

Yo me  siento bien con **QUATRO**

Bienestar y Salud en la Oficina

Permanecer ocho horas diarias sentado frente a una mesa puede perjudicar nuestra salud ya que son muchos los problemas que surgen a causa del excesivo sedentarismo y las malas posturas.

El sedentarismo que conlleva este tipo de profesión ocasiona numerosas disfunciones musculares y articulares que se ven agravadas por la mala postura que se adopta durante las horas que se permanece en el puesto de trabajo en la oficina.

Cerca del 50% de las personas que desarrollan su actividad laboral en una oficina declara trabajar en posturas dolorosas o que provocan fatiga. Uno de cada cinco españoles sufre dolor crónico de espalda y un alto porcentaje (el 80%) de la población lo padece de forma esporádica, lo que convierte a esta dolencia en uno de los principales problemas médicos de nuestro país. Los trastornos relacionados con el dolor de espalda cuestan 6.000 millones de euros al año a la Seguridad Social española, repartidos entre medicamentos, tratamientos y bajas laborales. El dolor dorsal constituye la segunda causa de absentismo laboral y la primera de incapacidad en las personas menores de 45 años, tras catarros y gripes.

El origen de las malas posturas se encuentra, básicamente, en la forma de sentarse frente al ordenador, la mala posición del cuello y la cabeza, así como de los brazos y muñecas mientras se teclea. Estos factores provocan que nuestro cuerpo esté realizando un esfuerzo durante ocho horas que conlleva la contracción de los músculos y la consecuente sobrecarga de las lumbares. Así, las zonas más castigadas por este tipo de problema son: cuello / hombros (37% de los usuarios consultados en el estudio *Ergonomía y Salud en los entornos de oficina* publicado por Ediciones Ofita), ojos (39%), zona lumbar (29%), zona dorsal y cabeza (18%).

	RIESGOS	CAUSA
CUELLO	- Cuello girado, flexionado o extendido	- Colocación del ordenador - Altura de los planos de trabajo
HOMBROS Y PARTE ALTA DE LA ESPALDA	- Esfuerzo de la musculatura de la cintura escapular	- Manejo del teclado o ratón sin apoyar el antebrazo - Mesa demasiado alta - Falta de espacio
ESPALDA	- Cifosis lumbar (cambia la forma de la columna al sentarse, pasando de cóncava a convexa) - Aumento de fuerza entre las vértebras, esfuerzos en los ligamentos, esfuerzos musculares	- Posición de la pelvis (asiento) - Respaldo rígido - Mesa baja
MANO - MUÑECA	- Manos extendidas, flexionadas o desviadas	- Teclado alto o inclinado - Mesa muy alta - Introducción de datos prolongada

la Importancia de la Elección del Mobiliario

En más de un 60% de los casos, estos problemas se deben al diseño incorrecto o las malas condiciones del mobiliario de trabajo. De ahí, la importancia de la correcta elección de las mesas, sillas, paneles y sistemas de archivo con los que equipamos las oficinas.

No obstante, también es muy importante que cada persona adopte la postura correcta a la hora de sentarse, adaptando a sus dimensiones y actividad aquellos elementos que incorporen posibilidades de regulación.

Dedicaremos este manual a la silla, pues la mayoría de las dolencias relacionadas con la postura incorrecta tienen su origen en una mala elección de este elemento. Ahora bien, también es importante reseñar la importancia de la elección de la mesa. Tiene que permitir que el usuario tenga todo lo que necesite a su alcance, puesto que así evitará adoptar malas posturas y no tendrá que hacer estiramientos que fuercen la columna vertebral. Es igualmente importante que su altura sea la correcta y quede espacio libre debajo del tablero para favorecer la movilidad de las piernas.

La pantalla ha de estar situada frente al usuario. De este modo, no tendrá que torcer el tronco ni girar la cabeza, ni realizar esfuerzos innecesarios con la espalda, el cuello o los hombros. Además, es importante que esté situada a la altura de los ojos y a una distancia prudencial. Tenemos que disfrutar del espacio suficiente para apoyar las muñecas y los antebrazos mientras tecleamos y usamos el ratón.

