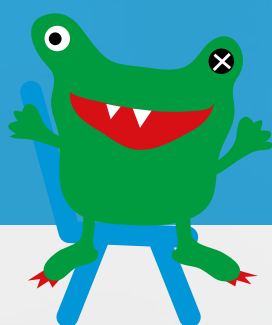


RISKIES



ERGONOMICUM RISKIES
RIESGOS ERGONÓMICOS



ERCONOMICUM RISKIES / RIESGOS ERGONÓMICOS

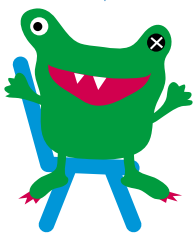
Fatiga ocular

La fatiga ocular se produce cuando se realizan **actividades que implican forzar la vista durante periodos de tiempo prolongados**, como pueda ser: leer, conducir, trabajar con ordenador, ver la televisión o usar el móvil.

Si al uso de estos dispositivos, le sumamos la falta o poca iluminación y una mala resolución de la pantalla con brillos y reflejos, los ojos sufrirán más y se fatigarán antes.

Trabajar con ordenadores, implica que se disminuya la frecuencia del parpadeo, lo que provoca sequedad ocular. Se puede prevenir aumentando el parpadeo y haciendo uso de lágrimas artificiales.

¿Conoces ejercicios para combatir la fatiga ocular?



- Aumentar el parpadeo. La frecuencia del parpadeo normal en un adulto es de 20 veces por minuto, cuando nos concentramos y fijamos la mirada en la pantalla del ordenador la frecuencia del parpadeo baja considerablemente, lo que hace que el ojo reduzca la producción de lágrimas y se seque.
- Hacer uso de lágrimas artificiales cuando sentimos molestias, picor e irritación de ojos.
- Trabajar con la iluminación adecuada para evitar forzar la vista. Siempre que sea posible se recomienda que la luz sea natural.
- Realizar descansos, para relajar los ojos. Cada cierto tiempo se deben mirar objetos que estén a diferente distancia, unos más alejados y otros más cercanos.
- Es importante colocar la pantalla a 50-60 cm de distancia y a la altura adecuada. Cuando la pantalla está situada a una altura elevada, el ojo está más abierto y su exposición al aire es mayor, por tanto, se produce más sequedad ocular.
- Ajustar el tamaño de la letra, el brillo y el contraste de la pantalla.
- Realiza ejercicios de relajación ocular.

ERCONOMICUM RISKIES / RIESGOS ERGONÓMICOS

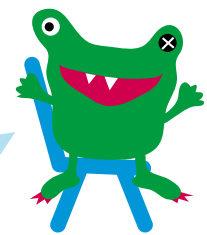
Fatiga física

Estar sentado no es una postura natural del cuerpo, conlleva normalmente una postura forzada que provoca que disminuya la cantidad de sangre y oxígeno que llega a los músculos, esto deriva en una carga física. Por eso cuando permanecemos sentados durante largos periodos de tiempo es normal sentir dolor de espalda.

