



# ¿Existen las oficinas con



**S**e puede definir la ergonomía como la ciencia encargada del estudio de las actividades que desarrollan las personas, de su conducta para poder adecuar los diferentes puestos de trabajo de una organización así como sus productos, sistemas y el entorno a las características y necesidades de ésta. En otras palabras, realiza este estudio para que el trabajo se adapte al trabajador en lugar de obligar al trabajador a adaptarse a él.

Como posibles riesgos ergonómicos se consideran los derivados de aspectos antropométricos, posturales, de esfuerzo físico, de diseño del puesto de trabajo, de los movimientos repetitivos, de las herramientas empleadas, del ambiente físico y de la carga mental. Y también están los riesgos psicosociológicos que se consideran originados por los aspectos organizativos, como por ejemplo los trabajos a turnos, aislados o nocturnos.

Derivados de estos posibles riesgos ergonómicos, podemos clasificar la ergonomía en diferentes tipos según los aspectos que se estudien:

1. La antropometría se encarga del estudio de los aspectos relacionados con las

dimensiones del cuerpo humano (peso, talla, pliegues de grasa, perímetros, etc.).

2. La biomecánica y fisiología estudian el cuerpo humano con el fin de obtener un máximo rendimiento, resolver cualquier tipo de discapacidad, o diseñar las tareas y actividades para que se realicen sin riesgos de daños o lesiones para las personas.
3. La ergonomía ambiental estudia las condiciones físicas (iluminación, ruido, ambiente térmico, etc.) que rodean la ser humano y que pueden influir en su desempeño al realizar determinadas actividades.
4. La ergonomía cognitiva estudia aspectos tales como el proceso de recepción de señales e información, la habilidad que puedan tener las personas para procesarla y actuar con base a la información obtenida así como sus conocimientos y experiencia previa.
5. En la ergonomía de diseño y evaluación se utiliza toda la información obtenida en mediciones antropométricas, evaluaciones biomecánicas, costumbres y demás características sociológicas de la población a quien se dirige.
6. La ergonomía de necesidades específicas estudia el diseño y desarrollo de equipos para personas que tienen alguna discapacidad física o para una persona concreta relacionada con una situación única.
7. La ergonomía preventiva estudia y analiza las condiciones de seguridad, salud y confort laboral de las personas relacionadas con las actividades que desarrollan en una organización.

La importancia de la lesiones derivadas de una mala adecuación del puesto de trabajo a la persona que lo realiza resulta evidente, incluso se puede decir que esta mala adecuación influye en su productividad diaria.

Las lesiones típicas que se suelen dar de un mala ergonomía en una oficina son las siguientes:

### *Derivadas de la utilización de pantallas de visualización de datos*

Los principales problemas asociados al uso habitual de estos equipos son:

- Fatiga visual, la presencia de reflejos y parpadeos molestos, unida a la pobre definición de la imagen se puede traducir en un rápido incremento de la fatiga visual, especialmente si la tarea conlleva la lectura frecuente de textos en la pantalla.
- Trastornos musculoesqueléticos, el mantenimiento de posturas estáticas prolongadas unidas a la adopción de malas posturas, los movimientos repetitivos debidos al manejo del teclado y el "ratón".
- Fatiga mental, las dificultades de manejar con soltura las aplicaciones informáticas o programas de ordenador, así como por la excesiva presión de tiempos, ausencia de pausas y, en general, por deficiencias en la organización del trabajo.

### *Derivadas de la manipulación manual de cargas*

Las lesiones más frecuentes son entre otras: contusiones, cortes, heridas, fracturas y, sobre

# ergonomía?

todo, lesiones músculo-esqueléticas. Se pueden producir en cualquier zona del cuerpo, pero son más sensibles los miembros superiores y la espalda, en especial la zona dorsolumbar.

Las lesiones dorsolumbares pueden ir desde un lumbago a alteraciones de los discos intervertebrales (hernias discales) o incluso fracturas vertebrales por sobreesfuerzo.

La OIT afirma que la manipulación manual es una de las causas más frecuentes de accidentes laborales con un 20-25% del total de los producidos.

### *Derivadas del mobiliario de la oficina (silla, mesa, muebles de almacenamiento, etc.)*

Los problemas más comunes asociados al trabajo en oficinas son las molestias posturales. Estas molestias se producen en determinadas zonas del cuerpo como se ve en la figura 1.

Según la V Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, la localización de las molestias muscoesqueléticas son en un 40,9% en la zona baja de la espalda y en un 40% en el cuello, seguidas con un 22,9% en la parte alta de la espalda.

### *Derivadas de las condiciones ambientales en el lugar de trabajo (contaminantes biológicos, ambiente térmico, ruido, vibraciones, radiaciones, iluminación, etc.)*

Según la V Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, un 25% de los trabajadores que no realizan su actividad laboral a la intemperie manifiesta problemas de disconfort con la temperatura de su puesto en verano y un 23% manifiesta este disconfort respecto al invierno. Por otra parte, un 19% de los

trabajadores considera inadecuada la humedad presente en su puesto de trabajo.

El 13% de los trabajadores señala que existe emisión de radiaciones en su puesto de trabajo. Las radiaciones más frecuentes son ultravioletas y microondas.

### *Derivadas de la organización del trabajo (tiempos de descanso, turnos, carga mental del trabajo, etc.)*

Las lesiones producidas por las características de la organización del trabajo en la persona pueden ser el estrés, fatiga mental, fatiga física, disminución la capacidad de reacción, mal humor, etc.

Cabe destacar que una correcta adaptación del puesto de trabajo a las características de la persona no sólo es una herramienta directa de prevención de riesgos laborales sino que tiene una repercusión muy positiva en la calidad de la vida laboral y del trabajo realizado, en cuanto que permite conseguir un aumento de la productividad de las personas en su trabajo.

Finalmente hay que destacar la estrecha relación que tienen los riesgos ergonómicos y psicosociológicos con la vigilancia de la salud de las personas ya que mediante dicha vigilancia se pueden descubrir alteraciones (de la vista, lumbares...) cuyo origen es una deficiente organización y un inadecuado diseño de los puestos de trabajo. **Q**

**MARTA VELÁZQUEZ / Centro Nacional de Información de la Calidad (CNIC)**

