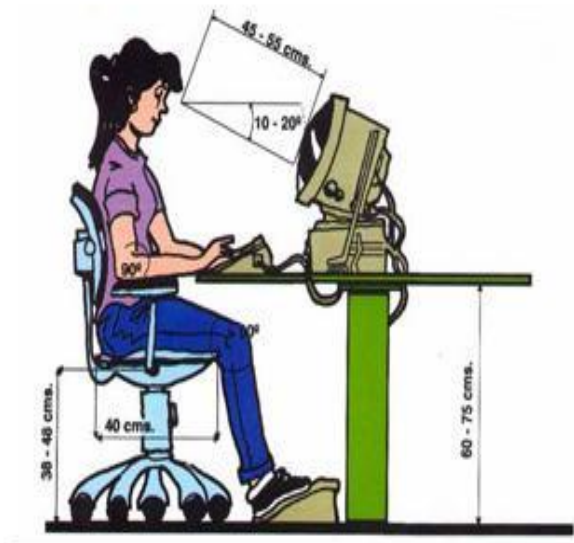


## “Ergonomía para la empresa y el aumento de la productividad”: Confort y seguridad laboral al usar el ordenador.



Cotidianamente nos encontramos inmersos en una gran cantidad de términos de nuevo uso, y a veces no somos capaces de digerir lo que estas expresiones representan. Voy a hacer referencia en este momento al término **ergonomía**: se refiere a la *ciencia que estudia las características, necesidades, capacidades y habilidades de los seres humanos*, analizando aquellos aspectos que afectan al entorno artificial construido por el hombre relacionado directamente con los actos y gestos involucrados en toda actividad de éste.

También podemos definir *la ergonomía* como la ciencia que *conforma su cuerpo de conocimientos* a partir de su experiencia y de una amplia base de información proveniente de ciencias como la psicología, la fisiología, la antropometría, la biomecánica, la ingeniería industrial, el diseño y muchas otras.

La **ergonomía aplicada al trabajo dentro de la empresa** se podría definir como la ciencia que estudia las *condiciones de trabajo para lograr que el trabajador realice su labor en un ambiente de confort y seguridad*.

En la empresa es muy frecuente que el trabajador tenga que realizar durante muchas horas trabajos en un ordenador.

A continuación mencionaré algunas sugerencias con base en *la ergonomía que ayudarán al trabajador que está al frente de un ordenador a realizar su labor de una mejor manera*:

**En primer lugar** hago referencia a *la silla de trabajo*, la cual debe cumplir con los siguientes requisitos:

- Tener apoyo lumbar y ser ajustable, es decir, se debe desplazar hacia arriba, hacia abajo, entrar y salir.
- Tener un apoyabrazos ajustable.
- Tener una base de apoyo de cinco patas, esto provee una mayor estabilidad.
- Tener un dispositivo para ajustar la altura.
- Tener un borde frontal redondeado.
- Tener un dispositivo para ajustar el ángulo de inclinación del respaldo.

- Tener un apoyacabeza ajustable.
- La altura de la base de la silla debe estar entre 42 a 50 cm.

**En segundo lugar** hago referencia al **monitor o pantalla del ordenador**, el cual debe cumplir con las siguientes recomendaciones:

- Debe estar situado a una altura tal que la inclinación del cuello no debe tener un ángulo mayor a 20°.
- El horizonte visual debe pasar sobre el borde superior del monitor.
- El borde superior interior del monitor debe estar a la misma altura de los ojos.
- Si se utilizan anteojos, gafas o lentillas, estas deben estar graduados para la distancia a la que está el monitor.
- La iluminación ambiental debe ser lo suficientemente tenue para un buen contraste con el monitor, pero que a la vez permita ver adecuadamente los textos, etc...
- Si existen ventanas o luces artificiales, se debe cuidar que éstas no produzcan reflejos en el monitor
- También se debe evitar que las fuentes de iluminación queden detrás del monitor.
- La distancia entre el ojo y el monitor debe estar entre 35 a 50 cm.

**En tercer lugar** se considera la **mesa de trabajo**:

- Esta mesa debe estar a una altura entre 65 a 75 cm.
- No debe tener gavetas o cajones que choque con los apoyabrazos e impidan que la silla entre debajo de la misma.
- Los bordes deben ser redondeados.
- La superficie de la mesa no debe ser de material que refleje la luz.
- Debe permitir que el teclado esté situado a la misma altura que el ratón o Mouse.
- Debe tener superficie suficiente para ubicar el ratón.
- Debe garantizar que las "muñecas de las manos" estén en una posición lineal con el antebrazo, es decir, que no estén giradas hacia ningún lado

**En cuarto lugar** corresponde a [la postura del cuerpo en el trabajo](#):

- Si se debe permanecer varias horas sentada frente al monitor, de forma periódica y activa debemos mover regularmente las piernas para activar la circulación,
- La utilización de un apoyapiés con un ángulo de inclinación entre 5 a 15° ayudará a mejorar la postura.
- La espalda debe formar un ángulo de 90° con las piernas la mayor parte del tiempo.
- Se debe ponerse de pie con frecuencia.
- Se recomienda la utilización de un apoyadocumentos

Estas recomendaciones están dirigidas a mejorar las condiciones de los trabajadores que utilizan continuamente un ordenador.

Cuando el trabajador realiza su labor en **un ambiente confortable y seguro** aumenta la [productividad empresarial](#).

*¿Tiene usted todo el confort y la seguridad requerida al usar el ordenador en su despacho u oficina, que le permita ser más productivo en la empresa?*