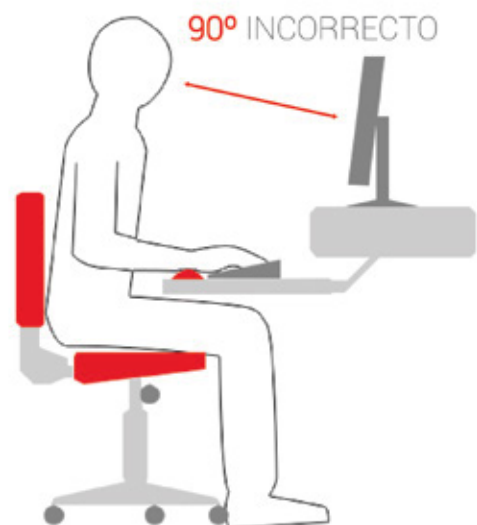
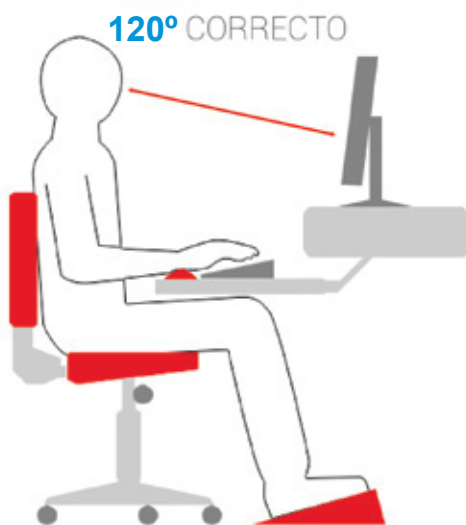
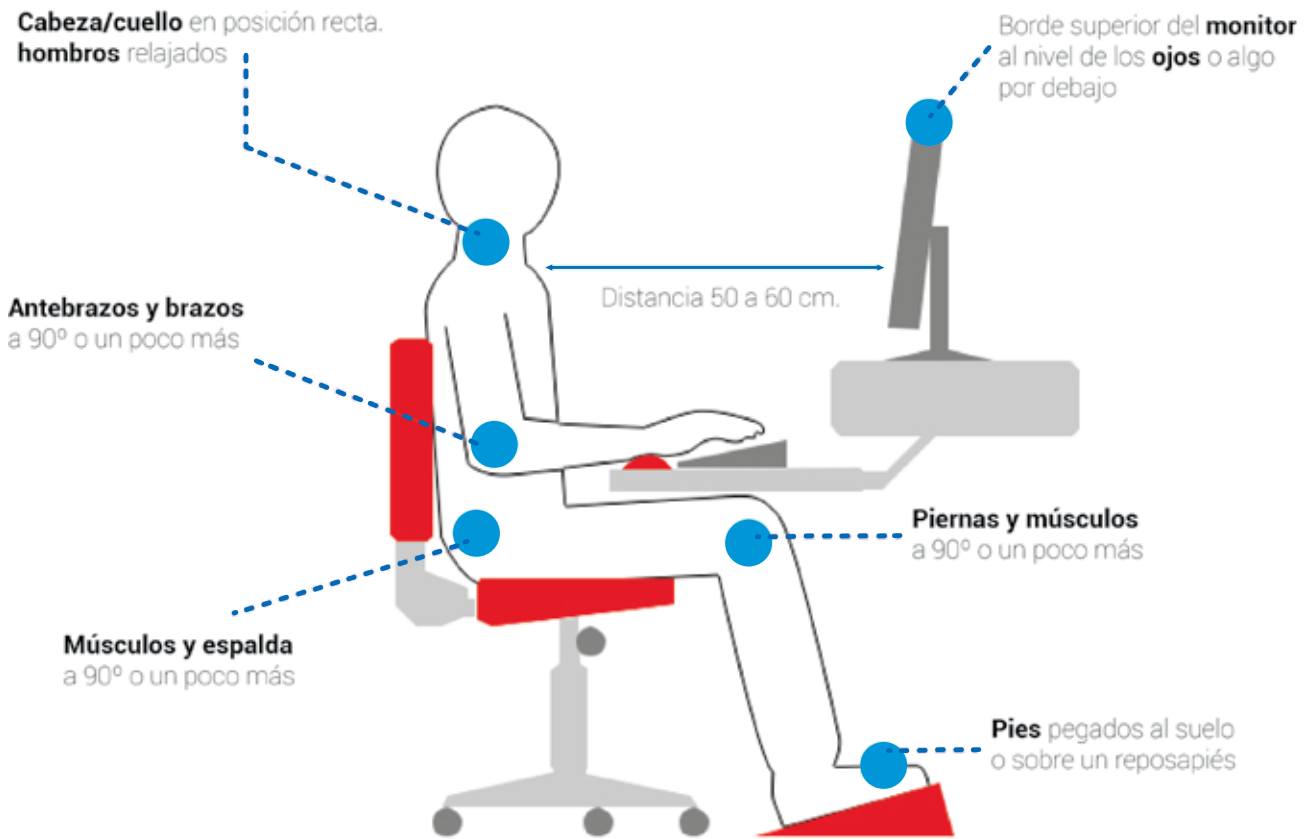
Aunque el puesto de trabajo (mesa, silla, equipos de trabajo) esté perfectamente diseñado desde el punto de vista ergonómico, es muy importante mantener una postura correcta cuando permanecemos sentados. Es recomendable levantarse 10 minutos por cada hora y media que permanezcamos sentados para cambiar la postura.

