

# Trabajar en movimiento

## Parte 1: la ergonomía en la oficina merece la pena para todos

Joachim Goetz

*Integrar el movimiento en la jornada laboral cotidiana es de capital importancia para conservar la salud a largo plazo. Uno mismo puede hacer mucho en este sentido; sólo hace falta organizar de forma consciente los procesos y hacer algunos ejercicios específicos. Y todo es mucho mejor cuando la propia empresa facilita un espacio ergonómico por medio de una planificación concienzuda y un mobiliario de oficina razonable. Hablamos de una inversión especialmente a favor de la empresa: los trabajadores no sólo mantienen su vitalidad, sino que también enferman menos, rinden más y son más creativos; es decir, están en equilibrio.*

Sentarse dinámicamente, levantarse a menudo e, incluso, cambiar de sitio de cuando en cuando: quien incorpore estas actividades durante una larga jornada laboral, se concentrará mejor, permanecerá más despierto y rendirá más. Las razones son obvias; para un buen suministro de oxígeno al cerebro se necesita una buena respiración y una circulación sanguínea en buen estado de revista. Y ambos factores se ven negativamente afectados por pasar demasiado tiempo sentados o por permanecer un largo periodo en una mala postura. No obstante, el trabajo ante la pantalla del ordenador, la situación predominante en la actualidad, tiene justo los mismos efectos. El teclado y la pantalla “atan” al trabajador en una especie de postura antinatural: mirada fija sobre la pan-

talla, las manos sobre el teclado y el cuerpo atornillado a un asiento.

### **Mantener el cuerpo en equilibrio**

Para este fin no es suficiente con mantener una “buena” postura ante el ordenador, aunque sí que es importante. Se sabe con seguridad que las articulaciones deben estar en una postura normal, sin cargas: no retorcidas, nunca con un ángulo superior a los 90 grados o en una posición antinatural. La cabeza debe estar relativamente recta, nunca hacia arriba; en todo caso, con una ligera inclinación hacia abajo (hasta unos cinco grados). Esta es la postura sedente natural. No obstante, se necesitan otros elementos de ayuda (también técnicos) para evitar lesiones posturales, que en los últimos diez

años han aumentado en un 3.000 por ciento. Así, por ejemplo, el teclado nunca debe superar los tres centímetros de altura. Los dedos deberían recubrirse y los pies deberían contar con un apoyo para mantener los muslos en un ángulo recto. Evidentemente, una buena silla de escritorio debería disponer de un apoyo lumbar integrado y el ratón debería ser ergonómico. El primero protege las vértebras lumbares y los discos intervertebrales, mientras que el segundo elemento es fundamental para una buena postura del brazo y de las articulaciones del hombro y el codo.

No obstante, esta postura, pese a ser correcta tal y como demuestran años de investigación y estudio, provoca también lesiones físicas. La cuestión es que, de

media, un trabajador pasa más de 50.000 horas de su vida sentado sobre una silla en la oficina. El mantenimiento de esta postura sedente durante mucho provoca el endurecimiento y agarrotamiento de los músculos. Las consecuencias: cansancio y caída del rendimiento. Algo que no interesa a nadie en esta ecuación.

Nuestro cuerpo no está preparado, por naturaleza, para pasar hasta 14 horas diarias en postura sedente (más tiempo que tumbado y en movimiento); si esto le añadimos la presión en cuanto a resultados y plazos, tenemos un cóctel explosivo. A lo largo de su evolución, el ser humano ha desarrollado un aparato locomotor con el que los cazadores y recolectores prehistóricos, que andaban mucho y rápido, se apañaban bien; la bipedestación fue posible gracias a la ingeniosa doble curvatura en S de la columna vertebral. Y sin embargo seguimos esperando un desarrollo evolutivo del aparato sedente. O peor aún; vivimos todavía atrapados en el cuerpo del hombre prehistórico y, encima, nuestro estilo de



### EJERCICIO 1: "El Decatleta"



Este ejercicio isométrico para el fortalecimiento de hombros, brazos, pecho y abdomen puede realizarse sin problemas en el puesto de trabajo. Escanee este código y vea el vídeo..



### EJERCICIO 2: "La Navaja"



Tómese un descanso en la zona lounge: este ejercicio fortalece principalmente la musculatura abdominal. Vea aquí el vídeo.

vida y de trabajo pone a prueba especial y dolorosamente a su punto débil. Por fortuna, todavía es posible compensar este déficit físico con un gran número de medidas.

