

# La UPRL informa

## El 28% de los trabajadores españoles desarrollan su trabajo con dolores en muñecas y brazos.

- El constante uso del ratón y del teclado requiere de ciertos accesorios ergonómicos que evita el dolor en las articulaciones
- Cerca del 20% de las personas improvisan estas 'ayudas' para utilizar de forma más cómoda los periféricos
- El uso de reposamuñecas y de ratones ergonómicos reduce las posibilidades de aparición de problemas como el síndrome del túnel carpiano

Actualmente un 28% de los trabajadores españoles, en particular los que utilizan ordenador a diario, desarrolla su labor con dolores en muñecas y brazos.



El constante uso del ratón (no ergonómico) y del teclado que se hace a diario puede provocar dolencias debido a las malas posturas y el poco descanso que se le ofrece a las muñecas y, por extensión, a los brazos.

El uso de ciertos accesorios ergonómicos evita los dolores y problemas asociados a esta rutina de trabajo, algunos de ellos

reconocidos expresamente como enfermedades profesionales siendo el caso más relacionado el del síndrome del túnel carpiano.

Y es que la presión que se ejerce a nivel de muñeca sobre el nervio mediano, que es el que recorre el antebrazo hasta la mano, invita a que éste quede 'atrapado' dentro del túnel metacarpiano a dicha altura.

En el estudio realizado, que analiza el puesto de trabajo y las diferentes necesidades de los profesionales destaca que el 20% de los trabajadores improvisan en 'ayudas' para poder utilizar de forma más cómoda los periféricos como el teclado o el ratón.

Esto significa que no son soluciones reales y que pueden agravar el problema, ya que existen accesorios ergonómicos específicamente diseñados que evitan los dolores en las articulaciones.

Los datos sobre trabajadores que en algún momento de su vida laboral ha tomado o sigue tomando medicación para reducir los efectos de estas dolencias son bastante elevados. Cerca del 45% de los afectados ha consumido algún tipo de analgesia y un 40% ha acudido a tratamientos de fisioterapia.

# La UPRL informa

Los descensos en la productividad, a nivel empresarial, también se notan con este problema. Un trabajador con dolencias físicas rinde un 48% menos que un trabajador sano, realizando las tareas en el doble de tiempo y con un nivel de concentración sensiblemente menor.



Y es que el uso de los reposamuñecas combinado con el del ratón ergonómico tiene no sólo un efecto reparador inmediato en el trabajador sino que además de mejorar sus condiciones físicas mejora el desempeño de su tarea.

Fuente: [Prevencionar.com](http://Prevencionar.com)