

Ergonomía, eficiencia y el teclado de su computador

JUAN CARLOS FABARA

Existe muy poca preocupación en las empresas ecuatorianas por la ergonomía por lo que hay causas ocultas para la ineficiencia laboral. Son impensables los efectos de una mala postura cuando trabajamos más de ocho horas frente a un computador. Sin embargo, por medio de esta publicación queremos alertar sobre la importancia de tener en cuenta varias consideraciones ergonómicas si queremos que su trabajo en la empresa sea más eficiente y que su rendimiento no se vea afectado por posibles lesiones de un uso prolongado del teclado de un computador.

En primer lugar, la compra de un computador y de todos sus accesorios como son: CPU; teclado, mouse, impresora y otros han

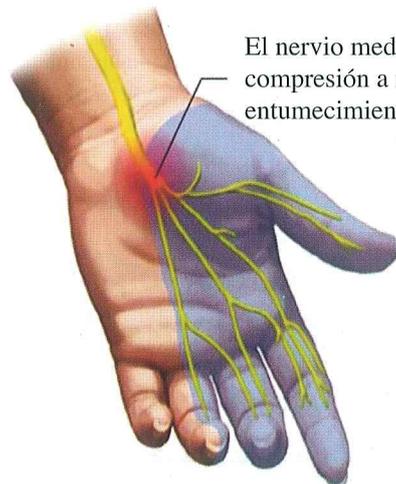
traído consigo las más frecuentes molestias, dolores y problemas relacionados con el uso habitual en posiciones inadecuadas de los diferentes elementos de un computador.

Hemos cometido el error más frecuente y este es el de usar un computador sobre un escritorio. Se han ubicado computadores sobre esta tradicional pieza de mobiliario. Pero, lamentablemente, el escritorio se lo hizo para escribir y resulta que no se puede digitar en aquella posición. Dando como resultado de toda esta situación: varias dolencias, molestias y especialmente muchos síndromes ya conocidos universalmente.

Realizaremos un relato del más conocido de estos, el denominado

síndrome del túnel carpiano. Este síndrome se ocasiona principalmente debido al atrapamiento del nervio mediano, el que va desde el antebrazo hasta la mano se presiona o se atrapa a nivel de la muñeca, ocasionando dolor agudo, hormigueo y hasta imposibilidad de tomar pequeños objetos debido a que el dolor no permite realizar movimiento alguno.

El movimiento repetitivo tal como en una línea de ensamblaje, atornillar, realizar ajustes y utilizar tablero de computador ocasiona este síndrome. Una vez conocido este mal es fundamental el que las industrias, empresas y en general el ciudadano ecuatoriano se ponga muy alerta en cuanto a estos problemas. Muy especialmente nos



El nervio mediano sufre compresión a nivel de la muñeca lo que ocasiona entumecimiento y dolor agudo

referiremos a la manera de evitar aquel síndrome utilizando medidas y relaciones antropométricas adecuadas.

Como la gráfica en esta página lo indica al mantener torcida nuestra muñeca en posición inadecuada podría ocasionar una presión per-

manente sobre el nervio. Piense usted estimado lector ¿qué acontece cuando está digitando en una posición inadecuada durante más de ocho horas diarias y durante años?

¿Qué podemos hacer? Para estos casos, es fundamental el entender lo que es la Antropometría.

Es el estudio del ser humano, parte de la Antropología Física que estudia las medidas del hombre.

Etimológicamente significa: antro= hombre metria=medidas lo que vendría a ser las medidas del ser humano. Por otro lado, la ergonomía estudia la interacción del ser

con los productos y con el ambiente que nos rodea por lo tanto en este caso específico, para una correcta ubicación del teclado con relación a la muñeca debemos tomar en cuenta varias consideraciones las que a continuación se exponen.

Figura 1

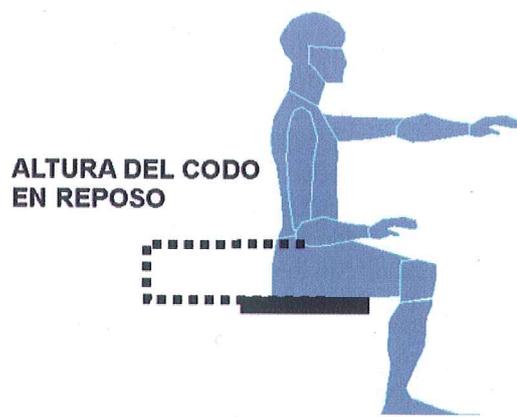


En esta consideración se hace imprescindible estas son la altura del muslo y la altura del codo en reposo. Sin embargo, la segunda (figura 2) permite determinar con mayor precisión la altura del teclado con relación al asiento. La primera es referencial.