- No inclinar ni doblar la espalda para mirar la pantalla o escribir en el teclado. Se debe mantener la espalda recta apoyada sobre el respaldo de la silla, con los hombros relajados.
- La pantalla debe situarse a una distancia de 50 a 60 cm. Para evitar problemas de cervicales, es importante que el borde superior de la pantalla esté situada en la línea horizontal de la visión o ligeramente por debajo. No colocar adecuadamente la pantalla del ordenador puede derivar en dolores de cabeza.
- No usar el ratón demasiado lejos del cuerpo ya que genera problemas en el hombro. Lo ideal es que la muñeca esté alienada con el antebrazo.
- No inclinar en exceso el teclado para que las muñecas estén lo más rectas posible.
- Apoyando los brazos y los antebrazos sobre la mesa deberán formar un ángulo recto al igual que los muslos con las piernas.
- Ajustar el tamaño de la letra, el brillo y el contraste de la pantalla.
- Apoyar los pies sobre el suelo.

¿Qué hacer para prevenir lesiones y la fatiga física?



ERCONOMICUM RISKIES / RIESGOS ERGONÓMICOS

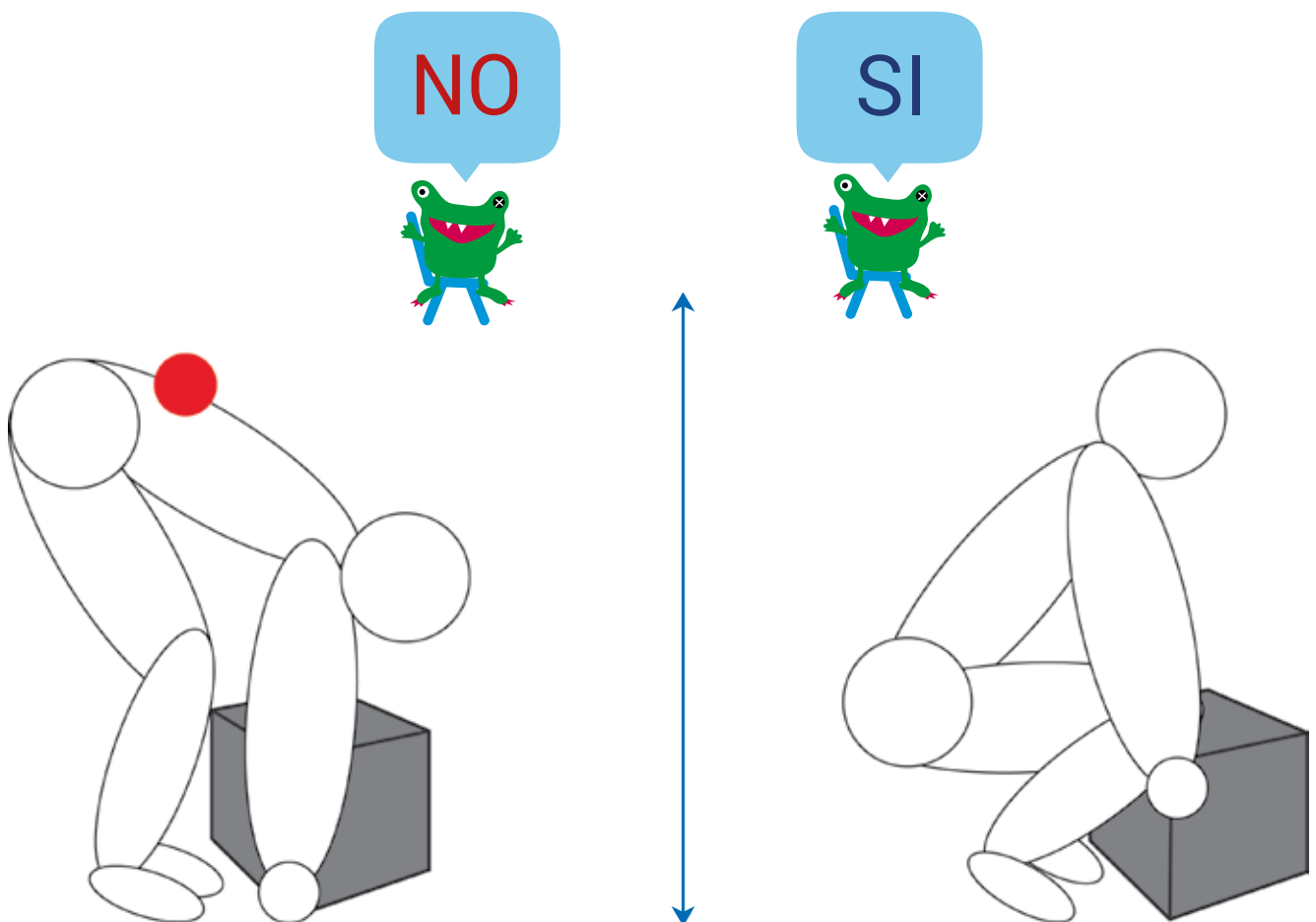


ERCONOMICUM RISKIES / RIESGOS ERGONÓMICOS

Manipulación de cargas

Otra causa que puede derivar en una fatiga física es la **manipulación manual de cargas (MMC)**. El RD 487/1997 define la MMC como “cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares para los trabajadores.”

Cuando sea necesario manipular una carga se recomienda hacerlo de la siguiente manera para evitar lesiones de la zona lumbar de la espalda:



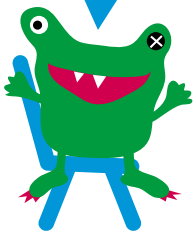
ERCONOMICUM RISKIES / RIESGOS ERGONÓMICOS

Problemas derivados de la interacción persona-equipos de trabajo

Entendemos por equipos de trabajo, el material que utilizamos para realizar nuestra tarea diaria, como los equipos informáticos (pantalla, teclado y ratón), las fotocopiadoras, encuadernadoras, teléfonos, herramientas manuales, carros de transporte y cualquier otra máquina o herramienta utilizar el trabajador en el desarrollo habitual de su actividad.

