

Mi consultorio San Pablo

# Guía

## Ergonomía para la salud

*Recomendaciones para la oficina y el home office*



# La ergonomía y su papel en el trabajo[1]

¿Sabes cómo debes sentarte mientras trabajas para evitar el dolor de espalda? ¿Tienes idea de por qué deberías usar una silla ergonómica en lugar de la que utilizas ahora?

Hay una disciplina que puede responder estas dudas: la **ergonomía.** Su principal objetivo es **adaptar el trabajo a las capacidades y posibilidades del ser humano.**

Esto significa que tanto el trabajo como el equipo necesario para hacerlo se deben adecuar a las personas y no al revés.[2] Otros de sus objetivos son:

1. **Identificar, analizar y reducir** los riesgos ergonómicos y psicosociales que se presentan en el trabajo.
2. **Contribuir a la evolución de las condiciones de trabajo,** procurando la seguridad y la salud.
3. **Controlar la introducción de nuevas tecnologías.**
4. **Establecer pautas** para adquirir útiles, herramientas y materiales.
5. **Aumentar la motivación y satisfacción** en el trabajo.

En esta guía encontrarás información sobre los **factores de riesgo ergonómicos y los trastornos y problemas que pueden provocar.** ¡Compártela con tus compañeros de trabajo!

1 Asociación Española de Ergonomía [AEE] (s. f.). ¿Qué es la ergonomía? AEE [página web]. Recuperado de http://www.ergonomos.es/ergonomia.php / 2 Sociedad de Ergonomistas de México A.C. [Semac] (s. f.). Ergonomía. Semac [página web]. Recuperado de http://www.semac.org.mx/index.php/ergonomia.html

# ¿Qué son los factores de riesgo ergonómicos?[3]

Son las **características de la tarea o puesto** que aumentan la probabilidad de sufrir una lesión en el trabajo. Se agrupan en dos categorías:

### Biomecánicos

Por ejemplo...

- ✓ Mantener posturas forzadas.
- ✓ Aplicar una fuerza excesiva.
- ✓ Ciclos de trabajo cortos y repetitivos.

### Psicosociales

Por ejemplo...

- ✓ Trabajo monótono y presión de tiempo.
- ✓ Falta de control sobre la tarea o actividad.
- ✓ Malas relaciones laborales.

Cuando no se atienden, estos factores pueden tener consecuencias para la salud, como los **trastornos musculoesqueléticos (TME).**

# ¿Qué son los TME?[4]

Son trastornos que **afectan los músculos, tendones, articulaciones, nervios y vasos sanguíneos.** Éstos van desde pequeñas molestias y dolores hasta enfermedades graves:

- Dolor de espalda.
- Tendinitis (inflamación de tendones).
- Tensión muscular.
- Síndrome del túnel carpiano (presión en el nervio mediano, que causa entumecimiento y debilidad de la mano).



3 Confederación Regional de Organizaciones Empresariales de Murcia [CROEM] (s. f.). 1. Definición de ergonomía y los riesgos ergonómicos. En Prevención de riesgos ergonómicos [en línea]. Recuperado de https://portal.croem.es/prevergo/formativo/1.pdf / 4 Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud [istas] (s. f.). Herramientas de prevención de riesgos laborales para pymes [en línea]. Recuperado de https://istas.net/sites/default/files/2019-12/TranstornosMusculoesqueleticos.pdf

Los TME son causados por la **combinación de factores biomecánicos, psicosociales y hasta individuales.** Por ejemplo, trabajar jornadas muy largas en las que estás sentado o parado sin cambiar de postura puede provocar dolor o tensión muscular.[5]

Para tratar estos trastornos, cada empresa o centro de trabajo debe tener sus medidas. A la par, puedes llevar a cabo **adecuaciones, cambios de postura y ejercicios para prevenirlos.**

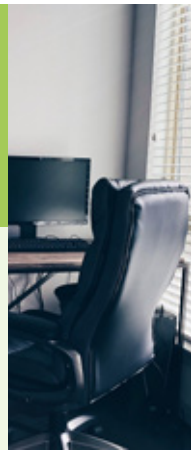
A continuación, te explicamos cuáles puedes adoptar en la oficina o mientras trabajas a distancia. La idea es que sepas **prevenir los TME y otros problemas como la fatiga visual y mental.**

Recuerda **consultar al médico o al especialista en ergonomía** antes de seguir estas recomendaciones. Él te ayudará a adaptarlas a tus necesidades y a reconocer otros riesgos ergonómicos. También es posible que la empresa donde trabajas te brinde información al respecto. ¡Acércate y resuelve tus dudas!