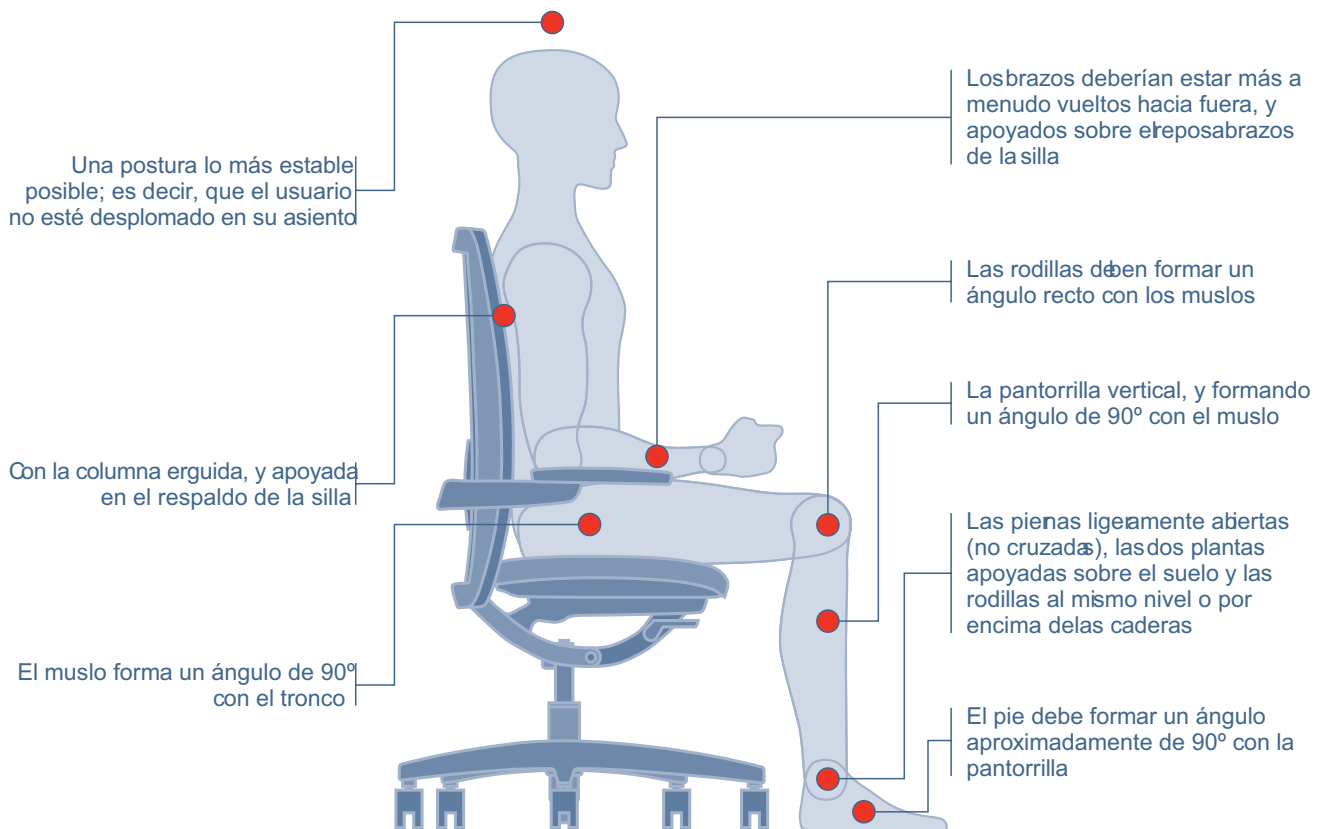


la Postura Saludable

Cuando permanecemos en una postura incorrecta durante mucho tiempo y esto es muy frecuente en la oficina la columna vertebral pierde su alineación natural y la mala postura causa movimientos nerviosos, fatiga, tensión muscular en los hombros y el cuello, dolor de espalda y de cabeza.

