

Ergonomía en el Trabajo: Claves para Mejorar tu Salud y Productividad

Eveli Herrera C.I:31767261

Universidad Nacional Abierta

Introducción a la informática (116)

Profesora: Yeniffer Carrillo

27 de septiembre 2025

Introducción

Imagina un mundo donde el trabajo no te dejara agotado, donde cada herramienta y espacio estuviera diseñado para cuidar tu cuerpo y mente. Ese es el poder de la ergonomía: una disciplina que transforma la relación entre el ser humano y su entorno laboral, convirtiendo las jornadas exclusivamente en experiencias eficientes y seguras.

En la actualidad, donde pasamos horas y casi la mayor parte de nuestro tiempo frente a pantallas o realizando movimientos repetitivos, ignorar la ergonomía tiene un costo alto: dolores crónicos, fatiga visual e incluso riesgos de lesiones irreversibles. Pero ¿qué pasaría si adaptáramos nuestros hábitos y espacios para prevenir estos problemas? Este trabajo explora cómo pequeños cambios desde la postura correcta hasta pausas activas pueden marcar la diferencia entre el agotamiento y el bienestar sostenible. A lo largo de esta investigación, abordaremos:

- La importancia de la ergonomía: como inversión en salud y productividad. -

Los efectos negativos de condiciones laborales inadecuadas, desde molestias

físicas hasta estrés mental.

- Soluciones prácticas: posturas ideales, herramientas ergonómicas y rutinas de auto cuidado.

- Una autoevaluación crítica: que revela cómo nuestros propios hábitos pueden Ser el primer obstáculo.

Aspectos básicos de la higiene del usuario

La higiene del usuario se refiere a las prácticas y condiciones necesarias para mantener la limpieza y el cuidado personal en el entorno laboral o de uso de equipos, con el fin de prevenir enfermedades, infecciones y garantizar un ambiente saludable.

Incluye:

1. Limpieza personal (lavado de manos, uso de ropa adecuada).
2. Desinfección de superficies (equipos, mesas, herramientas).
3. Ventilación adecuada para evitar acumulación de contaminantes.
4. Correcto manejo de residuos (desechos orgánicos, material peligroso).

Una buena higiene del usuario complementa los principios ergonómicos al garantizar un entorno saludable y seguro, optimizando así el bienestar y la productividad. Por ello, a continuación, encontrará información más detallada sobre la ergonomía y todos sus beneficios.

Ergonomía:

Se define como una disciplina científica que busca optimizar la interacción entre las personas y los elementos de un sistema (herramientas, máquinas y espacios de trabajo) para mejorar la seguridad, eficiencia y bienestar de los seres humanos.

Su finalidad es adaptar el trabajo y los objetos a las capacidades físicas y emocionales de las personas, en lugar de esforzar a las personas a adaptarse a condiciones inadecuadas.

Importancia de la ergonomía

Es un enfoque integral para la salud, el bienestar y la productividad. Su principal objetivo es brindar la solución a accidentes laborales y mejorar la eficiencia y productividad de la entidad de trabajo de cada individuo. Esta disciplina ofrece mucho más que bienestar, ya que nos previene de problemas musculares y fatiga, todo esto le sería de tanta utilidad al ser humano si la aplicara en su rutina de trabajo, esto incluye tanto adultos como a jóvenes universitarios. A demás, no basta solo con esto, sino que la alimentación también toma de la mano con la ergonomía, así como influye en las empresas adaptar cada incomodidad a las necesidades de los trabajadores y la exigencia del rendimiento en las empresas. Es importante saber que invertir en la ergonomía es invertir en el capital humano, el activo más valioso de cualquier empresa.

Efectos Negativos de Condiciones Ergonómicas Desfavorable

Estos efectos causan dolores como ya antes mencionados, en el cuello, hombros, espalda y piernas debido a posturas incorrectas o lesiones por movimientos repetitivos. Cabe destacar que por no poner en práctica la ergonomía, nuestro cuerpo puede llegar a sentir:

- Fatiga y molestias físicas.
- Problemas visuales.

- Deterioro de la salud mental y bienestar.
- Riesgos de enfermedades crónicas.
- Reducción de la productividad.
- Impacto en la calidad de vida.

