



Ergonomía

Señora Directora:

En el entorno laboral, la ergonomía se posiciona como un componente relevante para resguardar el bienestar de las personas y promover la productividad. La adecuación de los espacios y herramientas de trabajo permite reducir la carga sobre el cuerpo, prevenir lesiones musculoesqueléticas y, al mismo tiempo, contribuir a una mayor continuidad en las tareas, con menor ausentismo y gastos en salud. Desde esta perspectiva, la imple-

mentación de ajustes simples en estaciones de trabajo, especialmente en labores de escritorio, puede generar efectos concretos. Por ejemplo, elevar un notebook a la altura de los ojos evita la flexión constante del cuello, una de las causas frecuentes de dolor cervical; y el uso de una silla con soporte lumbar y altura regulable permite mantener una postura más alineada, disminuyendo la sobrecarga en la zona baja de la espalda.

A ello se suma la organización del tiempo de trabajo. La incorporación de pausas intermedias y modelos como el método Pomodoro (que alterna periodos de concentración con descansos breves), facilita la recuperación muscular y la mantención de la atención.

Entre las lesiones más comunes asociadas a condiciones ergonómicas poco apropiadas se encuentran las tendinitis en muñecas y codos, el síndrome del túnel carpiano, contracturas musculares en cuello y hombros, y lumbalgias por posturas prolongadas o inadecuadas. Estas afecciones suelen desarrollarse de manera progresiva, por lo que la prevención es clave para evitar que se conviertan en crónicas.

Rodrigo Beltrán/ director Carrera de Kinesiología UDLA