

## **4 “trucos” para trabajar sentado.**

Y me refiero a estar sentado utilizando el ordenador, porque cada vez somos más los usuarios de pantallas de visualización de datos (el nombre técnico del “chisme” en cuestión). En general, se puede afirmar que tarde o temprano todos tenemos que acceder a un terminal de red o a una estación de trabajo dotado de pantalla de visualización de datos, unidad central de proceso, teclado, ratón, etc. Es decir, lo que entendemos vulgarmente por un ordenador.

Y como el número de usuarios aumenta vertiginosamente, las medidas para prevenir trastornos por el uso frecuente de estos equipos de trabajo se han popularizado de forma masiva. Pero también es cierto que, para lograr una mayor difusión, se ha simplificado a veces con algunas recomendaciones que no han sido del todo bien expuestas ni argumentadas. Me refiero a esas “verdades del barquero” que todos los usuarios parecen conocer y que, en ocasiones, no tienen por detrás el más mínimo respaldo de la investigación ergonómica.

Así pues, por peticiones de algunos lectores interesados y para mejorar el general conocimiento del tema, dedicaremos el artículo de hoy a desmontar algunos de estos principios erróneos explicando algo más el porqué de su error y proponiendo una solución de mejora. Veamos:

*Versión equivocada: La **postura de trabajo** frente al ordenador ha de ser siempre erguida, con el tronco y el cuello lo más derechos posible y manteniendo un ángulo recto entre el tronco y los muslos. El mismo ángulo recto para brazos y piernas.*

Versión Correcta: Lo normal es mantener muchas posturas a lo largo de una jornada de ocho horas. Muchas de ellas son perfectamente correctas ya que contribuyen al objetivo de mantener al cuerpo en movimiento. Aún así, los ergónomos hemos propuesto una postura “ortodoxa” que sirve para fijar el concepto de “postura escasamente nociva para trabajar sentado frente a un ordenador, siempre que recordemos movernos de vez en cuando”. De ahí salió la tradicional “postura de los noventa grados” que se ha mantenido en manuales, folletos y hasta publicidad televisiva como “la postura ideal”.

Pues sepa usted que esa postura ha sido y es muy criticada por los ergónomos, por insuficiente. Las investigaciones ergonómicas apoyan la idea de ampliar el ángulo de la cadera para puestos de trabajo sentados entre los 90º y los 130º (es decir, abriendo el arco de las piernas como sucede al alejar la espalda de la mesa). La razón es la ventaja de un ángulo obtuso frente a uno recto para alinear de forma correcta las vértebras lumbares y reducir la presión sobre los discos intervertebrales. Además, de esa manera se facilitan funciones fisiológicas añadidas a las de la mera posición, como la respiración o la digestión.

*Versión errónea: “La **altura de la silla** ha de ser suficiente para que apoyemos los pies en el suelo, mientras conservamos un ángulo de noventa grados en codos, rodillas y tobillos”.*

Versión Correcta: La altura del asiento debería establecerse en función de la altura del codo del usuario (que debe quedar algunos centímetros por encima del teclado). Si los pies no llegan al suelo de forma natural (cuelgan o avanzan mucho hacia el fondo, bajo la mesa) puede incorporarse un reposapiés.

*Versión equivocada: “El **teclado** debe dejar siempre espacio suficiente frente al usuario de tal forma que éste pueda apoyar las muñecas en la mesa”.*

Versión correcta: Esta vez la versión no está equivocada pero sí es ampliable. Si podemos apoyar no solo las muñecas sino también las manos, tanto mejor. Incluso los antebrazos, siempre que las muñecas se mantengan perpendiculares al teclado y sin inclinaciones importantes hacia arriba o abajo, o desviaciones a derecha o izquierda. Se puede añadir un soporte para las manos para lograr una postura más cómoda. Por cierto, el faldón oscuro que los fabricantes incluyen con los teclados actuales indica precisamente eso: ¡acuérdense de dejar un espacio suficiente para apoyar los antebrazos!

*Versión equivocada: “Los **reposapiés** son imprescindibles para cualquier usuario de ordenadores”.*

Versión Correcta: Los reposapiés pueden ayudarnos a mejorar la adaptación de un puesto de trabajo a su usuario, sobre todo cuando las medidas de éste último se alejan demasiado de la media de la población: las personas muy altas (más de 1,82 m.) y muy bajas (menos de 1,50 m.). Pero lo ideal es poder apoyar los pies en el suelo y facilitar de esa forma los movimientos naturales de las piernas. Así pues, no tienen por qué ser imprescindibles.

Hasta aquí los cuatro trucos para trabajar mejor sentado frente al ordenador. Hay muchas más “verdades a medias” circulando por ahí, pero no podemos citarlas todas en un solo artículo. De vez en cuando volveremos al tema si observamos entre nuestros lectores el suficiente interés por el mismo. Hasta entonces, considere que estas propuestas son recomendables esté donde esté, ya sea en la oficina o en su propio hogar. Mejore su postura: ¡seguro que su espalda se lo agradece!

Juan Manuel Gutiérrez

*Gestión de Personas*

[juanmanuel@cretiabusiness.com](mailto:juanmanuel@cretiabusiness.com)

[www.cretiabusiness.com](http://www.cretiabusiness.com)