5 Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el trabajo [OSHA] (s. f.). Trastornos musculoesqueléticos. OSHA [página web]. Recuperado de https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders

# 1 El espacio de trabajo: la base de todo[6]



Si laboras en oficina es posible que tu lugar ya cumpla con las condiciones adecuadas. **Pero si lo haces desde casa, entonces tu área de trabajo debe:**

- Tener el **mayor espacio posible.**
- Contar con **buena iluminación y ventilación.**
- Estar **libre de ruidos** (lejos de la cocina o la televisión).

# 2 ¡Cuida tu postura al trabajar![7]

Una **postura ergonómica** frente a la computadora, así como el mobiliario y los equipos adecuados, pueden ayudarte a **prevenir TME**[8] como dolor de espalda, tendinitis o problemas musculares.[9]

**Mira cómo debes sentarte:**

Borde **superior al nivel de los ojos** o un poco por debajo.

**Cabeza y cuello rectos.** Hombros relajados

**Codos pegados al cuerpo.** Antebrazos y brazos entre 90°-100°

**Espacio** entre el borde del asiento y las rodillas.



**Mantener rectos** los antebrazos, muñecas y manos

Muslo y espalda entre **90°-100°**

Piernas y muslos entre **90° - 100°.**

Pies **pegados al suelo.**

6 Universidad de las Palmas de Gran Canaria [ULPGC] (s. f.). Guía preventiva durante el trabajo a distancia [en línea]. Recuperado de https://www.ulpgc.es/sites/default/files/ArchivosULPGC/Servicio%20de%20Prevencion%20de%20Riesgos/guia_preventiva_del_trabajo_a_distancia.pdf- 7 Universidad de las Palmas de Gran Canaria [ULPGC] (s. f.). Guía preventiva durante el trabajo a distancia [en línea]. Recuperado de https://www.ulpgc.es/sites/default/files/ArchivosULPGC/Servicio%20de%20Prevencion%20de%20Riesgos/guia_preventiva_del_trabajo_a_distancia.pdf - 8 Basados en la clasificación de TME por zona corporal. Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud [istas] (s. f.). Herramientas de prevención de riesgos laborales para pymes [en línea]. Recuperado de https://istas.net/sites/default/files/2019-12/TrastornosMusculoesqueleticos.pdf - 9 Procuraduría Federal del Consumidor [Profeco] (1 de octubre de 2020). Higiene postural. Cuida tu postura al trabajar en casa. Profeco [página web]. Recuperado de https://www.gob.mx/profeco/es/articulos/higiene-postural-cuida-tu-postura-al-trabajar-en-casa?idiom=es

**También toma en cuenta lo siguiente:**

- Si usas laptop, **ponla en un soporte y úsala como pantalla.** Agrega un mouse y un teclado independientes.
- **Sitúa la pantalla frente a ti** y a una distancia de 40-50 cm de tus ojos para evitar girar el cuello.
- **Realiza ejercicios de estiramiento** (sección 5) cada hora y media.



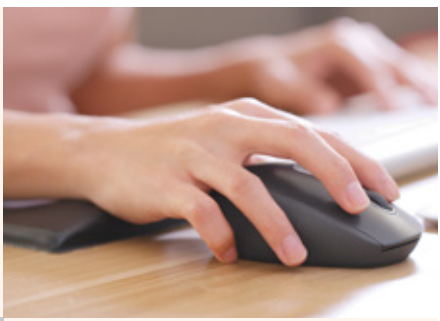
## Usa el equipo que mejor te acomode

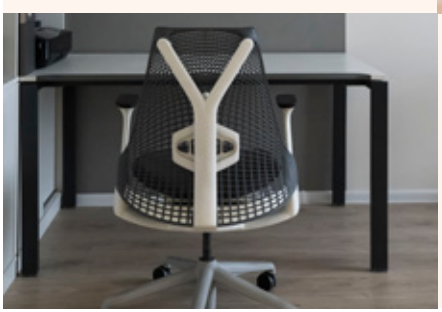
Algunos productos llevan la leyenda "ergonómicamente diseñados". Esto significa que han sido creados **tomando en cuenta la relación del ser humano con el entorno.** De esta forma, reducen la fatiga y las lesiones.[10]

**A la hora de elegir o usar los productos ergonómicos para trabajar en casa u oficina, toma en cuenta lo siguiente:**

### Silla[11]

- ✓ Su asiento debe ser estable y garantizar la libertad de movimiento.
- ✓ Tiene que contar con un respaldo más alto que la parte media de la espalda.
- ✓ Debe girar y tener cinco brazos con ruedas.





