



# MES DE LA SEGURIDAD INDUSTRIAL E HIGIENE OCUPACIONAL

**5<sup>a</sup> EDICION Mayo 2007**

## Ergonomía en la oficina

Tradicionalmente se ha asociado el trabajo en oficinas a la idea de comodidad y a la ausencia de riesgos laborales. Sin embargo, nada más alejado de la realidad, hoy en día, en las oficinas se producen, además de los accidentes clásicos de Seguridad Industrial (golpes, caídas, incendios, etc.) y otro tipo de problemas, quizás no tan visibles pero no por ello menos importantes, que tienen mucho que ver con planteamientos correctos de lo que es la ergonomía del puesto de trabajo y a las acciones que realizamos mientras se trabaja; nos referimos a los dolores musculares, las alergias, las alteraciones de la vista, movimientos repetitivos, el estrés o la fatiga física y mental.

En este momento, nos referimos a los movimientos repetitivos, que son un grupo de movimientos continuos mantenidos durante un trabajo, el cual implica la acción conjunta de músculos, huesos, articulaciones y los nervios de una parte del cuerpo y que dado su duración o frecuencia provoca fatiga muscular, sobrecarga, dolor y, en algunos casos, lesiones.

Es habitual que muchas personas ignoren la relación que existe entre las molestias que sufren y los esfuerzos que realizan reiteradamente durante un trabajo. Sin embargo, hay una clara asociación entre ciertos problemas musculoesqueléticos y las actividades que implican posturas forzadas, trabajo repetitivo y ritmo excesivo, manejo de cargas pesadas, uso de herramientas, etc. Este tipo de problemas afecta con más frecuencia a los miembros superiores.

Las patologías más habituales son: el **síndrome del túnel carpiano** (compresión del nervio mediano en la muñeca que provoca dolor, hormigueo y adormecimiento de parte de la mano), la **tendinitis** y la **tenosinovitis** (inflamación de un tendón o de la vaina que lo recubre, que origina dolor y puede llegar a impedir el movimiento).

Los factores de riesgo que hay que considerar en los movimientos repetidos son: el mantenimiento de posturas forzadas de muñeca o de hombros; la aplicación de una fuerza manual excesiva y ciclos de trabajo muy repetidos que dan lugar a movimientos rápidos de pequeños grupos musculares.

Para superar estos problemas necesitamos formación y buena información, a continuación mostramos una serie de ejercicios fáciles de realizar y de corta duración que nos pueden ayudar a disminuir los riesgos de padecer enfermedades musculoesqueléticas.

## Estiramiento del trapecio

### Objetivo

Estirar los músculos del cuello y parte superior de los hombros.

### Posición inicial

Sentado erguido con una mano sobre la cabeza.

### Método

Gire la cabeza hacia el costado y flexione el cuello hacia el mismo lado para poder mirar el suelo, hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior del cuello y la parte superior del hombro. Utilice suavemente la mano para empujar más en caso de que aún no haya sentido el estiramiento. Mantenga esa posición durante 10 segundos. Consejo: Trate de que la nariz alcance la axila.

Repetición: 2 de cada lado



## Caída de brazos reclinado hacia atrás

### Objetivo

Relajar los músculos de los hombros y de los brazos y producir un cambio de posición.

### Posición inicial

Apóyese hacia atrás en la silla con los brazos flojos a los lados del cuerpo.

### Método

Deje que los hombros se relajen y caigan lo más lejos posible de las orejas. Permita que su mirada se aparte del monitor o cierre los ojos. Espire profundamente y exhale lentamente. Permanezca en esta posición durante 15 segundos.

Repetición: 1



## Rotación de antebrazos

### Objetivo

Estimular el movimiento de las muñecas y los antebrazos.

### Posición inicial

Las manos sobre los muslos, con las palmas hacia abajo. Deje que los hombros se relajen.

### Método

Gire los antebrazos para que las palmas queden hacia arriba. Mantenga esta posición durante 2 segundos.

Repetición: 7



## Estiramiento de palmas

### Objetivo

Estirar los pequeños músculos de las manos.

### Posición inicial

Los nudillos en ángulo recto, sus dedos flexionados de modo que las puntas de los dedos toquen la parte superior de la palma.

### Método

Tire sus dedos, incluido el pulgar, hacia atrás hasta que sienta un estiramiento sobre la palma. Mantenga esa posición durante 5 segundos.

Repetición: 3 en cada mano



## Rotación de cabeza

### Objetivo

Estimular el movimiento del cuello.

### Posición inicial

Sentado erguido, el mentón levemente hacia atrás.

### Método

Gire lentamente la cabeza hacia un lado hasta el punto en que sienta un estiramiento sobre el cuello y el hombro, y mantenga la posición durante 5 segundos. Vuelva a la posición inicial y repita el movimiento.

Repetición: 3 de cada lado

