



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETIN

SALUD LABORAL

SUBSISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

19 noviembre de 2018 / Boletín No. 18

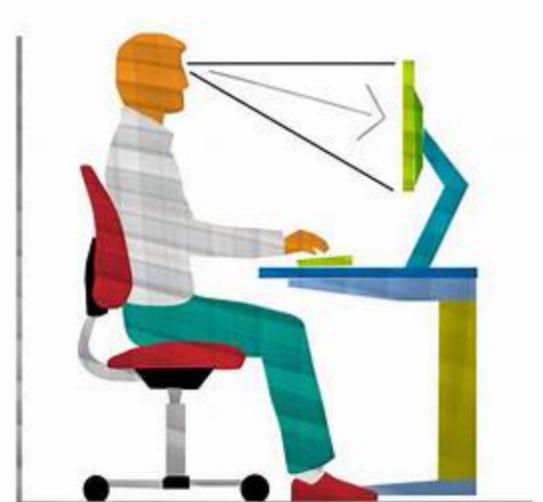
ERGONOMÍA Y USO DE VIDEO TERMINALES



Cuando hablamos de vídeo terminales, lo primero que nos viene a la mente es un puesto de trabajo dotado con un escritorio o superficie de trabajo, una silla y por supuesto, un equipo de cómputo. Si bien es cierto que ésta es la forma como generalmente están diseñadas y dotadas las vídeo terminales, también es cierto que como trabajadores que hacemos uso de ellas, debemos conocer cuáles deben ser las características de cada uno de los elementos que las componen y la forma como debemos hacer uso de ellas y adaptarlas a nuestras necesidades, en pro de cuidar nuestra salud.

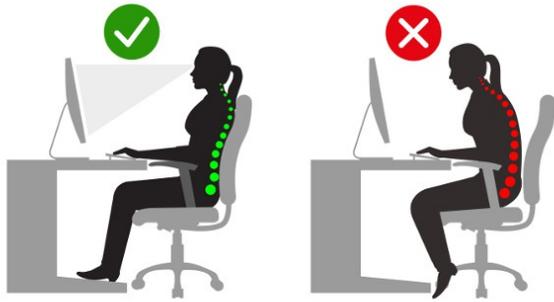
Por su parte, la ergonomía, según la asociación española de ergonomía, es el conjunto de conocimientos de carácter multidisciplinar aplicados para la adecuación de los productos, sistemas y entornos artificiales a las necesidades, limitaciones y características de sus usuarios, optimizando así, la eficacia, seguridad y bienestar durante su uso. Su objetivo, es adaptar el trabajo a las capacidades y posibilidades del ser humano.¹

Entonces cuando hablamos de ergonomía y uso de vídeo terminales, debemos analizar todas las variables, desde las condiciones y características del diseño de los puestos de trabajo y de sus componentes, hasta las cualidades del trabajador que hace uso de ellas incluyendo aspectos tales como sus condiciones antropométricas y somatotípicas y las diferentes posturas que éste adopta cuando hace uso de ellas, entre otras.



Fotografía: Grupo Recordar al día. - Ergonomía aplicada a puestos de trabajo con computador

1- www.ergonomos.es/ergonomia.php - Asociación española de Ergonomía.



Fotografía: alamy.com

Para iniciar, hablemos un poco de la silla con la que debe estar dotado un puesto de trabajo tipo video terminal, cuando hablamos de estas, debemos ser conscientes de que en el mercado son muchas las sillas que se pueden adquirir y que en él, se encuentran desde las “Mercedes Benz” de las sillas, siendo éstas las que más llaman la atención de los trabajadores debido a sus diseños innovadores y vanguardistas, hasta las “Renault” de las mismas, que en este caso, son las de más baja gama, más sencillas y las que generalmente son consideradas como menos aptas para los puestos de trabajo según los mismos colaboradores. Pero seamos honestos, el confort del trabajador en su puesto de trabajo no sólo depende de las condiciones de la silla, es más, muchas veces se evidencia que así el puesto de trabajo esté dotado con una silla de alta

gama, el colaborador refiere disconfort o desarrolla alteraciones en su estado de salud y es ahí, cuando se deben analizar otras variables y aspectos como lo son, la postura que el trabajador adopta en la silla con la que está dotado su puesto de trabajo y, el uso que éste hace de la misma.

