

# Riesgos ergonómicos en el puesto de trabajo de secretaria y/u oficinista

## PUESTOS DE TRABAJO: SECRETARIA/OFICINISTA

### Riesgos ergonómicos

Los Riesgos ergonómicos se dan especialmente en las tareas informáticas y se deben mayoritariamente a dos factores: una movilidad restringida y las malas posturas a incorrecta posición de la cabeza y cuello, la forma de sentarse y la posición de brazos y muñecas al teclear pueden generar pequeñas contracciones musculares, poco dolorosas pero suficientes para provocar fatiga y tensiones musculares.

Algunos de los factores de riesgo comunes en este puesto de trabajo son:

- **Repetición:** La ejecución de movimientos iguales o similares repetidamente puede resultar en trauma de las articulaciones y de los tejidos circundantes. Ej. *Uso del Ratón.*
- **Esfuerzos de carga estática o sostenida:** donde los músculos deben sostener al cuerpo en una sola posición por largo periodo de tiempo. Esta falta de movimiento reduce la circulación y causa tensión muscular. Ej. *Sentarse recto sin respaldar.*
- **Posturas difíciles:** que doblan las articulaciones en posiciones donde tengan posibilidad de lesionarse son clasificadas como posturas difíciles. Ej. *Escribir con las muñecas dobladas.*
- **Estrés por contacto mecánico:** Una superficie dura y afilada o un objeto que presione los tejidos blandos. Ej. *Los bordes afilados pueden dañar los tejidos blandos.*

### Enfermedades de la secretaria

Algunas de los desordenes que presentan una persona en la oficina, tal como la secretaria son los siguientes presentados en la imagen a continuación.



Explicaré con más detalles algunas de las enfermedades presentadas en la imagen anterior.

- **Espondilitis:** Es una enfermedad reumática autoinmune crónica con dolores y endurecimiento paulatino de las articulaciones.
- **Tendinitis:** es la inflamación de un tendón. Los tendones son gruesas cuerdas fibrosas por las que los músculos se insertan en los huesos. Su función es transmitir la fuerza generada por la contracción muscular para el movimiento de los huesos.
- **Osteoartritis:** lesión de las articulaciones que provoca cicatrices en la articulación y que el hueso crezca en demasía. Causado por sobrecarga durante mucho tiempo de la espina dorsal y otras articulaciones.

### Prevención y Capacitaciones

Para prevenir tendremos que tener la silla de trabajo debe ser perfectamente regulable y adaptable a cada trabajador. Un reposabrazos puede ayudar a aliviar la tensión muscular de los hombros.

El ordenador debe estar correctamente colocado. Deben evitarse las siguientes situaciones: situar el ordenador a un lado (produciéndose así torsiones de espalda y cuello). Además de evitar movimientos repetitivos y el uso excesivo de una extremidad, realizar ejercicios de calentamiento lentos antes de una actividad agotadora y mantener todos los músculos fuertes y flexibles.

Algunos de los ejercicios requeridos para evitar lesiones en este puesto de trabajo tenemos:





- Realice ejercicios respiratorios
- Active los músculos
- Mueva el cuello
- Mueva los hombros
- Mueva las manos
- Mueva las piernas y los pies



Algunas de las recomendaciones que se sugieren para evitar el riesgo ergonómico:

- No permanezca sentado, de pie, acostado, fregando, etc. durante periodos prolongados de tiempo, procurando alternar las actividades que requieran posiciones estáticas de pie, con otras que precisen estar sentado o en movimiento.
- Intercale periodos breves de descanso entre las diferentes actividades, para evitar la sobrecarga postural.
- Modifique adecuadamente su entorno en el caso de que fuera necesario, como por ejemplo el mobiliario, así como adecuar la altura de los objetos, la iluminación de la sala, etc., buscando la situación más cómoda y segura para la espalda.
- Planifique con antelación el movimiento y/o el gesto que vaya a realizar, evitando las prisas que pueden conllevar un mayor riesgo de provocar dolor.

Los programas de capacitación incluyen las estrategias de prevención para evitar estas lesiones:

- Ayudar a los trabajadores a reconocer y evaluación de los riesgos
- Vigilancia de la salud, existe un protocolo de vigilancia sanitaria específico
- Información y formación a los trabajadores/as
- Sistemas de trabajo ergonómicos
- Prevención de la fatiga

### **Chequeo médico para mejorar la condición**

Cuando vaya al médico por primera vez, éste le hará preguntas acerca del dolor de espalda, incluso con qué frecuencia ocurre y cuán intenso es. Durante el examen físico, el médico tratará de ubicar con precisión la localización del dolor y entender cómo afecta su movimiento.

Muchas personas se sentirán bien al cabo de una semana. Después de otras 4 a 6 semanas, el dolor de espalda debe haber desaparecido por completo.

Si un trabajador lesionado es totalmente incapacitado permanentemente, recibirá los pagos por incapacidad permanente igual a la tasa semanal de beneficios por incapacidad total temporario en vigor en la fecha de la lesión.