La mala adaptación del equipo de trabajo a nuestras características puede provocar incomodidades con consecuencias de distinta índole y gravedad.

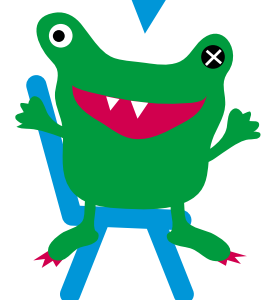
¿Sabes qué es el Síndrome del Túnel Carpiano?



- El Síndrome del Túnel Carpiano es una enfermedad que afecta al nervio mediano que proporciona movilidad y sensibilidad a partes de la mano. El nervio mediano junto con otros tendones, atraviesa el llamado túnel carpiano, cuando se inflama y presiona o comprime al nervio mediano se produce lo que se conoce por síndrome del túnel carpiano.
- El Síndrome del Túnel Carpiano puede ser causado por movimientos repetitivos de la mano y la muñeca, como el uso del ratón durante un largo periodo de tiempo en trabajos de oficina.
- Los principales síntomas son el entumecimiento de los dedos, hormigueo y adormecimiento de la mano o debilidad en el pulgar al intentar pellizcar.

- Cuando uses el ratón debes apoyar parte de la muñeca y el antebrazo sobre la mesa.
- No inclines el teclado en exceso para que las muñecas no se deben hacia arriba cuando escribas.
- Lo ideal en el uso del ratón, es que la muñeca esté alienada con el antebrazo, es decir, que el brazo esté recto sin torcer la muñeca. Y no usar el ratón demasiado lejos del cuerpo para no generar problemas en el hombro.

Algunas recomendaciones para evitar el Síndrome del Túnel Carpiano



ERCONOMICUM RISKIES / RIESGOS ERGONÓMICOS

The diagram illustrates ergonomic risk factors for keyboard and mouse use. It is divided into two main sections: 'SI' (Yes) and 'NO'.

SI (Yes): Shows a person's hands on a keyboard with blue dots on the wrists, indicating a neutral, low-risk posture.

NO (No): Shows a person's hands on a keyboard with red dots on the wrists and red lines connecting them to the shoulders, indicating a high-risk posture due to excessive reaching or shoulder strain.

SI (Yes): Shows a person's hand on a mouse with a blue dot on the wrist, indicating a neutral, low-risk posture.

NO (No): Shows a person's hand on a mouse with a red dot on the wrist, indicating a high-risk posture due to excessive reaching or wrist strain.