Adentrándonos un poco más en las características que debe cumplir una silla con la que esté dotado un puesto de trabajo, se deben tener en cuenta las siguientes variables. En primer lugar, el asiento y el espaldar de las sillas deben estar hechos en un material acolchado y los mismos, asiento y espaldar, deben ser modificables respecto a altura y, en el caso del espaldar, se sugiere que el mismo sea modificable también en amplitud y que a su vez, sea reclinaable. Se sugiere que la silla tenga cinco puntos de apoyo con ruedas y, que en caso de que tenga reposa brazos, éstos sean también modificables en altura y amplitud. Es importante que recuerdes que no es obligatorio que las sillas estén dotadas con reposabrazos especialmente, cuando en el escritorio tienes espacio suficiente para apoyar por lo menos, el tercio distal de los antebrazos, las muñecas y las manos. Otro de los aspectos que debes tener en cuenta respecto a la silla que usas cotidianamente en tu puesto de trabajo, es que la altura de ésta debe permitirte apoyar perfectamente bien los pies en el suelo y, mantener la cadera y las rodillas en un ángulo de 90° de flexión.

Respecto al escritorio, es importante tener en cuenta que éste debe estar hecho en un material rígido cuyo color sea mate y claro y, con el propósito de evitar accidentes, se sugiere que sus puntas sean redondeadas. Con relación a su altura, se debe recordar que es muy complicado garantizar que un escritorio se adecue perfectamente a la estatura de cada trabajador así que, lo que debes recordar, es que su altura, debe coincidir como mínimo con la altura de tu codo y permitirte que éste, esté ligeramente por encima de la superficie de apoyo para así, garantizar que puedas mantener tus codos en flexión de 90° apoyando los antebrazos, muñecas y manos en el escritorio sin generar ningún sobre esfuerzo en tu cuello o tu espalda.



Fotografía: haraiberia.com-Soluciones confortables

1

ENCUESTA SOBRE CLIMA ORGANIZACIONAL

SE ENCUENTRA ACTIVA
EN LA PLATAFORMA

gemini.udistrital.edu.co/encuestas/index.php/331145?newtest=Y

2

PRÓXIMAMENTE SE
ADELANTARÁN INSPECCIONES
HIGIÉNICAS DE LUZ EN LAS
DIFERENTES FACULTADES.

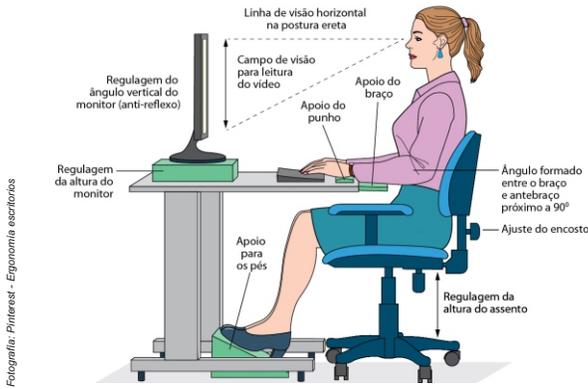
3

ÚLTIMA PISTA PARA BRIGADAS
DE EMERGENCIA...

FECHA: 23 DE NOVIEMBRE DE 2018

¡PARTICIPA!

Teniendo en cuenta que, como lo mencioné antes, es muy difícil garantizar que las características del escritorio, especialmente su altura, se adapten perfectamente a tus características antropométricas, es que te invito a identificar la altura adecuada a la cual debes acomodar el asiento de la silla con la que está dotado tu puesto de trabajo, con el fin de garantizar que en efecto, tus codos permanezcan flexionados a 90°.

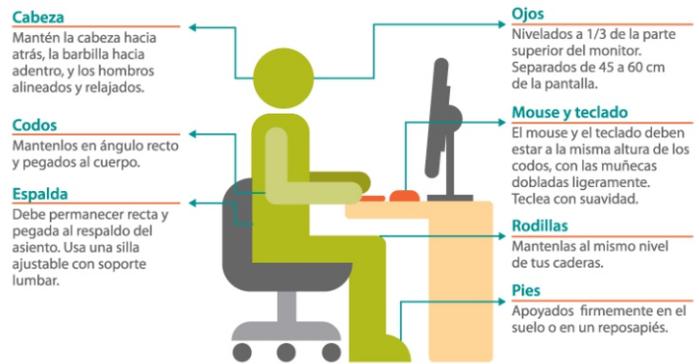


Respecto al computador, debes recordar que el monitor siempre debe estar ubicado frente a ti a una distancia mínima de entre 50 cm y 70 cm aproximadamente y que el borde superior de la pantalla, debe coincidir con la altura de tus ojos cuando miras hacia el frente sentado en la silla con la que está dotado tu puesto de trabajo sin que hagas ningún movimiento en tu cuello o cabeza. Otro de los aspectos importantes que debes tener en cuenta respecto al equipo de cómputo que utilices durante tu jornada laboral, es que