Estos efectos destacan la importancia de implementar medidas ergonómicas adecuadas para prevenir problemas de salud y mejorar el bienestar y la eficiencia en el entorno laboral.

Efectos Positivos de Condiciones Favorables

Los efectos de la ergonomía, cuando se aplica correctamente en el entorno laboral, son múltiples y benefician tanto a los trabajadores como a las empresas. La ergonomía no solo previene problemas de salud, sino que también contribuye a un entorno laboral más eficiente, seguro y humano, beneficiando tanto a los trabajadores como a la productividad empresarial. Empresas como DisOfic facilitan estos avances al proporcionar soluciones adaptadas a las necesidades ergonómicas de los seres humanos.

Posturas Idóneas y Sesiones Trabajo

Estamos conscientes que en distintos lugares se encuentran personas que pasan mayormente toda su jornada de trabajo frente a una pantalla, lo que ocasiona incomodidad en diversas partes del cuerpo, como: el cuello, hombros, muñeca y ojos, sin mencionar lesiones de mayor gravedad. Para evitar estas terribles incomodidades debemos seguir las indicaciones recomendadas.

Cada ajuste en nuestra postura desde alinear la pantalla a la altura de los ojos hasta apoyar los pies completamente en el suelo es un pequeño paso para prevenir dolores crónicos, fatiga y lesiones a largo plazo. Además, esos breves descansos para mirar a lo lejos y relajar la vista son más que una pausa física: son un recordatorio de que, incluso en el agobio del trabajo, debemos reconectar con el mundo que nos rodea y darle a nuestra mente el espacio para respirar.

Debemos reflexionar e invertir en nuestro bienestar hoy, para que nuestro futuro no esté marcado por molestias evitables.

Cantidad y Calidad al Utilizar la Computadora

- **Descansos Frecuentes:**
 - Tomar pausas de 5 minutos cada 30-60 minutos de trabajo.
 - Levantarse, caminar, estirar y alejarse de la pantalla.

Duración Total:

- Evitar sesiones rígidas sin movimiento.
- Limitar el tiempo continuo frente a la computadora a 1 hora como máximo

Ejercicios Durante el Trabajo:

- Estiramientos de cuello, hombros, muñecas y espalda.

Entorno de Trabajo:

- Iluminación adecuada: Evitar reflejos en la pantalla y trabajar en ambientes bien iluminados.
 - Equipo ergonómico: Silla con soporte lumbar, teclado y mouse ergonómicos, y monitor a la altura correcta.

Cuidado de la Salud:

- Hidratar los ojos con lágrimas artificiales si es necesario y utilizar lentes.
- Mantener una rutina de ejercicio fuera del horario laboral para contrarrestar los efectos y agotamiento a del trabajo.

Adoptar posturas correctas y gestionar adecuadamente las sesiones de trabajo frente a la computadora son clave para prevenir cualquier tipo de problemas en la salud. La combinación de ergonomía, descansos frecuentes y un entorno bien equipado mejora tanto la productividad como el bienestar laboral. El uso excesivo y descuidado de la computadora tiene consecuencias graves para la salud física y mental (estrés, disminución de la concentración etc.). Sin embargo, con pequeños cambios como adoptar posturas correctas, invertir en herramientas ergonómicas y tomar pausas activas, se puede limitar estos riesgos.

La ergonomía no es un lujo, sino una necesidad para mantener la productividad y el bienestar a largo plazo.

Conclusión

La ergonomía busca adaptar el entorno laboral a las necesidades físicas de cada individuo, promoviendo la seguridad, el bienestar y la productividad. A lo largo de este análisis, se destacaron aspectos claves como:

Importancia de la ergonomía

- Mejora la eficiencia y reduce riesgos laborales.

Efectos negativos de ignorar la ergonomía:

- Dolores crónicos (espalda, cuello, muñecas etc.).

Beneficios de aplicar medidas ergonómicas:

- Mejora la calidad de vida y el rendimiento laboral.

Recomendaciones prácticas:

- Adoptar posturas correctas (espalda apoyada, pantalla a la altura de los ojos y Pies planos).
- Realizar pausas activas cada 30 minutos para estirarse y descansar la vista.
- Complementar con hábitos saludables: hidratación, alimentación balanceada y ejercicio.