### Mouse[12]

- ✓ Tiene que adaptarse al tamaño de la mano.
- ✓ Debe usarse cómodamente, es decir, sujetándolo entre los dedos pulgar y meñique, y haciendo clic con los dedos índice y medio.

10 Procuraduría Federal del Consumidor [Profeco] (1 de octubre de 2020). Higiene postural. Cuida tu postura al trabajar en casa. Profeco [página web]. Recuperado de https://www.gob.mx/profeco/es/articulos/higiene-postural-cuida-tu-postura-al-trabajar-en-casa?idiom=es - 11 Confederación Regional de Organizaciones Empresariales de Murcia [CROEM] (s. f.). 5. Riesgos ergonómicos del trabajo en oficinas. En Prevención de riesgos ergonómicos [en línea]. Recuperado de https://portal.croem.es/prevergo/formativo/5.pdf - 12 Universidad de las Palmas de Gran Canaria [ULPGC] (s. f.). Guía preventiva durante el trabajo a distancia [en línea]. Recuperado de https://www.ulpgc.es/sites/default/files/ArchivosULPGC/Servicio%20de%20Prevencion%20de%20Riesgos/guia_preventiva_del_trabajo_a_distancia.pdf

# 3 Desconéctate y entra en modo relax[13]

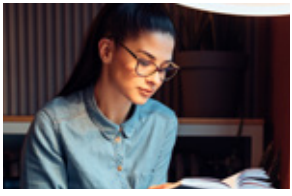
La **fatiga mental** ocurre cuando necesitas un alto nivel de atención y rapidez en tus respuestas y tu memoria. Estos factores y otros de carácter ambiental pueden **influir negativamente en el desarrollo del trabajo.**

**Para controlar el riesgo de fatiga, sigue estas recomendaciones:**

- **Divide tu tiempo entre el trabajo y el ocio.** El ocio significa el tiempo que dedicas a otras actividades fuera del contexto laboral, por ejemplo, sacar a pasear al perro, leer un libro, hacer las compras, etcétera.







- **Concéntrate en lo que estás haciendo y evita interrupciones.** Si estás trabajando en casa, acuerda con tu familia los horarios en que debe haber silencio para que te concentres en tus labores.
- Al terminar tu jornada, **desconecta la computadora, tablet y cualquier otro dispositivo** que te haga regresar al trabajo.
- **Establece pausas para realizar ejercicios de relajación** (sección 5).



- No olvides **alimentarte sanamente** y tener un **descanso reparador** cada noche.

13 Universidad de las Palmas de Gran Canaria [ULPGC] (s. f). Guía preventiva durante el trabajo a distancia [en línea]. Recuperado de https://www.ulpgc.es/sites/default/files/ArchivosULPGC/Servicio%20de%20Prevencion%20de%20Riesgos/guia_preventiva_del_trabajo_a_distancia.pdf

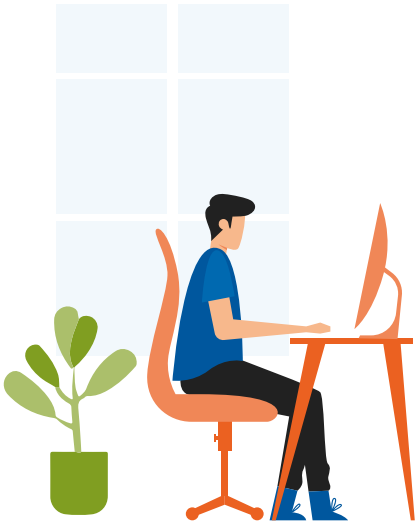
# 4 Fatiga visual: un problema de iluminación[14]

Trabajar por largos periodos frente a una computadora o pantalla puede producir **fatiga visual.** Si además la iluminación no es adecuada, pueden presentarse problemas como **sequedad y picor en los ojos, dolor de cabeza, vista cansada, entre otros.**

**Para combatir la fatiga visual, puedes hacer lo siguiente:**

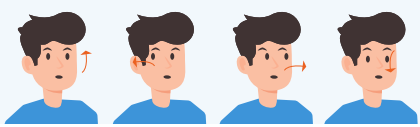
- Si trabajas a distancia, **aprovecha la luz natural** y ubica tu espacio de trabajo **cerca de una ventana.**

**Ubícate de forma paralela a la ventana, nunca de frente o de espaldas.** Así evitarás que la luz entre directamente en tus ojos o por su reflejo en la pantalla.