La higiene postural y la ergonomía son eficaces para prevenir los dolores de espalda, ya que su finalidad es reducir la carga que soporta la espalda durante las actividades diarias. Para adoptar una postura saludable, en primer lugar es necesario sustituir la postura estática por la de estar sentado en movimiento activo. Para ello, el respaldo debe permitir cierta flexibilidad, moviéndose en pequeños ángulos sobre una posición fija. En segundo lugar, es importante no permanecer sentado en la misma postura durante mucho tiempo seguido. Cambie de postura frecuentemente. Debe evitar giros parciales. Lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez. También es conveniente levantarse y andar cada 45 minutos.

Al sentarnos en la silla, debemos en primer lugar colocarnos en la postura correcta (imagen inferior), y a partir de ahí nos mantendremos en movimiento activo.



la silla

La silla es uno de los enseres más importantes del lugar de trabajo. Permite mantener una postura correcta y que la circulación sea adecuada. Debe respetar las curvaturas normales de la espalda y se debe adaptar a la persona, por eso debe ser regulable.



Además, su diseño debe responder a criterios ergonómicos y estéticos de modo que el usuario encuentre en ella el apoyo necesario para mantener una postura correcta y confortable.

Según la complejidad física de sus usuarios, la silla tiene que adaptarse a las actividades que éstos realizan, lo que le permitirá adoptar la postura adecuada.

1. La silla debe adaptarse a su usuario

Para ello, deberá estar dotada de giro, movilidad, regulación de altura del asiento, regulación de altura del respaldo o regulación lumbar (para que permita un apoyo lumbar correcto) y regulación de altura de los reposabrazos.

Es recomendable que la altura del asiento le permita apoyar firmemente los pies en el suelo, sin apreciar una presión excesiva en la parte inferior de los muslos, cerca de las rodillas.

2. Respaldo. Espalda correctamente apoyada

El respaldo debe permitir que adoptemos una postura erguida, brindando apoyo al tronco en su totalidad, y en particular es especialmente importante el apoyo del área lumbar.

Gracias al esfuerzo en investigación que realizan las empresas punteras, se están desarrollando soluciones cada día más innovadoras para solucionar este tema. Por ejemplo, en el modelo de Quattro QS - 1650, los brazos de la silla se gradúan y giran 360° forman un elemento conjunto con el usuario.



Silla QS - 1650



Por otra parte, el respaldo no debe ser demasiado ancho en su parte superior para que no reste movilidad a los brazos. Debe disponer de cierta curvatura, visto lateralmente, para adaptarse a la forma de la espalda.

Igualmente, se recomienda la posibilidad de regular en altura el respaldo o, en su defecto, la regulación del área más saliente de la curvatura lumbar del respaldo, de modo que la altura del apoyo lumbar varíe entre un rango de al menos 5 cm.

3. Profundidad del asiento.

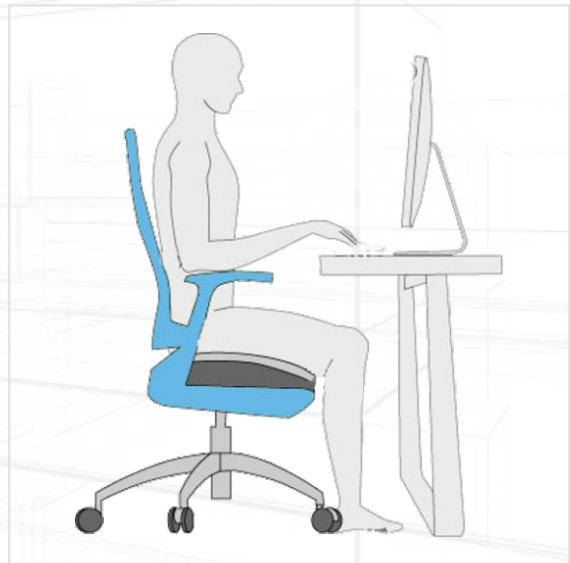
La regulación de profundidad de asiento puede ser importante para que personas de distinta estatura se apoyen cómodamente en el respaldo.