Este resumen refuerza la idea central: adaptar el trabajo a las personas, y no al revés, es la clave para un equilibrio entre productividad, salud y bienestar

REFERENCIAS

- ❖ Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) (s.f.). Salud de la A a la Z. Glosario Médico: Ergonomía. Hospital de trabajador. Recuperado de:

<http://www.hospitaldeltrabajador.cl/ht/Comunidad/GuiaSalud/Salud/Paginas/Ergonomia.aspx>

- ❖ RRHH Digital (2013, enero, 2). Secciones: La importancia de la Ergonomía en el puesto de trabajo. Recuperado de:

<http://www.rrhhdigital.com/ampliada.php?sec=45&id=89615>

- ❖ Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) (s.f.). Vida Saludable: Encuentra la postura correcta para trabajar frente al computador. Hospital del Trabajador. Recuperado de:

<http://www.hospitaldeltrabajador.cl/ht/Comunidad/GuiaSalud/Vida/TrabajoSaludable/Paginas/Postura-correcta-para-trabajar-frente-al-computador.aspx>

- ❖ González, Gabriela (2015, febrero, 10). Tecnología: 5 consejos para cuidar tu cuerpo si trabajas todo el día frente al PC. Hipertextual. Recuperado de: <https://hipertextual.com/2015/02/cuidar-tu-cuerpo-en-el-trabajo>

- ❖ Ilustración de postura ergonómica correcta. Recuperado de:

https://www.hospitaldeltrabajador.cl/images/librariesprovider4/defaultalbum/postura2.png?sfvrsn=817d3cd4_0

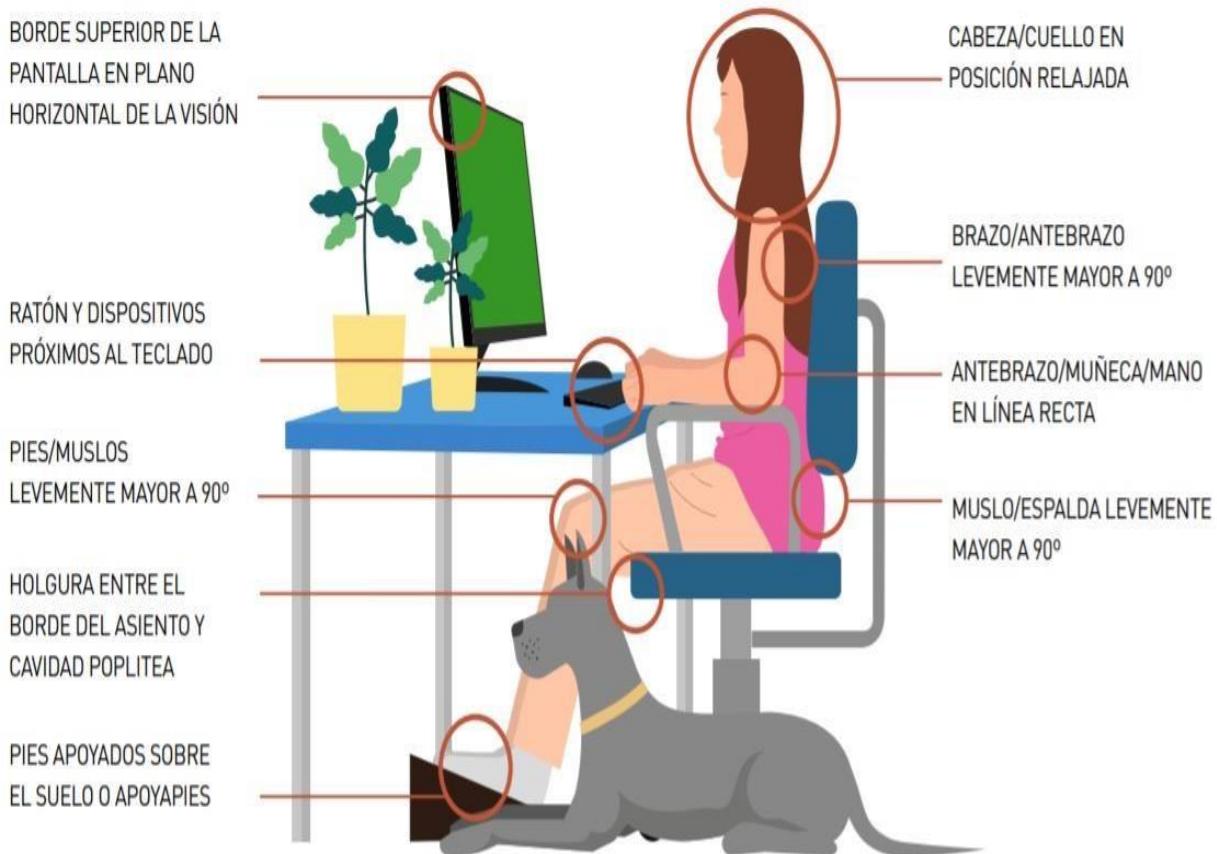
- ❖ Ilustración de postura ergonómica incorrecta. Recuperado de:

