

Ergonomía, un factor imprescindible para la salud y el trabajo

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 implementación 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.

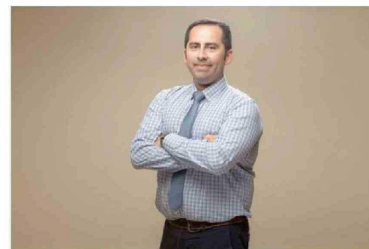
A ello se suma la organización del tiempo de trabajo. La incorporación de pausas intermedias y modelos como el método Pomodoro (que alterna periodos de concentración con descansos breves), facilita la recuperación muscular y la mantención

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.

En este contexto, la incorporación de pausas activas durante la jornada, como estiramientos de brazos, rotación de hombros o cambios de postura, permite disminuir la tensión acumulada. Levantarse cada cierto tiempo, caminar brevemente o alternar entre posiciones, también contribuye a una mejor circulación y menor fatiga.

Además, existen elementos que facilitan una postura adecuada y reducen la exigencia física en tareas repetitivas: los alzadores de notebook permiten ubicar la pantalla a la altura visual, teclados y mouse ergonómicos favorecen una posición más natural de las manos, apoya muñecas reducen



Rodrigo Beltrán Director Carrera de Kinesiología UDLA Sede Viña del Mar

la presión en la zona, y apoya pies contribuyen a mantener una correcta alineación de las piernas. Su uso, junto con una correcta disposición del espacio, permite configurar un entorno más funcional.

La adaptación del puesto de trabajo es una tarea compartida entre trabajador, las áreas de prevención de riesgos y comités paritarios. Generar condiciones ergonómicas adecuadas no solo resguarda la salud, sino que también impacta en la calidad del trabajo y en la continuidad de los procesos.