

¡Póngase cómodo! Cómo prevenir el dolor y la distensión muscular causados por la computadora

Por Teddi Nicolaus

Está leyendo esto en la pantalla de una computadora, ¿verdad? Si es así, espero que esté sentado en una estación de trabajo diseñada conforme a estándares que le permiten trabajar de forma cómoda y segura. Para ello, su monitor debe estar a la altura correcta, su silla ajustable debe contar con respaldo y sus manos deben estar perfectamente colocadas sobre el teclado.

Pero seamos realistas, es muy probable que esté leyendo esto en su computadora portátil, en una mesa poco firme que todavía está sucia de la cena de anoche, que la silla sea de madera con el antiguo respaldo de balaustre y que su gato esté durmiendo sobre el teclado.

Si este es el caso, no es el único. Saber organizar un espacio de trabajo para la computadora que le permita estar seguro y cómodo no es algo que surja de forma natural. Al fin y al cabo, somos humanos y nacimos para pasar el tiempo buscando bayas y cazando animales salvajes, no para interactuar con computadoras.



Ya sean computadoras de escritorio, portátiles o tabletas, estos dispositivos nos obligan a adoptar posiciones incómodas, antinaturales y repetitivas. Eso puede dañar nuestros músculos, tendones, ligamentos, articulaciones, nervios, discos vertebrales, cartílagos, vasos sanguíneos y tejidos blandos. Estas lesiones son acumulativas, por lo que se intensifican con el paso del tiempo y pueden tomarlo por sorpresa. Es posible que un día se sienta genial y al día siguiente tenga un dolor terrible.

La buena noticia es que estas lesiones son prevenibles. De hecho, existe toda una disciplina científica dedicada a prevenirlas. Se llama ergonomía moderna y su objetivo es que pueda mantenerse seguro y productivo mediante la adaptación de su estación de trabajo en la oficina o en casa conforme sus necesidades.

"Debe organizar su estación de trabajo en función de sus necesidades y para que se adapte a usted," afirma Kermit Davis, PhD, especialista en ergonomía laboral y profesor de la

Facultad de Medicina de la Universidad de Cincinnati. "Que se adapte a usted significa que debe tener una postura neutral y sentarse erguido. Su espalda y sus brazos deben



>> Para más consejos, visite www.osha.gov/etools/computer-workstations

estar apoyados, y su cuello no debe estar inclinado hacia delante. El monitor debe estar a una altura tal que la parte superior de la pantalla esté a la altura de los ojos o un poco más abajo."

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de los Estados Unidos explica que para organizar una estación de trabajo que se adapte a sus necesidades, se debe empezar por una posición corporal "neutral". Eso implica adoptar una postura cómoda para que las articulaciones estén alineadas de forma natural.

Trabajar en una posición neutral reduce la tensión y la distensión en los músculos, los tendones y el sistema óseo, y puede ayudar a evitar una visita a la sala de emergencias. Pero no basta con lograr una posición corporal neutral. También es importante tomarse descansos. Davis recomienda descansar cada 30 minutos para eliminar algunas de las molestias que puede provocar permanecer en una misma posición durante mucho tiempo.

"Al cuerpo le complace tomarse un descanso," afirma Davis. "Si no toma un descanso y se mueve, terminará teniendo muchos problemas. La clave es tener una rutina de movimiento a lo largo del día en la que se levante de la silla y se mueva durante dos o tres minutos para que la sangre circule".

¡No coloque la computadora portátil sobre su regazo!

Las computadoras portátiles no fueron concebidas para ser nuestro principal dispositivo informático. Originalmente se diseñaron para usarse solo unas horas a la semana, principalmente sobre el regazo durante el viaje, de ahí la palabra "portátil". Pero desde finales de los 90, las computadoras portátiles se volvieron tan comunes que, cuando se desató la pandemia de COVID-19 en 2020, millones de estadounidenses rápidamente recurrieron a ellas en sus hogares.

"Por lo general, la gente las usa en la cama, en el sofá o sentado en una silla de la mesa de la cocina," asegura Davis.

Seguir algunos consejos de seguridad para la computadora portátil puede ayudar a reducir el riesgo de lesiones en los brazos, las manos, las muñecas, el cuello y la parte superior e inferior de la espalda. Davis recomienda añadir un monitor externo a la computadora portátil para evitar que el cuello quede doblado hacia delante.

"Obviamente, si está escribiendo en una computadora portátil, está mirando hacia abajo, y si hace eso durante horas, va a empezar a tener dolor en el cuello y en la parte superior de la espalda," agrega Davis.

Los expertos también recomiendan utilizar un teclado y un mouse externos con la computadora portátil, al igual que lo haría con una computadora de escritorio.

Esto lo ayudará a evitar encorvarse y apretujarse al manipular un teclado compacto. Y luego está la importantísima silla.

Su silla debe tener reposabrazos ajustables para que sus brazos puedan relajarse cuando esté escribiendo. De lo contrario, tendrá que mantener los brazos en alto durante mucho tiempo y esto le generará una tensión en la parte superior de la espalda. Asegúrese de que los reposabrazos estén levemente por encima de la superficie de la mesa o el escritorio. Si no lo están, los brazos descansarán en el borde delantero de la mesa, lo que provocará un punto de presión en las muñecas que puede derivar en tendinitis y otros problemas.

¿Tiene un presupuesto reducido? No se preocupe

Una silla y un escritorio dignos para la computadora pueden costar bastante dinero. Pero no hace falta gastar en exceso para evitar dolores y distensiones. No hay inconveniente en sentarse a una mesa. Puede colocar su computadora portátil sobre una bandeja para elevar la altura al nivel de los ojos en lugar de comprar un soporte.

Tampoco es necesario comprar una silla para computadora muy cara. Casi todas las sillas de escritorio de los rangos de precios más bajos vienen con soporte lumbar, dice Davis. Y si es necesario, puede enrollar una toalla o utilizar una almohada para dar un poco más de apoyo a la parte inferior de la espalda.

Donde sea que trabaje, no olvide estirarse con frecuencia.



Fotos, cortesía de iStockphoto; Mouse por Rrocio; mano, Ignatiev; hombre feliz estirándose, LaylaBird; mujer en el escritorio, Ake1150sb