4. La silla debe ser segura.

Las sillas de trabajo deben ser giratorias y sus bases han de estar dotadas de 5 radios para evitar su vuelco. El centro de gravedad de la silla más el usuario, no debe quedar fuera de la superficie ocupada por la base en ninguna de las posturas "límite" que pueda adoptar el usuario; desde la posición de sentado en el borde delantero del asiento, con el cuerpo inclinado hacia delante, hasta la posición de máxima inclinación hacia atrás del respaldo.

Un desplazamiento fortuito de la silla en el momento en que el usuario va a sentarse podría ser peligroso; para evitar esto existen sistemas de ruedas "autofrenadas" que no avanzan cuando no hay nadie sentado en ellas.



5. La silla debe posibilitar una posición sentada dinámica.

Debe adaptarse a los movimientos del usuario. En este sentido, se recomiendan sistemas que permiten la sincronización de movimientos asiento/respaldo, y consiguen de este modo que el usuario no perciba ninguna fricción en la espalda.

Estas prestaciones permiten variar la postura y el ángulo entre tronco y piernas, favoreciendo la actitud dinámica recomendada en esta guía y, por lo tanto, la salud del usuario.



6. Brazos regulables.

Los reposabrazos son convenientes para dar apoyo y descanso a los brazos y antebrazos. Un buen apoyo de brazos reducirá la sensación de fatiga en el área cervical. Su longitud debe ser algo menor que la del asiento para que no nos impida acercar la silla a la mesa. Además deben ser gruesos y no deben tener bordes agudos.

Además de la regulación de altura del reposabrazos, es muy interesante que la anchura del brazo sea también regulable para adecuarse al tamaño del usuario y que los brazos puedan girar para que el usuario pueda colocar los brazos en distintas posiciones, favoreciendo de este modo que realice cómodamente tareas diferentes.



7. El asiento ha de tener la firmeza adecuada.

Debe ser mullido pero proporcionar un apoyo firme en toda su superficie.

Los bordes delanteros del asiento han de disponer de curvatura adecuada para no oprimir la pierna por su parte inferior y no obstaculizar la circulación de la sangre en las piernas.



8. El tapizado (y otros materiales utilizados en el respaldo como la rejilla) ha de ser transpirable.



Como en la mayoría de las mesas la altura es fija, es importante que nos coloquemos a una altura que nos permita teclear con los antebrazos apoyados y al nivel o un poquito por encima del teclado, cuidando no forzar las muñecas. Las personas de menor estatura pueden utilizar un reposapiés.

Sencillas normas para sentarse y sentirse bien

- Para evitar los inconvenientes del trabajo estático, levántese de vez en cuando para relajarse.
- Es muy recomendable realizar cada 45 minutos micro descansos de 2 minutos, ejecutando ejercicios visuales y de estiramiento antes de que sobrevenga la fatiga. Resultan más eficaces las pausas cortas y frecuentes que las largas y escasas. Siempre que sea posible, deben hacerse lejos de la pantalla y deben permitir relajar la vista, dar algunos pasos, etc.
- Cambie de postura de forma consciente frecuentemente durante un periodo de trabajo de varias horas sentado.
- De vez en cuando, estire y doble alternativamente las piernas y trabaje variando la postura de los antebrazos.
- No utilice su silla en la posición que se la entreguen. Aprenda a ajustar la altura del asiento, profundidad...
- Si tiene que leer o escribir sobre la mesa durante mucho tiempo, procure reducir al máximo la flexión del cuerpo.
- Siéntese controladamente, no se desplome. Mientras esté sentado, apóyese con sus brazos en los reposabrazos o en sus muslos, manteniendo su espalda recta y apoyando su columna en el respaldo.
- Para levantarse, apóyese con los brazos en los reposabrazos o en sus muslos, y mantenga la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, no doblada, mientras se incorpora.
- Evite los giros parciales; lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez.
- Deje algún elemento fuera de su alcance, para verse obligado a moverse para alcanzarlo cuando lo necesite.