



Vanessa M. Rodríguez López
Directora



Oficina de Calidad Ambiental,
Salud y Seguridad Ocupacional

Universidad de Puerto Rico
Recinto de Ciencias Médicas
Decanato de Administración

Oficina B-231 - 2^{do} piso
Edificio Guillermo Arbona Irizarry

PO Box 365067
San Juan, Puerto Rico

(787) 758-2525

GUÍA GENERAL PARA ESTACIONES DE TRABAJO CON COMPUTADORA

Introducción

La Ergonomía es la ciencia de adaptar las estaciones de trabajo, herramientas, equipos y técnicas de trabajo para que sean compatibles con la fisiología y anatomía humana y de esta manera reducir los riesgos de lesiones llamadas desórdenes músculo-esqueléticos, como consecuencia de factores de estrés ergonómico.

Es importante prevenir síntomas y/o enfermedades músculo-esqueléticas a través de un buen acomodo y alineamiento de nuestras estaciones de trabajo con computadora.

La Cláusula General del Deber (sección 5(a)(1), de la Ley de Salud y Seguridad Ocupacional del 1970, según enmendada 2002), establece el requisito a los patronos de proveer a sus empleados un ambiente de trabajo que esté libre de riesgos identificados que pudieran causar muerte u otros daños físicos serios. El patrono pudiera ser citado por violar la Cláusula General del Deber si existen dichos peligros y no toma las medidas razonables necesarias para prevenir o mitigar el riesgo.

Propósito

El propósito de esta guía es orientar a los empleados del Recinto de Ciencias Médicas en el proceso de selección y compra de sillas ergonómicas. El equipo debe estar diseñado para ajustarse al usuario. Debe tener componentes ajustables que permitan modificar la estación de trabajo para dar cabida a las diferentes dimensiones físicas y los requisitos del trabajo. Los muebles con un diseño ergonómico pueden reducir el dolor y las lesiones, aumentar la productividad y el “comfort” de los empleados en su área de trabajo.

Responsabilidades

La administración del Recinto de Ciencias Médicas, promueve la compra de equipo ergonómico para los empleados en sus distintas áreas de trabajo, con el objetivo de reducir y prevenir los riesgos ergonómicos.

Se les exhorta a contactar a la Oficina de Calidad Ambiental, Salud y Seguridad Ocupacional y solicitar una evaluación ergonómica antes de la compra. Para obtener información adicional, puede llamar al 787-758-2525, ext. 1054 o enviar un correo electrónico a vanessa.rodriguez12@upr.edu para atender su solicitud de evaluación ergonómica.

Desórdenes Músculo-Esqueletales

Los desórdenes músculo-esqueletales son desórdenes de los músculos, nervios, tendones, ligamentos, articulaciones, cartílago, o los discos intervertebrales que se desarrollan gradualmente con el tiempo. Estos desórdenes no son el resultado de eventos o accidentes instantáneos como resbalones, tropezos o caídas.

Los desórdenes músculo-esqueletales más comunes son:

- Lesiones en la espalda (ej. discos herniados)
- Lesiones en el cuello (ej. espasmos)
- Lesiones en extremidades inferiores
- Síndrome de vibración mano-brazo
- Síndrome de túnel carpiano

Los diagnósticos de estos desórdenes pueden variar en severidad desde menores e intermitentes a debilitantes y crónicos.

Factores de Riesgo

Los ejemplos más comunes de los factores de riesgos ergonómicos se encuentran en trabajos que requieren esfuerzos repetitivos, vigorosos o prolongados de las manos, el levantamiento frecuente o pesado, empujar, tirar, o transporte de objetos pesados y las posiciones incómodas prolongadas.

El nivel de riesgo depende de la intensidad, frecuencia y duración de la exposición a estas condiciones.

Guías Ergonómicas para la Prevención

1. Configuración del Monitor

Profundidad

El monitor se debe colocar a una distancia del largo del brazo, mientras se está sentado. Aproximadamente 18". Sin embargo, si usted utiliza espejuelos o lentes de gradación progresiva lo debe posicionar a una distancia que no tenga que alzar la vista.