https://www.consumer.es/app/uploads/2019/07/img_mala-postura-ordenadorhd.jpg

Anexos

Anexo A

Ilustraciones de Posturas Ergonómicas (correctas e incorrectas)



Postura correcta frente al computador: espalda apoyada, pantalla a la altura de los ojos y pies planos.



Postura incorrecta frente al computador: En el día a día laboral son más habituales de lo que creemos.

Anexo B

Autoevaluación de mis Hábitos Ergonómicos

Habiendo leído y analizado todo el tema me he dado cuenta de el error tan grande que he estado cometiendo durante todo este tiempo, yo misma no me explicaba por qué mí espalda me dolía tanto y ahora todo tiene sentido. Yo no estaba haciendo nada correctamente, pero ahora con todo este conocimiento que he adquirido sobre la ergonomía, se que no volverá a pasar.

De todos los aspectos que recomiendan los expertos, las que estoy realizando correctamente son: trabajar en un espacio bien iluminado y hacer descansos cada cierto tiempo. Los que no están bien son: no utilizar una buena silla, no tener las posturas correctas en cintura y brazos y no tener la laptop a la altura de mi vista

A) Tres aspectos que desconocía:

- Ergonomía de concepción o de corrección: Interviene en el diseño inicial o corrige problemas en entornos ya existentes.
- Ergonomía informática: Diseña teclados, ratones y software para reducir riesgos físicos y cognitivos.
- Ergonomía geométrica: Ajusta dimensiones y formas de herramientas, mobiliario y espacios para adaptarse al cuerpo humano.

B) Tres aspectos que conocía:

- Ergonomía de sistemas: Enfocada en adaptar el puesto de trabajo al trabajador.
- Ergonomía temporal: Organiza horarios, ritmos de trabajo y pausas para evitar fatiga.
- Ergonomía ambiental: Considera factores como iluminación, ruido, temperatura y vibraciones.

C) Un aspecto de importancia que deba incorporar a mi vida:

- Postura correcta frente al computador:

Cuello alineado, hombros relajados, espalda apoyada, ángulos de 90° en codos y rodillas, pies planos en el suelo

Uso de sillas ergonómicas, monitores a la altura de los ojos, teclados y ratones adaptados.

- Prevención de lesiones:

Pausas activas cada 30 minutos para evitar fatiga visual y muscular.

- Salud integral:

Alimentación adecuada, hidratación, ejercicio y control del estrés.

Esto es lo que sin duda alguna voy a aplicar en mi vida de ahora en adelante.

“Como se evidencia en mi autoevaluación (Anexo B), el 60% de mis hábitos requieren ajustes ergonómicos.”

Anexo C

Reflexión sobre Mi Práctica Ergonómica

REFLEXIÓN:

❖ **¿Cuánto tiempo es el máximo que utilizas la computadora?**

No más de dos a tres horas máximas en el día.

❖ **¿Te ha dolido la espalda, cuello o muñeca luego de algunas sesiones con el computador?**

Si, la mayoría del tiempo siempre me pasa lo mismo y es horrible la molestia que causa.

❖ **¿Qué tipo de asiento utilizas para usar equipos informáticos?**

Cuando uso mi laptop utilizo silla de plástico, aunque no todo el tiempo.

❖ **¿Sueles usar tu equipo sentado o acostado en la cama?**

En realidad, me siento más cómoda cuando utilizo la laptop sentada en la cama, es mi lugar más cómodo.

” Tras analizar los principios ergonómicos, identifico que mi postura al trabajar en la cama genera dolor lumbar... Ahora priorizaré una silla ergonómica y ajustaré la altura de mi laptop.”