

Cómo mantenerse seguro y saludable en el trabajo

By Teddi Dineley Johnson

Desde los albores de la humanidad, las personas han utilizado herramientas para hacer que sus tareas sean más fáciles y seguras. Pese al gran avance desde los huesos de antílopes y las piedras afiladas hasta las computadoras personales y portátiles, y pese a haber pasado de la cavernas al cubículo, los peligros laborales aún están presentes. De hecho, el campo de la ciencia denominado ergonomía existe simplemente para estudiar la seguridad y eficacia de su ambiente laboral. La aplicación de la ergonomía en el lugar de trabajo puede ayudar a reducir el estrés y eliminar diversas lesiones y trastornos causados por la mala postura, el uso excesivo de los músculos y la repetición de los mismos movimientos una y otra vez.

Éxito notorio...en su escritorio

Si trabaja en una oficina o utiliza una computadora en su hogar, el diseño y la disposición de su lugar de trabajo y equipo puede tener un impacto en su confort, salud y productividad. Las posturas inadecuadas pueden generar trastornos en los codos, los hombros, las manos y las muñecas. Una forma de reducir el riesgo es asegurarse de

que su lugar de trabajo sea lo suficientemente grande para que quepan usted y el equipo que necesita para trabajar. Tómese el tiempo para adaptar a su medida la silla, que debe brindar un buen apoyo para la espalda, el teclado y el monitor. Su monitor debe estar directamente frente a usted, pero al menos a 20 pulgadas (50 cm) de distancia y la línea superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos o por debajo de estos. El teclado también debe estar directamente frente a usted, pero a una distancia que permita que los codos permanezcan cerca del cuerpo y los antebrazos aproximadamente paralelos al piso.

No le van a dar ningún premio por ser la persona que teclea más rápido o el que mejor maneja el ratón en la oficina y, en realidad, puede ocasionarle lesiones por esfuerzo físico



repetitivo. Para empezar, relaje la mano y no sujete el ratón tan fuerte. Y reduzca la tensión en las manos utilizando atajos en el teclado, como Ctrl + G para "guardar" si utiliza Windows.

Además, se recomienda que coloque el ratón cerca del teclado y lo maneje con la mano abierta y relajada.

Empecemos por los pies

Millones de estadounidenses, incluidos empleados del comercio minoristas, mecánicos, enfermeras, obreros de la construcción, médicos, cocineros, maestros y cajeros, pasan muchas horas de pie. Si permanece de pie durante mucho tiempo en el trabajo, los músculos que sostienen su cuerpo se cansarán. Trate de evitar permanecer en la misma posición durante largos períodos. Si es posible, siéntese unos minutos de vez en cuando. O bien intente apoyar un pie durante unos minutos sobre una caja o un banco (no demasiado alto, no es un flamenco). Luego, haga lo mismo con el otro pie. Además, elegir un calzado con plantillas amortiguadoras puede protegerle de resbalones y caídas además de proteger y sostener sus pies.

No cargue con las consecuencias

A pesar de no ser tan divertido como levantar pesas en el gimnasio, muchos trabajadores estadounidenses, incluidos vendedores, empleados del correo y profesionales de la salud, levantan objetos pesados diariamente. De acuerdo con el Consejo Nacional de Seguridad (National Safety Council), cargar y levantar objetos incorrecta-



>> Permanecer de pie durante largas horas puede causar fatiga. Para evitarlo, use calzado amortiguador.

mente puede causar distensión muscular en la espalda como así también un esfuerzo excesivo del corazón y los pulmones, que es la causa principal de lesiones laborales que no ocasionan la muerte. Mantenga el objeto que está levantando lo más cerca de usted que sea posible y levántelo haciendo fuerza con las piernas, no con la espalda. No dude en pedirle ayuda a alguien si el objeto es demasiado pesado para levantarlo usted solo.

Conduzca con precaución

Si conduce un vehículo como parte de las tareas de su empleo, debe saber que los accidentes son la principal causa de muertes laborales. Los accidentes automovilísticos afectan a las personas que conducen como parte de su trabajo como así también a aquellos que utilizan sus vehículos personales durante el horario laboral para llegar a reuniones, realizar visitas de representación o visitar clientes. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los accidentes en la carretera son la causa principal de muerte de los empleados administrativos y la segunda causa principal de muerte de ejecutivos, vendedores y técnicos.

Desafortunadamente, muchos empleados sienten la presión de conducir rápidamente o durante largos períodos, o bien creen que tienen que usar el teléfono móvil y otras tecnologías que les distraen mientras están conduciendo. Conducir requiere toda su atención. No intente hacer varias cosas mientras conduce.

Si es un viaje largo, pare y estírese cada dos horas, o bien deténgase y tome una siesta de 20 minutos.

En 2005, ocurrieron 4.2 millones de lesiones y enfermedades en lugares de trabajo del sector privado.



American Public Health Association

>> Para obtener más consejos de seguridad en el lugar de trabajo, visite www.osha.gov o www.cdc.gov/niosh