

Ambientes Laborales Funcionales: La Silla Misteriosa

Ergonomía es la adaptación del medio al hombre, dejando a un lado el encasillamiento del concepto en el área del trabajo. La Ergonomía se aplica a todo el entorno de las personas, ya sea en el ámbito laboral, en el hogar, en el transporte, en el deporte, etc. Al referirnos específicamente al área del trabajo, la Ergonomía suele definirse como la humanización del trabajo y el confort laboral.



Si usted como lector observa este título por primera vez, seguro lo que le viene a su mente es la introducción a una novela de misterio o una película de terror al mejor estilo de Hollywood; pero no, no es lo que usted cree.

La silla misteriosa es el título que se nos ocurre para expresar una inquietud que hemos recogido a lo largo de estos años en que hemos estado aprendiendo así como enseñando sobre salud y seguridad laboral.

En este sentido, la inquietud se ha presentado a lo largo de los talleres dictados sobre Ergonomía y Condiciones de Trabajo. Generalmente después de la introducción de rigor y la presentación del taller se suele hacer la siguiente pregunta: "**Según sus conocimientos, ¿Qué es la ergonomía?**".

Tomando como base esta pregunta, las respuestas que generalmente se obtienen de los participantes son las siguientes: " 40% no responde, 30% nos da "palabras más, palabras menos" la definición que aparece en la Ley Orgánica de Prevención, Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo (LOPCYMAT), 20% nos dice que es una disciplina encargada del confort del puesto de trabajo, 6% responde tajantemente "no tengo idea" y solo un 4% responde, que **"es la disciplina encargada de adaptar el entorno a las personas"**.

De esas respuestas obtenidas, la que más se aproxima a la realidad de la definición y la aplicación de la Ergonomía es la última, y si observamos con atención nos daremos cuenta que es la que menor porcentaje de conocimiento tiene. Es aquí donde comienza a generarse la inquietud. Si buscamos una definición del concepto de Ergonomía un poco más formal, podemos hacer referencia a la dada por Melo (2009), la cual nos dice que:

Ergonomía es la adaptación del medio al hombre, dejando a un lado el encasillamiento del concepto en el área del trabajo. La Ergonomía se aplica a todo el entorno de las personas, ya sea en el ámbito laboral, en el hogar, en el transporte, en el deporte, etc. Al referirnos específicamente al área del trabajo, la Ergonomía suele definirse como la humanización del trabajo y el confort laboral.

Tomando lo dicho anteriormente, podemos decir que la ergonomía se aplica a todas las cosas que rodean al hombre, desde una simple silla, pasando por estaciones de montaje de piezas dentro de una industria, hasta el más avanzado sistema de control, como el de una estación nuclear de generación de energía eléctrica.

Por otra parte, si tomamos el concepto de adaptación del entorno a las personas, específicamente al trabajo, **debemos enfocarnos en que para asegurar que el capital humano que labora dentro de una organización desempeñe sus tareas** de manera tal que, no presente accidentes ni enfermedades ocupacionales a lo largo de su vida profesional, se debe hacer hincapié, desde el punto de vista de la ergonomía en los siguientes aspectos:

- Las maquinas, mobiliario, equipos y herramientas que se van a utilizar para ejecutar las tareas inherentes al cargo.
- El área específica donde se va a realizar la actividad.
- Los aspectos ambientales que inciden directamente sobre las personas como, el ruido, las vibraciones, el frío, el calor y la iluminación.
- Como esta conformado el trabajo: tiempos, horarios, demanda de atención de la tarea ejecutada, entre otras.

De todos estos aspectos nos enfocaremos en el mobiliario que se utiliza para realizar actividades laborales, específicamente hablando de las sillas de trabajo. En relación a lo anterior, podemos ampliar un poco más nuestra inquietud, debido a que la creencia popular de las personas que realizan tareas en posición de sedestación como las tareas administrativas en general es de "**todo me duele, todo me molesta**". Esto se evidencia cuando se les pregunta *¿Ha presentado dolencia en la espalda mientras ejecuta sus tareas diarias en el trabajo?* o *¿Al culminar su jornada laboral presenta algún dolor o molestia en la espalda?* un alto porcentaje responde afirmativamente.

De allí que, aparece **la pregunta del millón**, "*¿Cuál cree usted que es la razón por la cual esta presentando este tipo de molestias?*", y aquí viene la respuesta ganadora del millón, "**LA SILLA**".

Si analizamos esta respuesta con detenimiento, vamos a encontrar comentarios como:

- Es que es muy incomoda.
- Ya el acolchado esta viejo.
- Le suena todo.
- Es fea.
- No es de las más modernas.
- "No es ERGONÓMICA".

Entre muchas otras respuestas que usted como lector se pueda imaginar, pero el punto focal de estos comentarios **debe estar basado generalmente en fundamentos técnicos validos**, es decir, **se debe realizar un análisis serio de la situación para determinar cuáles son las causas reales de la presencia de las dolencias en general**. Así pues, muchas de estas "molestias", **sin quitarle la responsabilidad a la silla**, pueden venir asociadas a causas multifactoriales, como por ejemplo a una incorrecta postura de sedestación para ejecutar una determinada tarea, a un mal ajuste el la altura de la silla, el respaldar, entre otras.