- Si necesitas más iluminación para leer documentos impresos, **usa una lámpara LED blanca.**
- En la pantalla, l**os caracteres deben estar bien definidos** y con un **tamaño adecuado para leerlos.** Además, la imagen debe ser estable y no tener destellos.[15]
- **Ajusta la luminosidad y el contraste** de la pantalla para adaptarlos a las condiciones del entorno.[16]

Para descansar los ojos, **ábrelos y muévelos de un lado a otro con las cejas alzadas,** como se observa en la imagen:



14 Universidad de las Palmas de Gran Canaria [ULPGC] (s. f.). Guía preventiva durante el trabajo a distancia [en línea]. Recuperado de https://www.ulpgc.es/sites/default/files/ArchivosULPGC/Servicio%20de%20Prevencion%20de%20Riesgos/guia_preventiva_del_trabajo_a_distancia.pdf -15 Confederación Regional de Organizaciones Empresariales de Murcia [CROEM] (s. f.). 5. Riesgos ergonómicos del trabajo en oficinas. En Prevención de riesgos ergonómicos [en línea]. Recuperado de https://portal.croem.es/prevergo/formativo/5.pdf- 16 Confederación Regional de Organizaciones Empresariales de Murcia [CROEM] (s. f.). 5. Riesgos ergonómicos del trabajo en oficinas. En Prevención de riesgos ergonómicos [en línea]. Recuperado de https://portal.croem.es/prevergo/formativo/5.pdf

# 5 Estira tus músculos y relaja tu mente

## Ejercicios de estiramiento[17]

Estos ejercicios pueden reducir los **efectos negativos** de permanecer sentado por mucho tiempo. Puedes hacerlos en tu casa u oficina cada hora y media o **antes de sentir cualquier molestia.**

### Levántate y estírate*

Ejercicios para cada parte del cuerpo

#### Muñecas y antebrazos

1. Con los brazos al frente y puños cerrados, flexiona las muñecas.
2. Levanta el pulgar para relajar la palma de la mano.
3. Cruza tus manos y empuja hacia delante los brazos.





#### Espalda

1. Apoya tu espalda en la pared y empuja la zona baja hasta cerrar el espacio entre ambas.
2. Despega arqueando la zona baja.

#### Cuádriceps

1. Apóyate en una silla y levanta la pierna hacia atrás con la mano.
2. Haz lo mismo con la otra pierna.



#### Gemelos

1. Da un paso adelante, flexiona la rodilla e inclínate al frente hasta sentir tensión en la pierna que quedó atrás.
2. Repite con la otra pierna.



#### Columna

1. Cruza las manos y empuja hacia arriba con los brazos.



**Tips**

- ✓ **Estira** hasta percibir la tensión, pero no dolor.
- ✓ **Mantén** la posición durante 5 segundos.
- ✓ **Descansa** durante 5-10 segundos.

*Elaborado con base en FREMAP (s. f.). Manual de seguridad y salud en oficinas [en línea]. Recuperado de https://prevencion.fremap.es/Buenas%20prcticas/MAN.016%20(castellano)%20-%20M.S.S.%20Oficinas.pdf

17 Universidad de las Palmas de Gran Canaria [ULPGC] (s. f.). Guía preventiva durante el trabajo a distancia. ULPGC [en línea]. Recuperado de https://www.ulpgc.es/sites/default/files/ArchivosULPGC/Servicio%20de%20Prevencion%20de%20Riesgos/guia_preventiva_del_trabajo_a_distancia.pdf

## Ejercicios de relajación[18]

Ayudan a r**educir los niveles de fatiga mental y estrés.** Su objetivo es simple: conseguir que te desconectes y relajes.

### Date un respiro y relájate con 3 ejercicios

**Respira profundamente**

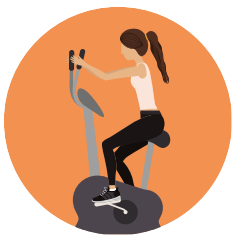
1. **Inhala de forma lenta y profunda** sacando el abdomen.
2. **Mantén la respiración** durante unos segundos.
3. **Expulsa el aire** lentamente mientras intentas relajarte.