SI (Yes): Shows a person's hand on a mouse with a blue dot on the wrist, indicating a neutral, low-risk posture.

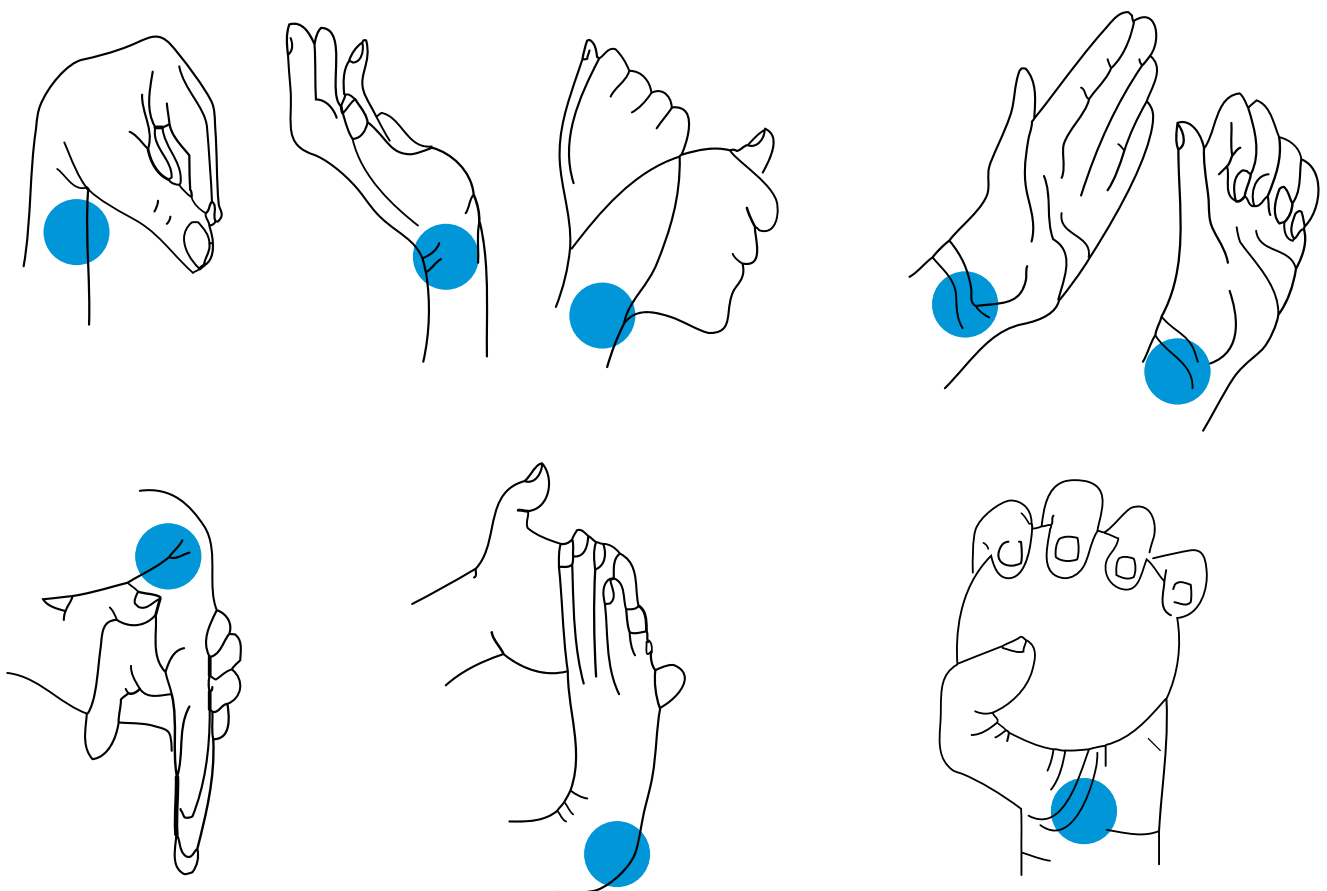
NO (No): Shows a person's hand on a mouse with a red dot on the wrist, indicating a high-risk posture due to excessive reaching or wrist strain.

SI (Yes): Shows a person's hand on a mouse with a blue dot on the wrist, indicating a neutral, low-risk posture.

