



Universidad Nacional Abierta
Centro Local Portuguesa

**Optimizando tu bienestar en el trabajo:
Ergonomía y postura ideal frente a la computadora**

Estudiante: Fernando Zheng
Cedula de Identidad: 31.306.757
Email: fernandozheng1@gmail.com

Teléfono: 0412-0218649

Asesor: Jean Sánchez

Asignatura:116

Email: jculacio@gmail.com

Carrera: TSU Mantenimiento de Sistemas Informáticos

Código de Carrera:237

Julio,2023

Introducción:

La ergonomía es una disciplina que busca ajustar el trabajo, sistemas, productos y entornos a las limitaciones físicas y mentales de las personas. Su objetivo principal es adecuar el trabajo a las capacidades y posibilidades del ser humano. En este informe, se explorarán la importancia de la ergonomía, los efectos negativos de condiciones ergonómicas desfavorables y se brindarán pautas para mantener una posición idónea al utilizar la computadora.

Definición de ergonomía.

La ergonomía implica la aplicación de conocimientos científicos con el fin de ajustar el trabajo, sistemas, productos y entornos a las limitaciones físicas y mentales de las personas. Su objetivo principal radica en adecuar el trabajo a las capacidades y posibilidades del ser humano.

Importancia

La relevancia de la ergonomía radica en fomentar el bienestar y la salud, disminuir los accidentes y aumentar la eficiencia en las empresas. Esta disciplina tiene un valioso aporte, ya que al mejorar la estructura del trabajo se pueden reducir los riesgos de problemas musculoesqueléticos, fatiga y accidentes. Sin embargo, no es suficiente con ello, sino que también es necesario considerar otros aspectos como la nutrición, proporcionar equipos de seguridad adecuados, brindar capacitación y establecer exigencias de rendimiento que no excedan los límites recomendables de esfuerzo físico.

Efectos negativos de condiciones ergonómicas desfavorables.

Dentro de las incomodidades generadas por una postura inadecuada frente a un ordenador, podemos resaltar las siguientes:

1. **Visión:** Sentarse muy cerca de la pantalla puede provocar problemas de miopía. Es importante recordar que la distancia óptima entre el usuario y el monitor no debe ser inferior a 40 centímetros de los ojos del usuario.
2. **Cuello:** Los dolores y la tensión en el cuello revelan la presencia de problemas musculares derivados de estar sentado durante largos períodos con la espalda encorvada.
3. **Hombros:** El cansancio o el dolor en los hombros generalmente se deben a una mala postura al sentarse, lo que genera tensión muscular. Esto se manifiesta cuando los hombros quedan levantados o retrocedidos en relación al cuerpo, adoptando una posición poco natural.

4. Espalda y piernas: Las lesiones que afectan la espalda y las piernas suelen manifestarse como dolores de intensidad variable y son causadas por tensión muscular o una postura incorrecta.
5. Manos: Dado que la mayoría de los trabajos realizados en el ordenador implican el uso del ratón y el teclado, las manos son las extremidades más propensas a sufrir lesiones por movimientos repetitivos, como tendinitis o síndromes de túnel carpiano.

Posición idónea al utilizar la computadora.

Para prevenir dolores y fatiga muscular, es importante mantener todas las partes del cuerpo en las siguientes posiciones:

1. Cuello: Mantén la mirada siempre hacia adelante, evitando inclinar el cuello. La parte superior de la pantalla debe estar a la altura de tu línea de visión horizontal.
2. Hombros: Mantén los hombros relajados en todo momento.
3. Codos: Apoya los codos pegados al cuerpo, manteniendo un ángulo de entre 90° y 100°.
4. Brazos: Evita escribir con los brazos suspendidos en el aire.
5. Antebrazos: Apoya los antebrazos en el escritorio. La silla que uses debe tener apoyabrazos.
6. Muñecas: Mantén las muñecas relajadas y alineadas con los antebrazos, evitando posiciones o desviaciones incómodas.
7. Espalda: Mantén la curvatura natural de la espalda y asegúrate de apoyarla completamente en el respaldo de la silla.
8. Cadera: Mantén un ángulo de entre 90° y 100° en las caderas, con los muslos paralelos al suelo.
9. Rodillas: Las rodillas deben formar un ángulo mayor a 90°. Evita flexionar las piernas a la altura de las caderas.
10. Pies: Mantén los pies completamente apoyados en el suelo.