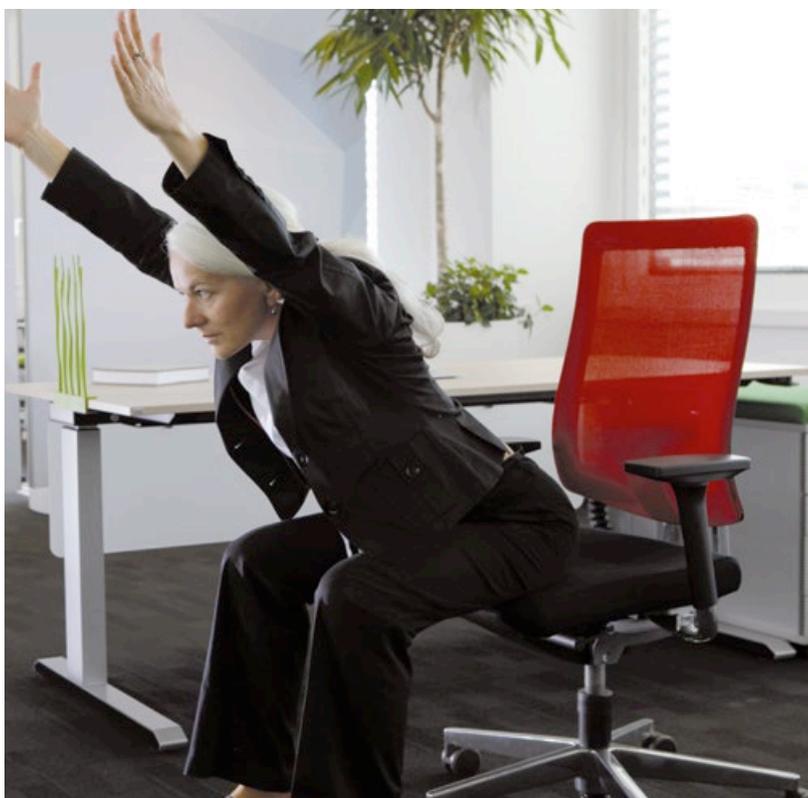
Una estructuración ergonómica del puesto de trabajo es una de ellas, como también lo son una organización meditada de la planificación de la oficina y un reajuste completo de la forma de trabajar. Los profesionales de la salud recomiendan no pasar más de la mitad de la jornada sentados; el resto del tiempo deberemos estar de pie o en movimiento.

Además, habría que cambiar de postura mínimo tres veces cada hora, levantarnos breve pero frecuentemente, no pasar más de 20 minutos de pie en un mismo lugar y evitar las posturas estáticas. Desde luego, todo esto parece bastante complicado. No obstante, la cosa tiene solución. El trabajador debería cambiar por sí mismo un par hábitos. Por ejemplo, en lugar de llamar por teléfono a un compa-

ñero, levantarse y mantener la conversación cara a cara. Las llamadas más largas pueden realizarse de pie o en movimiento. De este modo, además, se activan los circuitos cerebrales. Cuando hagamos una pausa para descansar la vista de la pantalla, podemos aprovechar para buscar algo de beber o mejor, para realizar ejercicios de gimnasia. El movimiento corporal fija las interconexiones cerebrales. Y el almacenamiento en la memoria a largo plazo se produce durante el movimiento posterior.

### En interés de la empresa

Visto así, la empresa debería ser la mayor interesada en fomentar la ergonomía y el ejercicio durante la jornada laboral. Merece la pena implementar estas medidas. La forma más sencilla reside en la utilización de un mobiliario adecuado; más complicado resulta reformar la oficina, aun cuando sería necesario. La sillería de oficina debería ofrecer una adaptación perfecta a la biomecánica individual del cuerpo humano y permitir una postura ▶▶



### EJERCICIO 3: “El Saltador de Esquí”



Estirar la parte superior del cuerpo es el cambio perfecto cuando uno lleva mucho tiempo concentrado delante de la pantalla. Escanee este código y vea el video.

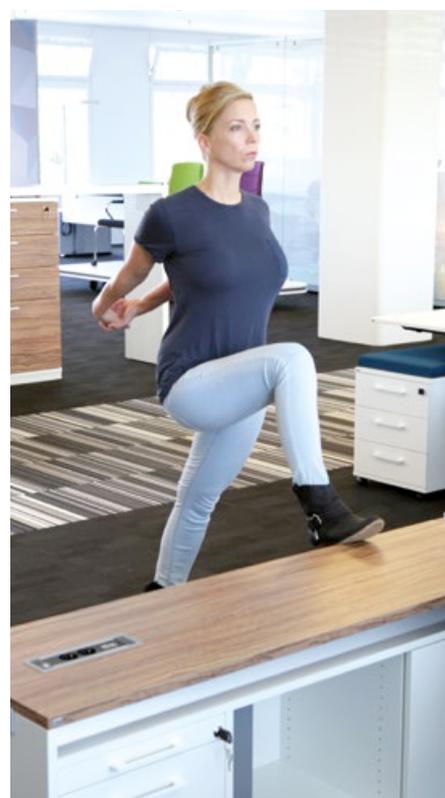
sedente dinámica. En este sentido, la presión de apoyo sobre el respaldo debería poder ajustarse en función del peso, el tamaño y las preferencias personales. Para ajustar la posición óptima del apoyo lumbar, la altura del respaldo debería también poder regularse. El apoyo de la curvatura vertebral lumbar se logra por medio de un soporte lumbar ajustable dentro del cojín del respaldo. El cojín del asiento debería poder inclinarse para poder reclinar su superficie hacia delante, que es la postura indicada por los profesionales de la salud. La posición correcta de los muslos puede lograrse con un apoyo horizontal móvil. Finalmente, unos reposabrazos ajustables y un apoyo para el cuello contribuirán a eliminar tensiones.

