

GUÍA # 3

“SI TRABAJAS EN OFICINAS”

ANTECEDENTES – OBJETIVO

Los puestos de trabajo de oficinas son los que ocupan el primer lugar dentro de los cargos que tienen los asegurados de la CSBP a nivel nacional por la naturaleza del rubro de las instituciones afiliadas.

Por tal motivo es que la CSBP pone a disposición esta guía práctica para preservar la salud biopsicosocial de todos los trabajadores mediante intervenciones en prevención de riesgos ergonómicos inherentes a estos puestos de trabajo.

En tal entendido se dividirá la guía en los siguientes puntos:

- Cuidando la postura frente al computador
- Organización del trabajo
- Mobiliario
- Factores ambientales
- Actividad física en el trabajo

CUIDANDO LA POSTURA FRENTE AL COMPUTADOR

Pautas generales

La postura que se adopta al trabajar frente a un computador es la de sentada, para se debe considerar lo siguiente:

PARTE ANATÓMICA	PAUTAS A TOMAR
Cuello	Se debe tener la mirada hacia el frente y no hacia arriba, abajo o hacia los lados.
Hombros	Relajados.



Codo	Apoyados, apegados al cuerpo manteniendo un ángulo entre 90 - 100°
Muñecas	Relajadas, alineadas respecto al antebrazo (evitar desviaciones laterales).
Espalda	Mantener las curvaturas naturales de la columna vertebral.
Cadera	Mantener un ángulo de 90 a 100° con los muslos paralelos al suelo.
Rodillas	En ángulo mayor a 90°.
Pies	Completamente apoyados al suelo o sobre un reposapié.

Pautas específicas

- Evitar la torsión del cuello; para ello ubicar el teclado y el monitor frente al cuerpo, la parte superior de la pantalla debe quedar a la altura de la línea horizontal de la mirada.
- Evitar la compresión del antebrazo (apoyar sobre borde de la mesa o escritorio). Utilizar un apoya muñeca y/o una mesa con borde redondeado para evitar la compresión del antebrazo.
- Evitar digitar con los brazos en suspensión. Apoyar sus antebrazos sobre el escritorio y/o bandeja porta teclado y utilizar una silla con apoya brazos.
- Evitar la extensión de muñeca. No utilizar su teclado con una pendiente demasiado inclinada. Mantener las muñecas alineadas con respecto a sus antebrazos.
- Evitar la hiperextensión del brazo. Utilizar el mouse en el mismo plano y al costado del teclado.
- Evitar la sobrecarga de la extremidad superior derecha.
- Evitar la desviación de muñeca.

- Evitar el abandono del respaldo de la silla.
- Evitar la flexión de piernas.

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

En este apartado se debe considerar:

- Distribución del área de trabajo:** los distintos elementos de trabajo se deben disponer sobre el escritorio considerando la frecuencia que se requieren utilizar durante la jornada laboral para que el alcance sea de manera cómoda.
- Micropausas:** para descansar. Varias pausas pequeñas son más aconsejables que una pausa prolongada. Utilizar unos pocos segundos para alejar la mirada del monitor, mirar un objeto lejano y/o efectuar algún ejercicio compensatorio (no mirar otras pantallas luminosas).
No esperar sentir dolor profundo para hacer una pausa. Según antecedentes de fisiología del trabajo, cuando una actividad se suspende antes de la ocurrencia de fatiga o dolor, el tiempo de recuperación muscular es significativamente menor, comparado con el que se requiere si la misma actividad se suspende cuando la fatiga/dolor ya se han manifestado.

MOBILIARIO

En este punto se toma en cuenta:

- Superficie de trabajo (escritorio):** e tamaño va acorde a los requerimientos generales de la tarea a desempeñar, una vez está adecuadamente ubicado el equipo informático (monitor, teclado, mouse) se requiere un espacio para disponer el resto de los materiales (teléfono, archivero, portalápices, etc).

Como regla general para acomodar un equipo informático estándar (monitor de 14-21 pulgadas, teclado y mouse) y algunos documentos la profundidad debería ser por lo menos entre 75-90 cm y el ancho de 120 a 150 cm.

También considerar algunas recomendaciones adicionales:

- Ancho, profundidad y altura libre debajo de la superficie suficientes para acomodar las piernas.
- Borde anterior redondeado.
- Color mate del escritorio o mesa para evitar reflejos y/o deslumbramientos, por ello no poner vidrio encima.
- Altura entre 73-75 cm.

b) Silla: para tener una silla ideal, considerar:

Parte de la silla	Características
Apoyo	Debe tener 5 puntos de apoyo. Base con ruedas semifrenadas.
Respaldo	Apoyo dorsal y lumbar Debe ser independiente.
	Cojín lumbar.
	Ángulo c con respecto al asiento entre 90° y 110°
	Mecanismo de ajuste de altura del cojín lumbar
	Ancho adecuado
Tapiz	De buena disipación de calor y humedad.
Apoya antebrazos	Regulable en altura
<i>TODOS LOS MECANISMOS DE REGULACION DEBERAN PODER OPERARSE FACILMENTE DESDE LA POSICION DE SENTADO.</i>	

FACTORES AMBIENTALES

En este tipo de exposición se toman en cuenta:

