

## ¿Qué es la Ergonomía?

La Ergonomía es una disciplina que existe desde hace mucho tiempo atrás. Se ocupa de cómo nuestro entorno interactúa con nuestro trabajo. Y lo más importante, busca las maneras de ajustar nuestro entorno para disminuir los riesgos de lesión y enfermedades, mejorar la productividad y mejorar la calidad de nuestra vida laboral.

En sus inicios la Ergonomía se ocupó de los trabajadores de las fábricas y de mantener seguros y eficientes sus entornos laborales. Desde entonces los profesionales de la ergonomía han expandido su trabajo hasta incluir todo tipo de trabajadores desde industriales hasta oficinistas, estudiantes y adultos mayores. Las metas de la Ergonomía incluyen:

- Reducir las lesiones relacionadas con el trabajo
- Mejorar la productividad en el espacio laboral
- Mejorar la calidad del trabajo
- Reducir el ausentismo laboral.
- Ayudar a los empleadores a cumplir con las regulaciones legales concernientes al entorno laboral.

## Biomecánica y prevención de lesiones

Una de las formas más importantes de reducir el riesgo de lesiones relacionadas con el trabajo consiste en mejorar la mecánica del cuerpo. La mecánica del cuerpo se refiere a cómo usamos el cuerpo en nuestro entorno de trabajo. Una buena mecánica de cuerpo consiste en usar el cuerpo de formas eficientes y seguras, ello incluye una buena postura, equilibrio y el uso de los grupos músculos más fuertes para realizar el trabajo más pesado.

Los principios ergonómicos y la mecánica del cuerpo se han unido para desarrollar directrices que ayudan a reducir las lesiones laborales. Si bien existen numerosas tipos de lesiones que pueden ocurrir en el entorno laboral, dos de las quejas más usuales son el cansancio visual y el dolor de espalda.

# Ergonomía-dolor de espalda



## Ergonomía-dolor de espalda

### GABINETE TÉCNICO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL SECTOR MARÍTIMO



## Buenos Hábitos Posturales para evitar el Dolor de Espalda

Si sufres habitualmente de dolores de espalda y no se te ha diagnosticado una causa médica, lo más probable es que ciertos hábitos posturales negativos tengan que ver con tus problemas.

Y es que, aunque no seamos conscientes de ello, las posturas que adoptamos en el día a día pueden llegar a tener un gran impacto en la salud y bienestar de nuestra espalda.

De hecho, tan importante es el mantener una buena postura, que los especialistas han desarrollado toda una serie de recomendaciones al respecto, conocidas como **educación postural o higiene postural**. Todos podemos beneficiarnos de las siguientes técnicas de educación postural para mantener nuestra salud y bienestar físico.

- ¿Cuándo se sobrecarga la columna? Es importante saber qué hábitos posturales sobrecargan tu columna y provocan dolores de espalda y cuello. Evítalos y evitarás el dolor de espalda. En general, la columna sufre cuando:
  - Permanecemos mucho tiempo en la misma posición, ya sea de pie, acostados o sentados.
  - Adoptamos ciertas posturas que aumentan las curvas fisiológicas de la columna.
  - Realizamos grandes esfuerzos, o bien pequeños, repetidamente.
  - Efectuamos movimientos bruscos o adoptamos posturas muy forzadas.En la medida de lo posible debes evitar realizar estas acciones.

- Hábitos Posturales Preventivos. Para evitar la sobrecarga de la columna, es recomendable adquirir ciertos hábitos posturales que contribuyen a reducir el esfuerzo y carga que nuestra columna soporta día tras día.
  - Al estar de pie: pon siempre un pie más adelantado que el otro y cambia a menudo de posición. Camina con la cabeza y el tórax erguidos, siempre con zapatos cómodos de talón bajo.
  - Al estar acostado: acomódate boca arriba. Si no consigues dormir en esta postura, puedes probar a hacerlo ligeramente de costado. Si sufres de molestias, colocar una almohada debajo de tus rodillas puede ser reconfortante.
  - Al estar sentado: mantén la columna vertebral erguida y correctamente alineada, con las plantas de los pies bien apoyadas en el suelo y las rodillas en ángulo recto. Ponte de pie aproximadamente cada hora y realiza algún estiramiento.
  - Al cargar peso: dobla las rodillas, no la espalda, siempre con los pies apoyados en una superficie firme y lisa. Incorpórate desde la posición de cuclillas flexionando lentamente las rodillas. Sostén el objeto que levantas junto al cuerpo, alzándolos hasta la altura del pecho como máximo.
  - Al conducir: Adelanta el asiento hasta alcanzar los pedales sin tener que estirar las piernas y con la espalda totalmente apoyada en el respaldo. Las rodillas deben estar al nivel de las caderas o por encima de ellas.
  - Frente al ordenador: Acomoda la pantalla de manera tal que su centro quede a la altura de tus ojos y en frente. El teclado debe estar a una altura conveniente, de manera que no tengas que levantar los hombros para escribir. Además, es recomendable apoyar los antebrazos sobre la mesa de trabajo.