En primer lugar, las consideraciones antropométricas deben ayudar a establecer lo adecuado en cuanto al uso del teclado y esto puede darse considerando que la posición de la muñeca debe ser horizontal con relación al teclado; al mismo tiempo, el des-

canso del brazo no debe tener ninguna palanca mientras se accionan las diferentes teclas de este importante componente. Es decir, los brazos deben descansar, sin presiones sobre los apoyabrazos de la silla. Para estos propósitos existen dos medidas cuya

Figura 2

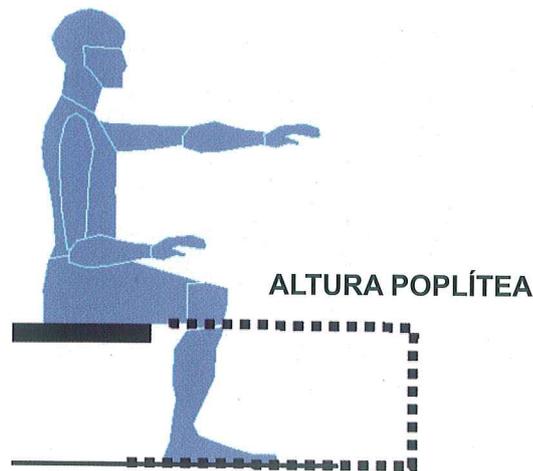


Un análisis preliminar nos permitirá el saber estas relaciones. No es muy complicado el que utilizando herramientas de medición apropiadas podamos establecer estas referencias antropométricas del usuario. En efecto, en breves minutos

podemos conocer las mismas, según las dos figuras precedentes.

Sin embargo, queda una gran interrogante y la misma es la relacionada con la altura con relación al piso a la cuál debemos colocar el

Figura 3



teclado: Esta interrogante es muy importante resolverla por lo que se hace imprescindible el buscar relacionar la posición del asiento de la silla con relación al piso. La medida apropiada para una consideración precisa es la altura poplíteica (ver figura 3).

Esta medida tomada con precisión desde el piso hasta la poplíteica (parte posterior de la rodilla) y en adición con la indicada: la altura de los codos en reposo (sobre el asiento) nos permitirá establecer con exactitud la altura apropiada del teclado con relación al piso.

Entonces tendríamos que la altura ideal para el uso del teclado con relación al piso sería: altura de los codos en reposo + altura poplíteica (figura 2 y 3).

En adición, para un eficiente desempeño del usuario tanto la altura

de la silla cuanto la de la superficie del teclado con relación al piso así como el apoyabrazos de la silla deben ser regulables; de ninguna manera fijos, caso contrario se producirán fatigas, molestias y lesiones permanentes.

Sillas y superficies de teclado sin regulación, esto es: con posiciones fijas, causan graves deficiencias en el desempeño de las personas que utilizan un computador durante horas al día: oficinistas, universitarios, estudiantes, investigadores y muchos más.

Por lo tanto, resulta absolutamente imprescindible para la eficiencia en el desempeño de actividades tan usuales como son las emprendidas a diario en un computador el que se tomen estas medidas de precaución, las que no son otras que considerar la antropometría del ser humano.

Creo oportuno indicar que, en alguna documentación relacionada con el tema propuesto no se reconoce el uso de las computadoras, teclados, mouse y otros, en posición inadecuada como un mal hábito que podría suscitar lesiones en los brazos y en las muñecas. En esto no puedo más que expresar mi desacuerdo con esta ligereza, con la que se maneja este aspecto por no tomar en cuenta el que existen miles de evidencias de tales dolencias. En este caso, muchísimas personas hablan sobre tener dolores en los brazos y en su muñeca por el uso prolongado del teclado. Lo razonable es tomar medidas de precaución antes de que se presenten dolores crónicos.

En muchos países, incluyéndose algunos en Sudamérica ya se han tomado medidas al respecto de este mal uso y de otros. Hay muchas empresas que prefieren invertir en algunos ergonomistas con el fin de que ellos realicen los estudios adecuados para evitar estas lesiones. Esta es la forma más apropiada de tener un rendimiento adecuado en trabajos en los cuales se requiere el utilizar el computador, teclado y otros durante largas jornadas de trabajo. En resumen al desaparecer los dolores e incomodidades usted rendirá más. ■