NO (No): Shows a person's hand on a mouse with a red dot on the wrist, indicating a high-risk posture due to excessive reaching or wrist strain.

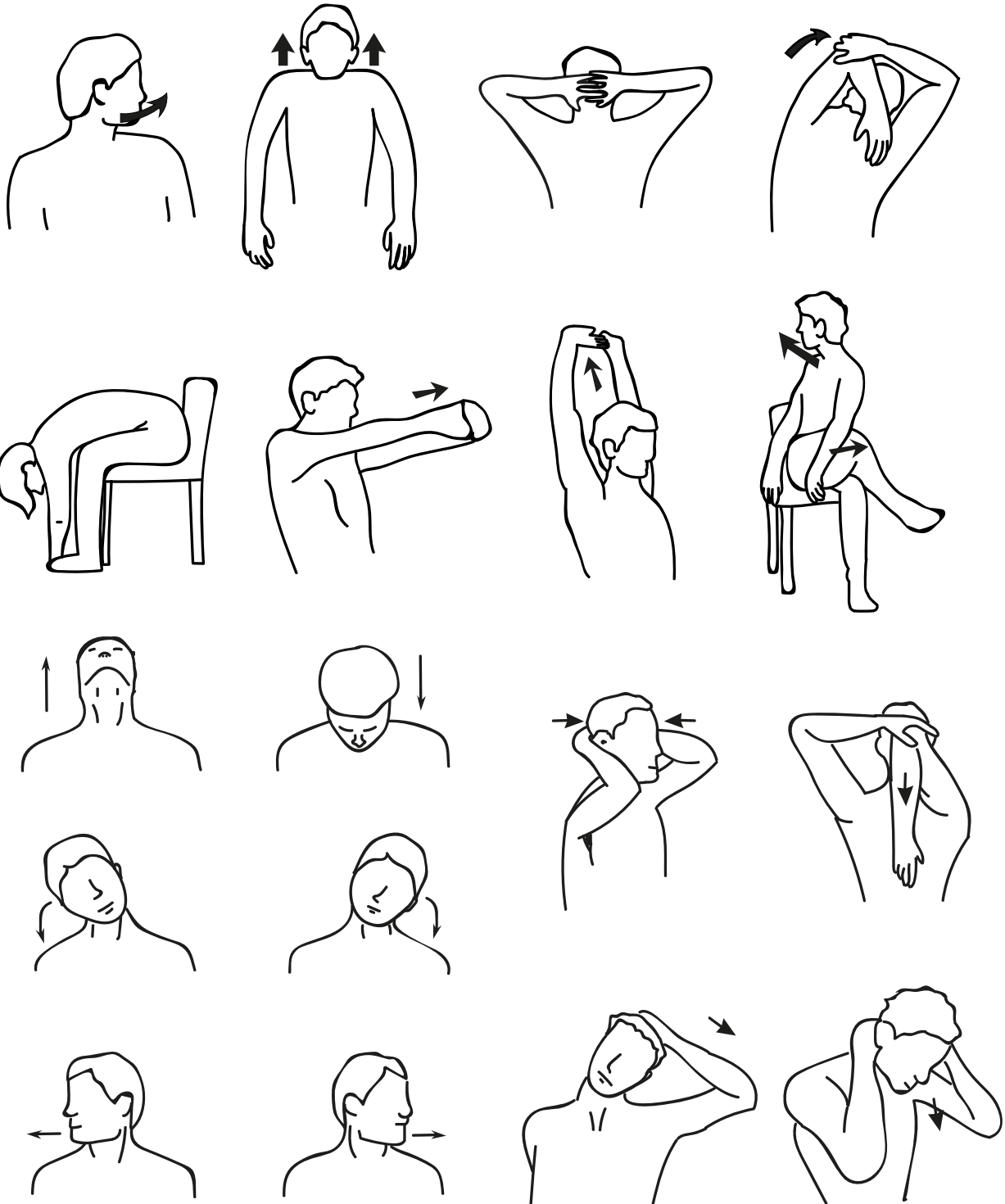
ERCONOMICUM RISKIES / RIESGOS ERGONÓMICOS

Ejercicios para evitar el Síndrome del Túnel Carpiano



ERCONOMICUM RISKIES / RIESGOS ERGONÓMICOS

Ejercicios de espalda



ERCONOMICUM RISKIES / RIESGOS ERGONÓMICOS

Problemas derivados de la interacción persona-mobiliario

La falta de adaptación del mobiliario a nuestra actividad laboral y a nuestras necesidades particulares puede provocar discomfort.

