

# Explorando la Ergonomía

La ergonomía es un principio de bienestar que ayuda a una persona a interactuar con su entorno de manera sostenible para promover la salud articular y musculoesquelética. El objetivo de la ergonomía es aumentar la eficiencia y la productividad al tiempo que se reducen los daños o lesiones a largo plazo. Piense en la altura de un escritorio, los ajustes de los asientos de un automóvil, el diseño ondulado de un teclado o incluso la ubicación de los tragaluzes y las ventanas. Todos estos son ejemplos que muestran la ergonomía en el lugar de trabajo. Es un hecho que la mayoría de los empleados a tiempo completo pasan entre 40 y 60 horas a la semana en el trabajo. Ya sea escribiendo en un teclado, conduciendo un camión o parado en un mostrador, trabajar no debería ser una fuente de dolor o lesión.



Continúe leyendo para obtener consejos sobre cómo disminuir el dolor y las lesiones relacionados con el sistema musculoesquelético en el lugar de trabajo mediante la creación de hábitos saludables relacionados con la ergonomía adecuada.

## Personalice la Estación de Trabajo

Tener un espacio de trabajo cómodo es un paso para hacer que una persona se sienta lo mejor posible. Si trabaja en un escritorio, asegúrese de ajustar la altura de la silla para que los codos estén al nivel del escritorio y los pies puedan alcanzar cómodamente el piso. Ajuste la altura de los monitores de computadora de modo que la parte superior de la pantalla esté al nivel de los ojos o por debajo de ella y realice los ajustes adecuados con el teclado y el mouse, de modo que las muñecas estén rectas. Para aquellos que están sentados durante largos períodos de tiempo, en un vehículo o en un escritorio, considere una almohada de soporte lumbar para brindar un soporte adecuado para la espalda. Si trabaja en un entorno no tradicional que requiere levantar objetos pesados, explore este enlace para calcular un límite de peso recomendado.

## Postura Adecuada

Una buena postura es importante para el equilibrio. Es fundamental para los movimientos simples del día a día, como levantar alimentos por encima de la cabeza, no resbalar en el hielo o subir y bajar tramos de escaleras. Las personas tienden a sentarse encorvadas y no toman descansos que les permitan moverse durante el día. Una queja común después de pasar un día así es el dolor de cuello, espalda, cadera u hombro. Para evitar adquirir este hábito, comience por mantener las articulaciones alineadas o en ángulo recto y la cabeza alineada con los hombros. Siéntese derecho y distribuya el peso uniformemente por todo el cuerpo. Pruebe estos ejercicios para corregir errores posturales comunes.

## Estiramientos Diarios

Estirarse y moverse durante el día puede ayudar a aliviar el dolor o la rigidez de las personas que trabajan en todo tipo de trabajos. Si trabaja en un escritorio, se recomienda que se mueva al menos dos minutos, por cada treinta minutos que permanezca en el escritorio. Esfuércese por liberar regularmente la tensión en los hombros y el pecho. Tómese un momento para respirar profundamente y verificar la posición y la mecánica del cuerpo.

## Equilibre los Hábitos de Trabajo Sentado y de Pie

Una buena postura es importante para el equilibrio. Es fundamental para los movimientos simples del día a día, como levantar alimentos por encima de la cabeza, no resbalar en el hielo o subir y bajar tramos de escaleras. Las personas tienden a sentarse encorvadas y no toman descansos que les permitan moverse durante el día. Una queja común después de pasar un día así es el dolor de cuello, espalda, cadera u hombro. Para evitar adquirir este hábito, comience por mantener las articulaciones alineadas o en ángulo recto y la cabeza alineada con los hombros. Siéntese derecho y distribuya el peso uniformemente por todo el cuerpo. Pruebe estos ejercicios para corregir errores posturales comunes.