Altura

El tope de la pantalla, deberá caer a la altura del entrecejo.

2. Configuración del Teclado y Ratón ("Mouse")

Teclado

El teclado se debe ajustar a una altura en la que el antebrazo se encuentre paralelo al piso y alineado a la muñeca. Idealmente, debe tener una inclinación negativa de 10°– 15°. El antebrazo o la muñeca debe estar apoyada en una superficie blanda y cómoda. Muchos escritorios requieren una bandeja de teclado ajustable para lograr esto pero otros no.

Ratón ("Mouse")

El ratón se debe colocar al mismo nivel del teclado (las bandejas de teclado deben tener un espacio para colocar el ratón). Determine qué tipo y tamaño de ratón le ocasiona la menor tensión en su muñeca (ej: convencionales, *trackball*, etc.)

3. Configuración de la Silla

Profundidad (bandeja del asiento) - La misma no debe ser demasiado larga para sus piernas, permitiendo el apoyo completo contra el soporte lumbar. Debe tener al menos un espacio máximo de 1" (o espacio de 2 dedos) entre el borde frontal de la bandeja del asiento y la parte posterior de las rodillas.

Altura

La altura de la silla debe ajustarse neumáticamente para que se pueda ajustar mientras el usuario está sentado en la silla. Los pies del usuario deben quedar firmemente apoyados en el suelo, con las caderas perpendiculares a la parte baja de las piernas. En algunos casos, pudiera ser necesario el uso de un reposapiés. Debe existir una holgura debajo del escritorio.

Soporte lumbar

Muchas sillas tienen respaldos lumbares acolchados que se pueden ajustar hacia arriba y hacia abajo, que es curvo, y que a veces se ajusta hacia adelante y hacia atrás para adaptarse mejor a la forma de su espalda baja. Si varios usuarios usarán la silla, entonces este tipo de ajuste puede ser necesario. El soporte lumbar fijo es aceptable solo para aquellos casos en que la silla será asignada a un solo usuario.

Inclinación del respaldo

El espaldar debe estar a una inclinación de 90° a 110° mientras se escribe en el teclado.

Pedestales

Si la movilidad de la silla es importante para ayudarlo a hacer su trabajo, entonces la silla debe tener al menos una base de cinco pedestales con rueditas que se deslicen libremente sobre la superficie del piso. Las sillas con cuatro ruedas giratorias se vuelcan más fácilmente que aquellas con cinco ruedas o más.

Apoyabrazos

Si se elige una silla con apoyabrazos, estos deben ser anchos, contorneados, acolchados y cómodos. Estos se deben poder ajustar de manera tal, que estén fuera del camino mientras se registran datos, pero que puedan brindar apoyo durante otras actividades (ej: usar el teléfono, reuniones, etc.)



No todas las sillas necesitan apoya brazos. La altura de la silla y del escritorio o la bandeja donde se ponga el teclado deben ser evaluados en conjunto para determinar la configuración más efectiva.

<http://ergonoticias.com/como-sentarse-bien-en-la-oficina/>

Referencias

OSHA—Las estaciones de trabajo informáticas eTool



Contáctanos

Oficina de Calidad Ambiental,
Salud y Seguridad Ocupacional
Universidad de Puerto Rico
Recinto de Ciencias Médicas
Decanato de Administración
Oficina B-231 - 2^{do} piso
Edificio Guillermo Arbona Irizarry

PO Box 365067
San Juan, Puerto Rico

(787) 758-2525

Vanessa M. Rodríguez López
Directora
vanessa.rodriguez12@upr.edu

ext. 1237

Areli León Astor
Asistente de Administración III
areli.leon@upr.edu

ext. 1054
1055

Juanita Rivera Lozano
Enfermera Ocupacional
Clínica de Salud Ocupacional

ext. 2910

Jossian J. Pagán Lisboa
Director
Oficina de Seguridad en Laboratorios de Investigación (OSLI)

ext. 1688