Este riesgo puede originarse, entre otros factores, porque el mobiliario tenga unas dimensiones incorrectas, se componga de materiales inadecuados, o esté mal ubicado.

¡ORDEN!

Una organización adecuada de los equipos de trabajo sobre la mesa ayuda a evitar posturas incorrectas y lesiones de espalda.

Para evitar el discomfort con el mobiliario es importante tener una posición correcta del puesto de trabajo respecto a las ventanas.

Para ellos, te recomendamos seguir una serie de consejos:

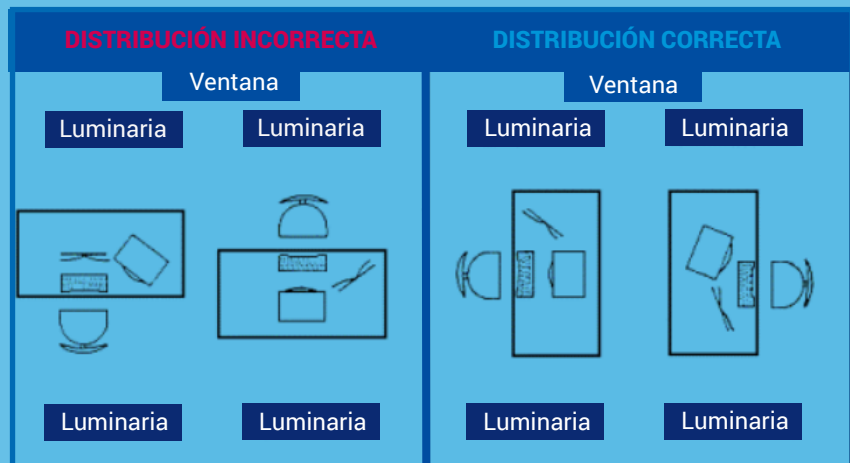


- La mesa de trabajo no debe colocarse frente a la ventana ni de espaldas a esta, ya que daría lugar a deslumbramientos en el primer caso y a reflejos en la pantalla del ordenador en el segundo caso. Lo ideal es que la ventana quede situada en un lateral respecto de la mesa.

- Utiliza persianas o cortinas en las ventanas para atenuar la luz natural que entra por la ventana.

- Coloca a tu alcance aquellos elementos que manipules de manera frecuente, para evitar movimientos forzados.

- El espacio reservado para las piernas debe estar libre de obstáculos para permitir cambiar de postura.



ERCONOMICUM RISKIES / RIESGOS ERGONÓMICOS

Disconfort por ruido

El ruido puede causar pérdida de la capacidad auditiva, en función del nivel de ruido y el tiempo de exposición a la que se exponga una persona.

En nuestro caso, hablamos del disconfort por ruido cuando **el nivel de ruido no supone una pérdida de audición por estar expuestos a niveles altos de ruido, pero es molesto y afecta a nuestra concentración para trabajar.**

En trabajos que requieren un mínimo de concentración mental, el nivel de ruido no puede superar los 55 dB. Cuando el nivel de ruido al que estamos expuestos es mayor, **disminuye nuestro nivel de atención y aumenta el número de errores cometidos.** El trabajador expuesto a este tipo de ruido debe hacer un sobre esfuerzo para aislarse del ruido, lo que se traduce en un aumento de la fatiga mental.

Los ruidos que generan disconfort en oficinas provienen del teléfono, impresoras y conversaciones entre compañeros en zonas comunes de trabajo.

Ambiente térmico no confortable

Cuando las condiciones ambientales son adecuadas y se encuentran dentro de los valores establecidos por la legislación, pero **no estamos a gusto con las condiciones ambientales del lugar de trabajo y sentimos frío o calor**, tenemos disconfort térmico o ambiente térmico no confortable.

Es este caso el confort o el disconfort térmico es subjetivo de la persona. Para evitarlo es importante **usar un vestimenta adecuada**, si tu compañero tiene calor y tú tienes frío lo ideal es que la ropa de tu compañero sea más ligera que la que tú debes usar.