- a) Calidad del aire:** El acondicionamiento del aire es el proceso donde se controla simultáneamente su temperatura, humedad, limpieza y distribución para cumplir los requisitos de un espacio ocupado por personas. Es de fundamental importancia que los ocupantes de los edificios de oficinas eviten el consumo de cigarrillos, colaboren con la higiene y mantengan una actitud positiva hacia el trabajo en un ambiente sano.
- b) Ruído:** Los niveles de ruido que se podrían encontrar en una oficina no constituyen riesgo de daño orgánico auditivo. Sin embargo, ciertas propiedades acústicas de estos recintos podrían generar molestias e incomodidades (tono de los teléfonos o dispositivos tecnológicos a alto volumen).
- La norma británica BS 7179 especifica que el nivel de ruido en un ambiente de trabajo con pantallas de computación no debería exceder los 55 dB(A) para tareas que requieren un alto grado de concentración, y debería mantenerse bajo 60 dB(A) para otras tareas.
- c) Ambiente térmico:** Un ambiente de oficina térmicamente confortable se define como aquel donde a lo menos el 80% de los ocupantes se encuentran en una condición térmica neutra, sin molestias o sensación de frío o calor.
- d) Ambiente luminotécnico y cromático:** Las deficientes condiciones de calidad y cantidad de la iluminación disponible en un puesto de trabajo podrían generar fatiga, que se asocia a las siguientes situaciones:
- *Fatiga del sistema nervioso central*, por tener un esfuerzo adicional para interpretar señales poco claras o ambiguas.
-

- *Fatiga muscular*, debido a mantener de manera obligada una postura sostenida no natural, debido a la evasión del deslumbramiento causado por una luminaria ubicada en el campo visual.

e) brillo (luminancia): es el problema de iluminación más común en oficinas. Existen dos formas de brillo: directo e indirecto. El brillo directo ocurre cuando la luz incide directamente sobre los ojos. Por ejemplo, si una luminaria está ubicada frente al usuario del monitor, en su campo visual. El brillo indirecto ocurre por la reflexión de la luz sobre superficies del entorno. Por ejemplo, cuando la luz del sol penetra por las ventanas se refleja en la pantalla e incide sobre los ojos.

Alternativas prácticas para reducir el brillo en recintos de oficina, algunas de ellas son las siguientes:

- Ubicar el monitor del computador de tal manera que las ventanas queden orientadas en forma perpendicular respecto al plano de la pantalla (a la izquierda o la derecha). Las ventanas no deben quedar detrás ni delante del monitor.
- Regular la disposición espacial del monitor evitando los reflejos.
- Utilizar los sistemas de regulación de brillo/contraste que incorpora el monitor.
- Adquirir el hábito de utilizar las cortinas/persianas para regular la contribución de luz natural en el recinto.
- Adquirir el hábito de utilizar los controles de apagado/encendido de luminarias, evitando ambientes desuniformes o la presencia de reflectancias sobre superficies del entorno.
- Evitar utilizar superficies reflectantes en su entorno.

Niveles de iluminación para recintos de oficinas:

En la tabla siguiente se señalan los requerimientos de iluminación sobre los planos de trabajo en recintos de oficinas, de acuerdo a la Norma ISO 8995.



Para la iluminación general de ambientes de oficina se recomienda la utilización de lámparas fluorescentes. La Norma ISO 8995 recomienda el uso de lámparas con un rendimiento de color en el rango de 80 a 90 ($80 < Ra < 90$) y apariencia de color cálido-intermedio ($< 5300 \text{ }^\circ\text{K}$). (NORMA ISO 8995).

Tipo de ambiente / tarea	Rango de Lux
<p>Cuando la reflectancia o contrastes son inusualmente altos. Cuando la velocidad o exactitud no son importantes. Cuando la tarea es ejecutada ocasionalmente.</p>	<p>300 – 500</p>
<p>Cuando la reflectancia o contrastes son inusualmente bajos. Cuando es costoso rectificar errores. Cuando el rendimiento visual es importante. Cuando las capacidades visuales de los trabajadores lo hacen necesario.</p>	<p>500 – 750</p>

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO

Los ejercicios que se presentan a continuación han sido diseñados para ser utilizados en forma de micropausas compensatorias preventivas. Si usted sufre actualmente de alguna enfermedad o se encuentra con reposo médico que le impida ejecutar alguno de estos ejercicios, postergue su realización hasta obtener la autorización de su médico tratante.

No es conveniente improvisar cualquier otro ejercicio, pues podría no tener los efectos positivos esperados y/o resultar en una lesión.

Indicaciones para ejecutar ejercicios:

- a) Ejercicios de elongación (estiramiento): Deben tener una duración mínima de 5 segundos.
- b) Ejercicios de movilización: Llevar a cabo como mínimo 5 ejecuciones por ejercicio o bien realizar cada ejercicio al menos durante 10 segundos.

Ejercicios para el cuello

- Movilización oblicua del cuello
- Movimiento semicircular del cuello
- Lateralización de la cabeza

Ejercicios para los hombros

- Giro de hombros
- Elongación de hombros y brazos

Ejercicios para la espalda

- Rotación de tronco
- Extensión lumbar (encorve su espalda y luego extiéndala)
- Contracción abdominal

Ejercicios para extremidad superior

- Elongación del antebrazo
- Elongación del brazo

Ejercicios para piernas

- Flexión de piernas
- Contracción de pantorrilla (párese en la punta de sus pies)

Ejercicios para los ojos

- Luz / oscuridad (Cierre los ojos buscando oscuridad)
- Relajación de ojos (Aleje la vista del computador, mire un objeto distante).