En este sentido, debemos tener presente que estar en una posición de sedestación ejerce un aproximado de 30 kg de presión adicional sobre la región lumbar, tomando como referencia a una persona de 70 kilos que el estar en posición de Bipedestación. Ahora bien si a esto le sumamos una mala postura a la hora de sentarnos, se empeora la situación. Por ejemplo, si nos sentamos con una **postura encorvada**, no estamos sustentando la espalda inferior, adicionalmente, al asumir esta postura, *hundimos los hombros* lo cual tensa los músculos del cuello y de la espalda superior.

Por otra parte, según el Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), existen otras causas que pueden provocar dolor en la espalda y que no necesariamente tienen relación con la silla, tales como:

Escoliosis, Espondilolistesis, Artritis, Estenosis lumbar, Embarazo, Litiasis Renal, Endometriosis, Fibromialgia, Las infecciones, los tumores y el estrés también podrían causar dolores de espalda.

Si tomamos como base la información anterior, debemos recomendar que, si usted esta presentando alguna molestia en su espalda, **no descarte ninguna posibilidad antes de culpar a la silla de todos sus males**. La prevención a través de una evaluación médica periódica, una revisión de las condiciones del mobiliario de nuestro puesto de trabajo, recibir formación adecuada y recurrente sobre higiene postural así como una buena rutina de pausas laborales son factores que debemos tener presentes para mantener nuestra calidad de vida y así preservar nuestra salud a la hora de ejecutar nuestras tareas diarias.

Por tal motivo, vamos a hacer una serie de recomendaciones que debe tener en cuenta a la hora de escoger y utilizar una silla para ejecutar una tarea determinada.

1. FACTORES DE LAS SILLAS DE TRABAJO QUE DEBEMOS TENER EN CUENTA

Altura del asiento: El asiento debe estar a una altura que permita que su usuario apoye sus pies cómodamente en el piso. En función a esto se recomienda que las sillas posean mecanismos de altura ajustable para el asiento.

Respaldo: Es recomendable que la altura de la silla no sobrepase la altura subscapular, a su vez debe permitir acomodar el coxis sin presionarlo. Por otra parte, se recomienda que la altura del respaldo, al igual que el de la silla, sea ajustable para permitir acomodar la curvatura natural de la columna vertebral.

Apoyabrazos: La función principal de los apoyabrazos es servir de descanso para los brazos. Otra función importante es que sirve de apoyo para levantarse y sentarse, y nos permite ajustar nuestro cuerpo a diferentes posturas dependiendo de la tarea que se está ejecutando.

Acolchado: El soporte de la silla deberá ser fijo y estable, el cual debe permitir absorber el impacto al sentarse y que este no se transmitido a las vertebrae de la columna. En este mismo sentido se recomienda que el material que recubre el asiento y el respaldar debe permitir la transpiración de la piel.

Base: Se recomienda que posea ruedas autobloqueables y que la silla tenga por lo menos 5 puntos de apoyo para mejorar su estabilidad.

2. FUNDAMENTOS DE SELECCIÓN DE LAS SILLAS DE TRABAJO

Elementos a Considerar por la Gerencia de Salud y Seguridad Laboral

Hemos observado en la mayoría de estaciones y puestos de trabajo evaluados, que la mayoría de las sillas de trabajo no se ajustan a la tarea realizada y aun menos **a las medidas antropométricas** de las personas que las utilizan.

En este mismo sentido, hemos encontrado incluso personas que aseguran que "la silla más cara es la mejor para trabajar", pero, nada más alejado de la realidad que esa afirmación. Adicionalmente hemos recopilado comentarios como, "*tengo un dolor en la espalda que me está matando, deber ser la silla que tengo en la oficina*", pero tal afirmación carece de validez si no está respaldada por la valoración de un médico ocupacional o un especialista en el área. Por otra parte, no se puede afirmar que una silla es mas ergonómica que otra, basándonos solo en su belleza, en su costo o porque el vendedor de la tienda nos dijo que "esta es la última tecnología en sillas ergonómicas".

Para hacer la elección de una silla de trabajo desde el punto de vista ergonómico se deben conocer varios factores para determinar cuáles son las características que mejor se ajustan a la tarea que se va a realizar, siempre pensando en el confort y la mejora de la calidad de vida del usuario.

Entre los aspectos esenciales que ***debemos considerar*** están:

- Las Normas Técnicas que aplican al diseño y adecuación de estaciones de trabajo.
- El tipo de trabajo que se va a realizar.
- Trabajar de pie, sentado o de forma alternada.
- La tarea se va a realizar inclinado hacia adelante, rotar, hacer uso constante de las extremidades superiores. Este aspecto nos dará la altura del respaldo requerida para permitir la facilidad de los movimientos.
- Para trabajar en una postura semi-sentada se requiere el uso de apoyapiés en la silla.
- Si el Trabajo requiere mantener la cabeza levantada en forma prolongada, la silla deberá poseer un respaldo que cubra el total de la extensión de la espalda (zona lumbar, dorsal y cervical).
- Para desempeñarse en tareas con computadoras el respaldo deberá cubrir tanto la zona lumbar como dorsal.
- Si se requiere mucho movimiento, el respaldo solo debe cubrir la zona lumbar de la espalda, para permitir el libre movimiento; por ejemplo, las cajas de supermercados.
- Si el usuario presenta alguna condición de desviación en la columna como una lordosis, cifosis o escoliosis, se deberá estudiar su raquis para determinar si la curvatura que posee la silla se adapta a sus condiciones específicas.