiempo y relajarse mediante técnicas respiratorias.

Las malas posturas que suelen adoptar las personas repercuten en primera instancia en el nervio ciático, produciéndole ciertas tensiones musculares y dolor que puede extenderse por los glúteos; o un desplazamiento de la articulación sacro-ilíaca que puede terminar en dolores ováricos. Las vértebras dorsales también se ven perjudicadas, según los especialistas, porque "atacan los músculos romboides que se ubican entre la columna y los omoplatos. Estos dolores punzantes asustan a quienes los padecen, pues atraviesan la espalda hacia adelante y pueden ser confundidos con problemas pulmonares o cardíacos, y además obligan a la persona a adoptar una postura encorvada".

#### **4. Precauciones**

Por eso, si de cuestiones de salud se trata: todas las precauciones para evitar cualquier tipo de dolor son válidas. En líneas generales, lo principal es cuidar la postura del cuerpo cuando se pasan muchas horas por día frente a la computadora: ésta es la que forma un ángulo recto en cada articulación.

- Antes de que los dolores empiecen a manifestarse, también es aconsejable que, en los descansos, cada uno se ponga de pie y haga ejercicios suaves, como girar el torso o rotar el cuello. Todos estos movimientos estimulan la circulación sanguínea y relajan las vértebras.
- Para elegir un filtro para la pantalla, lo primero que hay que tener en cuenta es la cantidad de tiempo que la persona usa la computadora. ¿Por qué? Hay mucha diferencia de precio entre los más comunes y los más elaborados.
- Los distintos filtros varían según el tratamiento que reciba el cristal. Un ejemplo: los vidrios esfumados no tienen cualidades antirreflejo y cuestan cerca de 10 pesos. En cambio, en los filtros antirreflejo, el cristal se recubre con una película que bloquea la radiación. Así, logran reducir la fatiga visual. Estos pueden costar cerca de 100 pesos.

En cuanto a las enfermedades musculares, el elemento clave para prevenirlas es el teclado. Los de tipo ergonómico se adaptan a la curvatura de la mano para evitar dolores producidos por el tipeo reiterado y sistemático. Se trata de una herramienta cómoda para trabajar, que mejora las condiciones de uso de la compu.

Su forma contorneada es bien reconocible. La posición y tamaño de las teclas fueron pensados para que las manos y los dedos adopten una postura natural. Los precios de los teclados ergonómicos están entre los 15 y los 80 pesos,

- Es fundamental la elección de un buen asiento. Vale la pena invertir en una silla ergonómica: sus elementos son adaptables a los movimientos del cuerpo y el respaldo se acomoda a la estructura de la espalda. Tienen respaldo reclinable, apoyabrazos movable, asiento con altura variable y distintas inclinaciones que acompañan a la persona.

El gasto para comprar una silla ergonómica se justifica si se pasan muchas horas por día en la PC. Algunas, también vienen con apoya pies, que son útiles para no cortar la circulación en los muslos. Las ruedas antideslizantes, por su parte, sirven para evitar movimientos involuntarios que pueden derivar en posiciones incómodas.

- Los dolores de espalda son la segunda causa de pedido de licencia en el trabajo. Se estima que más de 200 millones de días laborables se pierden por año a causa de estas molestias. Por eso, las empresas están haciendo hincapié en la creación de espacios de trabajo confortables.
- Los ambientes laborales adecuados y amigables reducen los dolores musculares y, como consecuencia, generan una productividad mayor. En la Argentina, esta tendencia llegó a algunas firmas que, además de incorporar los muebles más cómodos, fomentan el ejercicio físico y la buena dieta de los empleados.

### **Los entendidos señalan que lo recomendable es:**

**1-** Acomodar los muebles y elementos de trabajo de acuerdo con las necesidades del cuerpo. Ejemplo: si el monitor de la computadora es demasiado bajo no hay que bajar la cabeza ni encorvarse, sino colocar el monitor más alto, a la altura de los ojos.

**2-** Mantener una correcta posición cuando se está sentado: la cola para atrás, manteniendo la curvatura natural hacia adentro de la zona lumbar y un leve apoyo sobre el respaldo en la zona dorsal. Mantener los hombros relajados es mejor.

**3-** Realizar actividad física en forma regular. Los estándares internacionales recomiendan tres sesiones de media hora por semana en días alternos

**4-** Si no se cuenta con tiempo suficiente como para poder realizar ejercicios en forma regular, al menos evitar los ascensores y los autos.