

TECNOLOGÍA Y COMODIDAD VAN DE LA MANO

AUTORES

Adriana Marié Gómez Dávila — pink.crazy23@gmail.com

Claudia Iovana Miranda Alvarez — iovaclioma@gmail.com

INTRODUCCIÓN

La ergonomía es una disciplina que se enfoca en el diseño de ambientes de trabajo y productos que se adaptan a las necesidades fisiológicas y psicológicas humanas para mejorar la eficiencia, la productividad y la salud. En el ámbito laboral, la ergonomía se refiere al diseño y organización de los espacios de trabajo para reducir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas y mejorar el bienestar de los trabajadores.

En el caso de los ingenieros en sistemas, la ergonomía cobra especial relevancia debido al carácter sedentario y a las tareas repetitivas de esta profesión, que pueden aumentar el riesgo de lesiones de espalda, cuello y hombros, así como fatiga visual. Por ello, es importante implementar medidas ergonómicas en los lugares de trabajo de los ingenieros en sistemas para mejorar su bienestar físico y la productividad laboral.

DESARROLLO

Con el avance y desarrollo de la tecnología, uno de los principales problemas que enfrentan en la actualidad los ingenieros en sistemas son los trastornos de la postura, ya que pasan sentados frente a una computadora escribiendo grandes cantidades de código, sin preocuparse por la postura de su espalda, cuello, codos o muñecas. Los estilos de vida sedentarios y una postura estática contribuye a aumentar la fatiga visual y el estrés, lo que puede afectar negativamente la productividad y la salud mental. A pesar de la importancia de este tema, a menudo se pasa por alto y no se aborda adecuadamente.

Para iniciar la búsqueda de una solución a este problema se realizaron una serie de estudios para medir la frecuencia y consecuencias de los trastornos posturales en los programadores, se realizaron estudios prospectivos y retrospectivos, incluyendo encuestas, exámenes físicos y seguimiento a largo plazo. La muestra para el estudio fueron programadores que trabajaban en un ambiente de oficina o en su hogar.

Se utilizaron varios métodos, incluidos el registro postural, la evaluación del dolor y la medición de la productividad, para evaluar el impacto de los trastornos de la postura en estos trabajadores.

Los resultados indican que los programadores experimentan trastornos de la postura con una frecuencia significativamente más alta en comparación con otras ocupaciones sedentarias, lo que sugiere que los problemas de postura son reales y deben abordarse lo más pronto posible. Además, los trastornos de la postura se asocian con un rendimiento y una salud general significativamente reducidos.

Además, es importante tener en cuenta que los trastornos de la postura no solo afectan la salud física, sino también la mental. El dolor crónico y la fatiga pueden afectar negativamente la concentración y la productividad, lo que puede tener consecuencias negativas en la carrera profesional de un programador.

Por lo tanto, es importante que los programadores adopten medidas para prevenir y tratar los trastornos de la postura, incluyendo una postura adecuada, descansos regulares, ejercicios y un estilo de vida activo y saludable.

Los empleadores y profesionales de la salud deben trabajar juntos para brindar a los programadores un entorno de trabajo seguro y saludable. Esto incluye proporcionar una guía de ejercicios y estiramientos que puedan ayudar a prevenir y tratar los trastornos de la postura, ejercicios para fortalecer la espalda y los hombros, estiramientos de los músculos del cuello y de la espalda, yoga o meditación para reducir el estrés y mejorar la flexibilidad.

Otro aspecto importante a considerar es tomar pausas activas, en donde se puede caminar por tres minutos cada hora para estimular la circulación y reducir la fatiga. Igualmente importantes son la alimentación saludable y un estilo de vida activo para ayudar a mantener un peso saludable y mejorar la postura y la flexibilidad.

Para darle una solución más adecuada a los trastornos de postura es diseñar un espacio de trabajo tomando en cuenta las necesidades fisiológicas y psicológicas del programador, es decir, diseñar espacios de trabajo donde la ergonomía es el foco principal.

Un lugar de trabajo ergonómico debe estar diseñado para permitir que los programadores adopten posturas cómodas y variadas durante su jornada laboral.

Para permitir que el programador tenga diferentes posturas, esto se puede lograr con un escritorio de altura ajustable, en donde el programador puede de trabajar sentado por un periodo de tiempo y luego elevar su escritorio a una altura cómoda para trabajar de pie. También es posible que desee configurar una cinta para correr para que el programador pueda estar físicamente activo mientras trabaja.

Otra consideración importante al diseñar un espacio de trabajo ergonómico son las sillas que utilizará el programador. Como el programador pasa muchas horas sentados en ella trabajando como para que no sean confortables o puedan producir lesiones. Es importante que la silla le de al programador la capacidad de recostarse, descansar la espalda y que no esté encorvado. También debe tener a una buena altura para que los pies toquen el piso y no esten colgando, además se pueden implementar sillas con programas de masaje para relajar los musculos de espalda y cuello y mejorar la tensión de estas partes del cuerpo.

Es importante que la altura del monitor esté dentro del campo de visión del programador. Para que este no deba de forzar la vista y mucho menos forzar el cuello por tenerlo muy alto o muy bajo. Si se trabaja con más de un monitor, es importante que la colocación de cada monitor este cerca para que la rotación del cuello para ver cada pantalla sea lo más cómodo posible.

Para reducir la tensión en las muñecas es necesario considerar ocupar mouses y teclados ergonómicos, en donde permiten que la colocación de las manos sea lo más cómoda posible. Además de implementar esponjas o almohadillas en donde reposar las muñecas al momento de utilizar cada uno.

La iluminación en un espacio de trabajo ergonómico es fundamental para un buen desempeño de los programadores. Esta debe ser lo suficientemente buena para permitir visibilidad sin causar fatiga visual, lo que se logra mediante el uso de luces con una intensidad adecuada y distribución uniforme. También es importante que se priorice tener luz solar.