Tips
Repítelo **10 veces** o **cada hora** de trabajo si necesitas un estado total de relajación.

**Éntrale al cardio**

7. **Corre** si tienes espacio o hazlo en una cinta.
8. **Ejercita** brazos y piernas en una máquina elíptica.
9. Da **saltos grandes.**



Tips
Los ejercicios deben ser **intensos.**
Asegúrate de que tienes las **capacidades físicas** para realizarlos.

**Controla tu mente**

4. Elige la posición que te dé **más confort:** sentado o acostado.
5. **Respira lenta y profundamente;** visualiza el aire que entra y sale de tus pulmones.
6. **Piensa** en una palabra y **repítela internamente.**

Tips
Busca un **lugar libre de estímulos que puedan perturbart**e.
Realiza el ejercicio durante **20 minutos.**



## Consultar a los especialistas es fundamental

Aunque todas las recomendaciones que te compartimos están pensadas para que te adaptes sin problemas a las condiciones de trabajo en oficina o en casa, **es importante que las apliques correctamente.** Con ello, evitarás usar mal tu equipo de trabajo o lastimarte a la hora de hacer un ejercicio.

Si quieres empezar a cambiar tus hábitos de trabajo**, consulta primero al médico o a un especialista en ergonomía.** Él te indicará la forma correcta de hacer cada ejercicio y te dirá cuáles son los productos ergonómicos adecuados para tus necesidades.

18 Universidad de las Palmas de Gran Canaria [ULPGC] (s. f.). Guía preventiva durante el trabajo a distancia [en línea]. Recuperado de https://www.ulpgc.es/sites/default/files/ArchivosULPGC/Servicio%20de%20Prevencion%20de%20Riesgos/guia_preventiva_del_trabajo_a_distancia.pdf



Mi consultorio San Pablo

San Pablo Transformación Digital

## Síguenos en:

Consulta al médico. Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo.
En cumplimiento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722.
Todos los derechos reservados © 2021 San Pablo Farmacia

Fuentes: Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el trabajo [OSHA] (s. f.). Trastornos musculoesqueléticos. OSHA [página web]. Recuperado de https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders - Asociación Española de Ergonomía [AEE] (s. f.). ¿Qué es la ergonomía? AEE [página web]. Recuperado de http://www.ergonomos.es/ergonomia.php - Confederación Regional de Organizaciones Empresariales de Murcia [CROEM] (s. f.). 1. Definición de ergonomía y los riesgos ergonómicos. En Prevención de riesgos ergonómicos [en línea]. Recuperado de https://portal.croem.es/prevergo/formativo/1.pdf - Confederación Regional de Organizaciones Empresariales de Murcia [CROEM] (s. f.). 5. Riesgos ergonómicos del trabajo en oficinas. En Prevención de riesgos ergonómicos [en línea]. Recuperado de https://portal.croem.es/prevergo/formativo/5.pdf - FREMAP (s. f.). Manual de seguridad y salud en oficinas [en línea]. Recuperado de https://prevencion.fremap.es/Buenas%20prcticas/MAN.016%20(castellano)%20-%20M.S.S.%20Oficinas.pdf - Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud [istas] (s. f.). Herramientas de prevención de riesgos laborales para pymes [en línea]. Recuperado de https://istas.net/sites/default/files/2019-12/TranstornosMusculoesqueleticos.pdf - Procuraduría Federal del Consumidor [Profeco] (1 de octubre de 2020). Higiene postural. Cuida tu postura al trabajar en casa. Profeco [página web]. Recuperado de https://www.gob.mx/profeco/es/articulos/higiene-postural-cuida-tu-postura-al-trabajar-en-casa?idiom=es - Sociedad de Ergonomistas de México A.C. [Semac] (s. f.). Ergonomía. Semac [página web]. Recuperado de http://www.semac.org.mx/index.php/ergonomia.html - Universidad de las Palmas de Gran Canaria [ULPGC] (s. f.). Guía preventiva durante el trabajo a distancia [en línea]. Recuperado de https://www.ulpgc.es/sites/default/files/ArchivosULPGC/Servicio%20de%20Prevencion%20de%20Riesgos/guia_preventiva_del_trabajo_a_distancia.pdf