11. Vista: Cada cierto tiempo, realiza el ejercicio de enfocar la mirada en un punto lejano, como mirar por una ventana, durante algunos segundos para relajar los músculos oculares.

Duración y calidad de las sesiones de trabajo frente al ordenador.

Una recomendación óptima es tomar breves descansos de aproximadamente 5 minutos cada media hora de trabajo. Si es necesario, en situaciones excepcionales, se puede extender el intervalo a 1 hora frente al ordenador. No es necesario tomar mucho tiempo libre, solo el necesario para estirar las piernas, apartar la mirada de la pantalla y dar unos pocos pasos. De esta manera, se promueve una mejor circulación sanguínea en el cuerpo y se proporciona un suministro fresco de oxígeno al cerebro.

Autoevaluación de mi postura al trabajar frente a la computadora.

Personalmente, creo que estoy cumpliendo con las posturas correctas de los hombros, codos, brazos, muñecas y espalda. Aunque no tengo una silla con apoyabrazos, considero que es bastante cómoda. Sin embargo, reconozco que no estoy cumpliendo con las posturas adecuadas para el cuello, cadera, rodillas, pies y vista, por lo que debo trabajar en mejorar en estos aspectos.

Reflexión sobre los aspectos tratados en este objetivo y toma nota de:

(a) Tres aspectos que desconocías:

- La definición exacta de ergonomía y su importancia en adaptar el trabajo a las capacidades humanas.
- La posición idónea al utilizar la computadora para mantener una buena postura.
- La importancia de la cantidad y calidad de las sesiones de trabajo frente al computador.

(b) Tres aspectos que conocías:

- La importancia de tener una buena postura al estar sentado frente a la computadora.

- Los beneficios de mantener una postura adecuada durante el trabajo.
- Las consecuencias negativas de no mantener una buena postura.

(c) Uno de importancia que debas incorporar a tu vida: Considero que es importante incorporar a mis hábitos las posiciones idóneas al utilizar el computador y también prestar atención a la cantidad y calidad de las sesiones de trabajo frente a la computadora.

Conclusión:

La ergonomía desempeña un papel fundamental en el bienestar y la salud de las personas, así como en la eficiencia de las empresas. A través de la mejora de la estructura del trabajo y la consideración de diversos aspectos, como la postura adecuada al utilizar la computadora, se pueden reducir los riesgos de problemas musculoesqueléticos, fatiga y accidentes. Es esencial tomar conciencia de la importancia de mantener una postura correcta, realizar pausas regulares y adoptar hábitos ergonómicos para promover la salud y el rendimiento óptimo en el entorno laboral. Al incorporar estas prácticas en nuestra vida diaria, podemos garantizar un mayor bienestar y minimizar los efectos negativos de las condiciones ergonómicas desfavorables.

Bibliografía

Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) (s.f.). Salud de la A a la Z. Glosario Médico: Ergonomía. Hospital del Trabajador. Recuperado de:

<http://www.hospitaldeltrabajador.cl/ht/Comunidad/GuiaSalud/Salud/Paginas/Ergonomia.aspx>

RRHH Digital (2013, enero, 2). Secciones: La importancia de la Ergonomía en el puesto de trabajo. Recuperado de: <http://www.rrhhdigital.com/ampliada.php?sec=45&id=89615>

Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) (s.f.). Vida Saludable: Encuentra la postura correcta para trabajar frente al computador. Hospital del Trabajador. Recuperado de:

<http://www.hospitaldeltrabajador.cl/ht/Comunidad/GuiaSalud/Vida/TrabajoSaludable/Paginas/Postura-correcta-para-trabajar-frente-al-computador.aspx>

González, G. (2015, febrero, 10). Tecnología: 5 consejos para cuidar tu cuerpo si trabajas todo el día frente al PC. Hipertextual. Recuperado de:

<https://hipertextual.com/2015/02/cuidar-tu-cuerpo-en-el-trabajo>