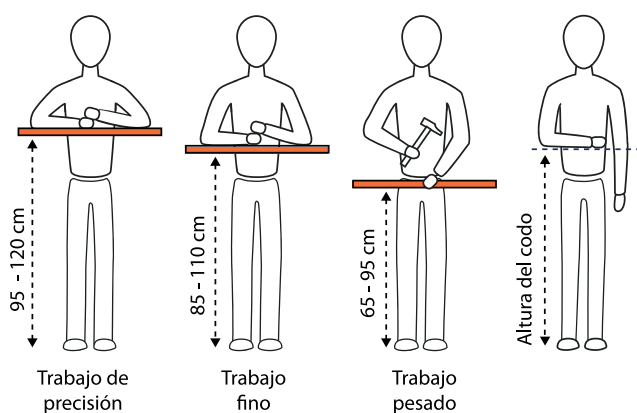




POSTURAS

La postura es la posición que el cuerpo adopta al desempeñar un trabajo. La postura puede ser el resultado de los métodos de trabajo (agacharse y girar para levantar una caja, doblar la muñeca para ensamblar una parte) o de las dimensiones del puesto de trabajo (estirarse para alcanzar y obtener una pieza en una mesa de trabajo de una localización alta; arrodillarse en el almacén en un espacio confinado, etc.).

Trabajo de pie



De acuerdo a E. Grandjean, la altura óptima de la superficie de trabajo depende de la altura de codo de los trabajadores y de la naturaleza del trabajo.

Para trabajo de precisión, la altura de la superficie de trabajo debe ser de 5 a 10 cm por abajo del codo, lo cual sirve de soporte reduciendo las cargas estáticas en los hombros. Para trabajo ligero, la altura de la superficie de trabajo debe ser de 10 a 15 cm por abajo del codo para materiales y herramientas pequeñas.

Para trabajo pesado, la altura de la superficie de trabajo debe ser de 15 a 40 cm abajo del codo para permitir un buen trabajo muscular de la extremidad superior.

Trabajo sentado

La posición de trabajo sentado más cómoda es aquella que permite que el tronco se mantenga derecho y erguido frente a la mesa de trabajo y cerca de la misma. Ahora bien, aunque estar sentado es la forma más cómoda de trabajar, estar todo el tiempo en esa posición llega a ser molesto. Es necesario variar la postura y evitar las consecuencias negativas del excesivo sedentarismo mediante la movilización del cuerpo con pausas, estiramientos, etc.

La postura de trabajo con un ordenador implica 2 distancias básicas:

- Nuestros ojos deben estar a una distancia de la pantalla de unos 50 cm., y la pantalla debe estar situada frente al trabajador, no a un lado.
- La parte superior de la pantalla debe estar situada aproximadamente a la altura de los ojos.
- Las piernas y pies deben estar bien apoyados, para ello hay que disponer de un espacio adecuado debajo de la mesa, y si es necesario, un reposapiés.
- Si se trabaja en silla de ruedas hay que intentar que el tronco se mantenga lo más recto posible y realizar estiramientos de los miembros superiores.
- En los casos que sea posible conviene valorar si es aconsejable utilizar una silla de trabajo en la oficina y dejar la silla de ruedas para otras actividades.



Una vez que el puesto de trabajo es correcto desde el punto de vista de la configuración, existen una serie de recomendaciones, en el ámbito de la interacción hombre-trabajo, que van a favorecer el confort en el mismo.

- Mantener una postura relajada y no sostener nunca el teléfono entre la cabeza y el hombro.
- Presionar las teclas de forma suave.
- Procurar hacer movilizaciones, estiramientos, de forma regular, y no permanecer en la misma posición más de una hora.
- Dar descanso a la vista parpadeando con frecuencia y enfocando a lugares distintos y distantes de la pantalla.
- Practicar técnicas de reducción de estrés.
- Acudir a las revisiones médicas y a la formación y/o reciclaje a fin de lograr una buena eficacia en la tarea así como un hábil manejo de estas herramientas.