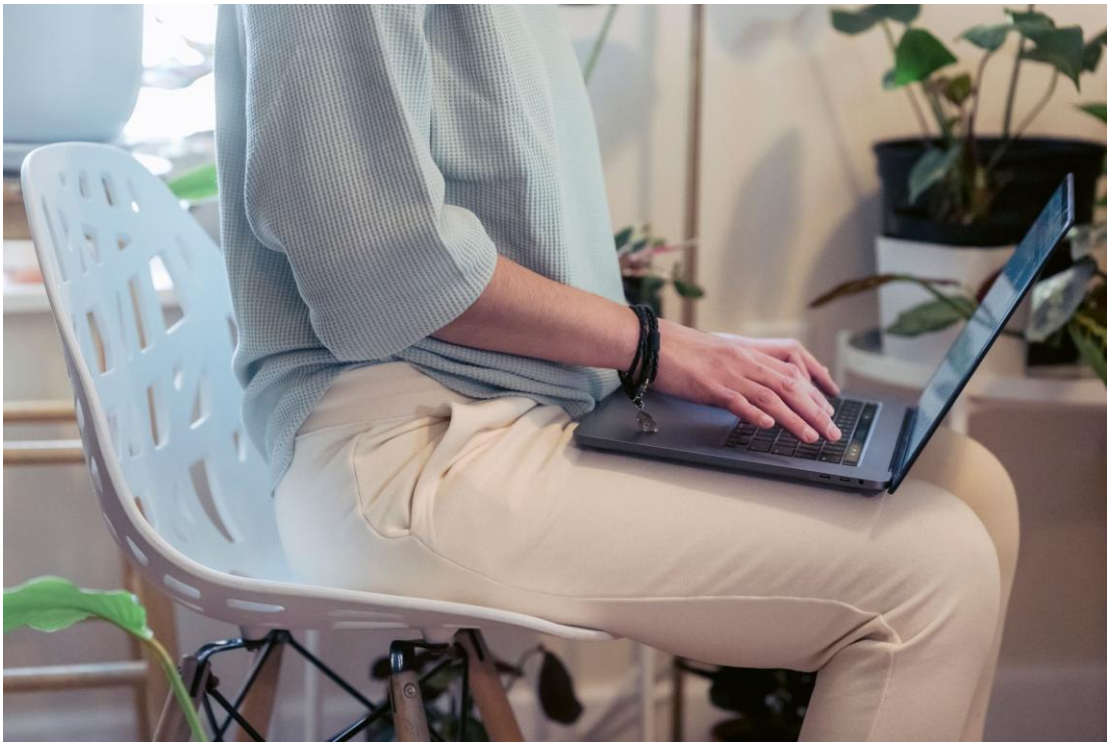
BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

TRABAJO SENTADO FRENTE AL ORDENADOR



En todas las empresas existen puestos de trabajo en los que se desarrollan tareas sentado frente al ordenador. En este tipo de puestos es muy importante cuidar una serie de aspectos que nos permitan trabajar de forma cómoda, segura y saludable.

Mantener una postura incorrecta durante períodos prolongados puede provocar molestias y lesiones, especialmente en la espalda, el cuello, los hombros, las muñecas y las piernas.

Adoptar una postura adecuada y organizar correctamente el puesto de trabajo son medidas sencillas que ayudan a prevenir los trastornos musculoesqueléticos y otras molestias relacionadas con el trabajo con pantallas.

Cuando trabajamos con el ordenador, podemos permanecer sentados durante muchas horas. Por ello, debemos asegurarnos de que la pantalla, la silla, el teclado y el ratón estén correctamente colocados, evitando que el cuerpo permanezca en posiciones forzadas.

Una postura inadecuada mantenida durante largos períodos de tiempo puede provocar:

- Dolor lumbar y dorsal.
- Dolor y tensión en el cuello.
- Molestias en los hombros.
- Sobrecarga muscular.
- Cansancio y molestias en las piernas.
- Molestias en los brazos, las manos y las muñecas.
- Fatiga visual.
- Dolores de cabeza.

