

El trabajo en posición sentada

El trabajo en posición sentada



El trabajo en posición sentada

Fatiga postural en la posición sentada.

Uno de los problemas principales en el trabajo en posición sentada es la fatiga postural. Este tipo de fatiga se manifiesta de diversas maneras:

1. Dolores en el cuello y la nuca.
2. Contracturas musculares.
3. Hormigueos en las piernas y los brazos.
4. Dolor y pérdida de sensibilidad en los dedos de las manos, parestesias,...

Para minimizar este tipo de riesgos es importante vigilar nuestro propio cuerpo: tomando conciencia de su estado de fatiga, de su postura, de la actitud. Es una cuestión de atención. Normalmente la atención queda absorbida en la tarea que desempeñamos, especialmente cuando utilizamos un ordenador. Se produce una especie de fascinación visual que atrae toda nuestra atención. Podemos, poco a poco, aprender a dedicar una parte de nuestra atención a lo corporal, a escuchar las señales que el cuerpo envía en cuanto a malestar, incomodidad, tensión muscular o la pérdida de la verticalidad.

Un punto de partida para esta toma de conciencia son los pies: podemos dedicar una parte de nuestra atención, digamos un 10 por ciento, a la sensación-de-los-pies-en-el-suelo. Es un principio de conexión entre la mente y el cuerpo. Más adelante podemos plantearnos dedicar parte de nuestra atención a la sensación de la espalda y de su verticalidad.

La posición sentada.

La posición sentada es una de las más habituales en los trabajos de occidente. Esta posición tiene una serie de ventajas con respecto a la postura en pie. En primer lugar, el cuerpo tiene mayor número de superficies de apoyo: el suelo, el asiento, el respaldo, los reposabrazos e incluso la superficie de trabajo. Esta postura exige un gasto energético mucho menor que el trabajo en pie. El trabajo en posición sentada no provoca lesiones

inmediatamente: las patologías derivadas de esta postura de trabajo se irán manifestando con el paso de los años.

La postura sentada en el trabajo es habitualmente más confortable que la postura en pie, sin embargo, se debe evitar permanecer sentado durante periodos de tiempo prolongados. La recomendación general es no permanecer más de una hora seguida en esta posición. Hay multitud de tareas que pueden ser realizadas durante estos periodos de descanso y que suponen cambios posturales.

La silla de trabajo.

La silla de trabajo debe cumplir una serie de requisitos básicos:

1. El asiento debe sostener al usuario en una posición en la que pueda trabajar cómodamente y con las principales herramientas de trabajo a su alcance.
2. Debe permitir el cambio de posición de manera fácil y sin pérdida de apoyo.
3. No debe presionar excesivamente en la región de las nalgas ni tampoco en la región de las pantorrillas.
4. En algunos casos se debe contar con sillas adaptables a las exigencias de las personas muy altas, muy bajas o con necesidades especiales.
5. El asiento forma parte de un entorno de trabajo que incluye la superficie de trabajo, mobiliario auxiliar y otros equipos que también deben ser adecuados.

Aunque no hay una fórmula estándar para el diseño de la silla de trabajo ideal, podemos sugerir una serie de criterios para seleccionar la silla más adecuada al puesto de trabajo analizado.

El asiento debe ser regulable en altura, de manera que se adapte tanto al grupo de personas de pequeña estatura como al grupo de los más altos. Además, este ajuste debe ser sencillo y rápido. El asiento ha de tener la profundidad suficiente para que los más altos se puedan acomodar quedando sus piernas perfectamente soportadas, pero tampoco debe ser tan largo que impida a los de menor estatura utilizar el respaldo. La superficie del asiento no debe ser demasiado acolchada ni profunda, ya que podría dificultar el cambio de posición o la acción de levantarse. La parte delantera debe tener forma redondeada y estar acolchada, con el fin de que no se clave en las pantorrillas.

El respaldo tiene como misión servir de soporte a la parte baja y media de la espalda. Es aconsejable que se pueda regular en altura. También son recomendables los sistemas de respaldo que se inclinan acompañando a la persona o aquellos cuyo ángulo de inclinación puede ser ajustado con respecto al asiento.

Los reposabrazos no siempre son necesarios, en algunos casos incluso pueden entorpecer la realización de algunas tareas. Sin embargo en la mayoría de y para un gran número de personas es un elemento de confort importante. Deben estar ubicados lejos del borde anterior de la silla, de manera que no impidan el acercamiento a una mesa o a cualquier otro plano de trabajo.

El reposapiés es indispensable para aquellas personas que, después de ajustar la altura del asiento al plano de trabajo, no pueden colocar de manera cómoda los pies en el suelo. Deben tener la amplitud suficiente para que el trabajador pueda variar la posición de los pies con facilidad.