entre el borde del escritorio y el teclado, debe haber un espacio de por lo menos 10 cm para que, como lo he mencionado antes, puedas apoyar en el escritorio tus antebrazos, muñecas y manos y que el mouse, debes moverlo mediante los movimientos que realices con tus antebrazos y no sólo mediante movimientos de desviación de muñeca.

Y bueno, ya para finalizar, con relación a los elementos accesorios ergonómicos con los que pueden ser dotados los puestos de trabajo tipo vídeo terminal. en primer lugar, quiero asegurarte que los mismos han sido diseñados por expertos en materia de ergonomía y pretenden permitir que los puestos de trabajo se adapten a las necesidades de los trabajadores especialmente, teniendo en cuenta sus características antropométricas como son, peso y talla. Sin embargo, también debo advertirte que los mismos, son mal utilizados y peor aún, incorrectamente sugeridos a los trabajadores en muchas oportunidades así que, por lo anterior, te voy a dar unos tips sencillos que pueden ayudarte a identificar de manera objetiva si requieres o no, hacer uso de alguno de estos elementos así que, empecemos. Por ejemplo, el reposa pies, ese pequeño canjocito que se coloca debajo del escritorio para que tú como trabajador puedas apoyar tus pies, está indicado sólo para trabajadores cuya estatura sea inferior a 1.60 cm o para aquellos quienes por sus características antropométricas y las características del puesto de trabajo no pueden apoyar los pies en el suelo. Puede ocurrir que si haces la modificación a la altura de la silla que te sugerí hace un momento para lograr que la altura del escritorio coincida con la altura de tus codos, evidencias que ya no logras alcanzar con tus pies el suelo así que, efectivamente, en este caso requerirías que tu puesto de trabajo fuera dotado con un reposa pies. Por su parte, el elevamonitor fue diseñado para garantizar que la altura de la pantalla coincida con la altura de los ojos del trabajador de acuerdo a las indicaciones que di en el párrafo anterior así que, si tú tienes un monitor cuya altura sea modificable, o si logras que la altura del borde superior de la pantalla coincida con la altura de tus ojos mientras miras al frente y mantienes tu cabeza y cuello en una posición neutra, puedes olvidarte de la necesidad de requerir un elevamonitor.

Salud laboral. Tu postura en la oficina.



- Cabeza**
Mantén la cabeza hacia atrás, la barbilla hacia adentro, y los hombros alineados y relajados.
- Codos**
Manténlos en ángulo recto y pegados al cuerpo.
- Espalda**
Debe permanecer recta y pegada al respaldo del asiento. Usa una silla ajustable con soporte lumbar.
- Ojos**
Nivelados a 1/3 de la parte superior del monitor. Separados de 45 a 60 cm de la pantalla.
- Mouse y teclado**
El mouse y el teclado deben estar a la misma altura de los codos, con las muñecas dobladas ligeramente. Teclea con suavidad.
- Rodillas**
Manténlas al mismo nivel de tus caderas.
- Pies**
Apoyados firmemente en el suelo o en un reposapiés.



- Postura incorrecta**
- No utilices respaldos inclinados.
- Evita escritorios o mesas que no permitan introducir las piernas debajo.
- Debes tener espacio suficiente sobre el escritorio para colocar documentos y no leerlos sobre las piernas.
- No inclines tu pantalla hacia abajo, trata de mantenerla perpendicular a tu cuerpo.

Fotografía: uhma salud- México

Recuerda que el primer responsable del cuidado integral de tu salud eres tú mismo y que gracias a lo que aprendiste con este artículo, puedes juzgar de manera objetiva si tu puesto de trabajo está adecuado a tus necesidades.

Fisioterapeuta especialista en S.O.
Diana Paola Navas Negret