Es necesario adaptar adecuadamente el puesto de trabajo y mantener una postura correcta durante la jornada laboral.

PRINCIPALES RIESGOS

Trabajar durante muchas horas sentado frente al ordenador puede favorecer la aparición de diferentes problemas de salud, entre los que destacan:

- **Problemas cervicales y lumbares:** las posturas mantenidas o incorrectas pueden provocar dolor y tensión en las zonas cervical y lumbar.
- **Trastornos musculoesqueléticos:** pueden aparecer dolores o molestias en el cuello, los hombros, la espalda, la zona lumbar, las muñecas y los brazos.
- **Lesiones relacionadas con movimientos repetitivos:** el uso continuado del teclado y el ratón puede producir molestias o sobrecarga en las manos, las muñecas y los antebrazos.
- **Fatiga visual:** puede manifestarse mediante sequedad o irritación ocular, visión borrosa, dificultad para enfocar y dolores de cabeza.
- **Fatiga física y mental:** permanecer muchas horas sentado y concentrado puede producir cansancio y disminución de la atención.
- **Sedentarismo:** pasar gran parte de la jornada sentado reduce la actividad física y puede tener efectos negativos sobre la salud.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Para reducir estos riesgos, es recomendable adoptar las siguientes medidas:

- Mantener una posición cómoda, estable y relajada.
- Cambiar de postura con frecuencia y evitar permanecer durante largos períodos en la misma posición.
- Ajustar correctamente la silla. El respaldo debe permitir un apoyo adecuado y cómodo de la espalda.
- Evitar trabajar con la espalda encorvada o inclinada hacia delante.

- Mantener la cabeza alineada con el tronco. El cuello no debe permanecer inclinado hacia arriba, hacia abajo o hacia un lado durante períodos prolongados.
- Colocar la pantalla frente a nosotros y a una altura adecuada. La parte superior de la pantalla debería situarse aproximadamente a la altura de los ojos, de manera que no sea necesario inclinar continuamente la cabeza.
- Mantener los hombros relajados, evitando la tensión constante.
- Mantener los codos cerca del cuerpo y formar un ángulo aproximado de 90 grados al utilizar el teclado.
- Mantener las muñecas y las manos en una posición lo más neutra posible, evitando doblarlas excesivamente hacia arriba, hacia abajo o hacia los lados.
- Colocar el teclado y el ratón de forma que puedan utilizarse cómodamente, sin necesidad de estirar continuamente los brazos.
- Apoyar completamente los pies en el suelo siempre que sea posible. Las rodillas deberían formar aproximadamente un ángulo de 90 grados.
- Utilizar un reposapiés cuando no sea posible apoyar completamente los pies en el suelo.
- Evitar permanecer durante períodos prolongados con las piernas cruzadas o en posiciones incómodas.
- Realizar pequeñas pausas o interrupciones durante la jornada. Es recomendable levantarse de la silla, caminar unos minutos y mover las articulaciones. Estas pausas pueden aprovecharse también para realizar ejercicios suaves de movilidad y estiramiento.
- Alternar, siempre que sea posible, las tareas frente a la pantalla con otras actividades que permitan cambiar de postura y reducir el tiempo continuado frente al ordenador.
- Evitar que la iluminación produzca reflejos o deslumbramientos sobre la pantalla.
- Ajustar el brillo y el contraste de la pantalla para facilitar una visualización cómoda.
- Mantener la pantalla limpia para evitar reflejos y facilitar la lectura.
- Organizar los elementos de trabajo de manera que los objetos de uso frecuente estén al alcance de la mano y no sea necesario realizar movimientos o giros repetidos.

Un puesto de trabajo correctamente ajustado, una postura adecuada y la realización de pausas periódicas ayudan a reducir las molestias y a prevenir los trastornos musculoesqueléticos y la fatiga durante el trabajo con ordenador.

CEOE Empresas de Palencia

CEOE CEPYME Empresas de Salamanca

fes federaciónempresarialsegoviana

FOES

CEOE Valladolid

CEOE Zamora