Además, el escritorio también debería fo-

mentar el movimiento. Lo ideal es uno que pueda convertirse rápidamente en mesa alta; la forma más sencilla es con un motor eléctrico. De este modo, el trabajador podrá cambiar su postura durante la jornada mientras continúa trabajando en sus documentos.

Para conferencias de larga duración se necesitan sillas que permitan una postura sedente dinámica; en el caso de una comunicación informal o reuniones del equipo, lo ideal son sofás cómodos. Los cursos, talleres de trabajo y seminarios deben convertirse en un proceso dinámico gracias a este tipo de mobiliario. La solución: muebles con ruedas que permitan reaccionar flexible y espontáneamente a las cambiantes necesidades de cada momento.

Las reuniones de coordinación de equipo



### EJERCICIO 4: “El Alpinista”



Casi todos los muebles pueden utilizarse para realizar gimnasia. Con este ejercicio estiraremos todo el cuerpo. Vea aquí el video.

pueden hacerse perfectamente de pie, aunque debería haber opciones de apoyo como, quizás, armarios bajos con cojines encima o similares.

### Planificación de oficina

La planificación arquitectónica de la oficina también debería satisfacer las necesidades ergonómicas de los trabajadores. Incluso una oficina estructurada mediante celdas puede estructurarse de modo que se acentúe la comunicación: sólo se necesita una mesa de reuniones, muebles de salón o una mesa alta. No se necesita nada más para fomentar el movimiento.

No obstante, la mejor solución ergonómica son las oficinas diáfanas. Las zonas centrales deben ocuparse con las funcio-

# “La persona que está demasiado ocupada como para preocuparse de su salud es como un artesano que no tiene tiempo para cuidar de sus herramientas”

Anónimo



## EJERCICIO 5: “El Artista”



Así es como se hacen flexiones de pie con una mesa de altura regulable. Al cambiar de postura, uno se espabila y fortalece brazos, hombros y abdomen. Vea aquí el vídeo.

nes de servicio (impresoras, fotocopiadoras, etc.). También puede instalarse una zona de descanso, una pequeña cocina o un área de reunión del equipo. O, incluso, una sala separada de retiro donde realizar llamadas sin molestar ni ser interrumpido, relajarse o retirarse a trabajar sin distracciones que alteren la concentración.

Las ventajas de estas soluciones ergonómicas para las empresas son evidentes. Una zona central de comunicación en la oficina diáfana hace la misma labor que las costosas medidas para hacer grupo. Los trabajadores intercambian información y conocimientos sin apenas darse cuenta. Estrechan vínculos, discuten problemas y suelen encontrar soluciones nuevas y creativas.

### Fomentar el movimiento

Otros servicios, como gimnasio, cintas para correr, entrenadores personales o una diana para jugar a los dardos en el rellano de la escalera, tienen sentido más allá de sus propiedades ergonómicas. Las

discusiones creativas o las llamadas telefónicas largas y complicadas normalmente tienen más éxito en un entorno de ese estilo que en un despacho cerrado. En todo caso, en la oficina se puede practicar gimnasia sin que sea necesario contar con instalaciones específicas. Sólo hace falta realizar los ejercicios correctos con los muebles adecuados, como comprobará en las fotos que acompañan a este texto. ♦



Encargue aquí los folletos de Sedus.

[www.sedus.com/es/prospectos](http://www.sedus.com/es/prospectos)



En el canal Sedus TV de Youtube, encontrará más sugerencias y ejercicios de gimnasia.

[www.youtube.com/user/SedusStollAG](http://www.youtube.com/user/SedusStollAG)

▶ Trabajar en movimiento / parte 2 aparecerá en la próxima edición de Place 2.5, número 8. En el artículo se analizará el balance positivo que arroja una estructuración ergonómica de la oficina, desde el punto de vista de la empresa.



## DE INTERÉS

*Genios en movimiento*

Los ejemplos de Albert Einstein, que desarrolló su teoría de la relatividad en un pupitre alto, y Goethe, que trabajaba siempre en un taburete y una mesa alta, demuestran lo exitoso que puede resultar trabajar de pie.