

INTERVENCIÓN INTEGRAL EN USUARIOS DE ORDENADOR: ERGONOMÍA Y HÁBITOS POSTURALES

YOLANDA GALLEGO FERNÁNDEZ
MC MUTUAL
ygallego@mc-mutual.com

Se presenta un programa ergonómico que persigue un abordaje integral en la mejora de las condiciones de trabajo de los usuarios de ordenador: desde la configuración espacial del puesto, hasta el uso de los elementos de trabajo y los hábitos posturales adoptados a nivel individual.

Este estudio se desarrolló en un colectivo de trabajadores de Catalunya Ràdio S.R.G., S.A. (empresa radiofónica que engloba un grupo de emisoras con más de 360 personas en plantilla), contando con el asesoramiento de técnicos en ergonomía de MC MUTUAL.



Cualquier intervención orientada a la reducción de los factores de riesgo de origen laboral, en concreto los ergonómicos, y la prevención de las posibles enfermedades que se derivan, debe empezar por una correcta adecuación de los diferentes elementos de trabajo (mobiliario, equipos y maquinaria, etc.), así como del entorno donde se desarrolla la tarea (iluminación, ruido, etc.). Pese a esto, en muchos casos, si la mejora de las condiciones de trabajo no viene acompañada por una correcta formación de los trabajadores, estas medidas pueden resultar totalmente ineficaces.

Un claro ejemplo de esta situación se da, según nuestra experiencia, en muchos puestos de trabajo en oficinas, donde se dispone de los elementos adecuados para desarrollar la tarea ante el ordenador (silla y mesa con las especificaciones indicadas por la normativa de pantallas de visualización, equipos informáticos de última generación, etc.), pero en los que se observa que habitualmente no se hace un uso correcto de los mismos o bien se adoptan hábitos posturales incorrectos. Ello comporta que se manifiesten molestias y lesiones a nivel musculoesquelético o visual entre los trabajadores.

FASES DEL ESTUDIO

El programa de sensibilización en ergonomía se llevó a cabo en un grupo de 45 trabajadores de Catalunya Ràdio usuarios de ordenador (Departamento de Informativos, Documentación, etc.). Concretamente, los criterios seguidos a la hora de escoger la muestra fueron los de máxima frecuencia, duración y grado de atención ante el ordenador. Los objetivos fundamentales del programa fueron los siguientes:

- Mejorar la distribución y el uso de los elementos propios de trabajo con el ordenador.
- Conseguir que los trabajadores adopten unos hábitos de trabajo saludables.
- Reducir posibles molestias musculoesqueléticas o visuales entre el colectivo estudiado.

A lo largo del estudio se realizaron distintas actividades distribuidas en las siguientes fases:

FASE 1 VALORACIÓN INICIAL DE LA SINTOMATOLOGÍA RELACIONADA Y LAS CONDICIONES DEL PUESTO

En esta fase se recogió información sobre las características y distribución de los elementos de trabajo a fin de conocer las condiciones existentes. También se aplicó un cuestionario inicial a los trabajadores con objeto de identificar la posible sintomatología musculoesquelética y visual.

FASE 2 SENSIBILIZACIÓN DE LOS TRABAJADORES Y ASESORAMIENTO SOBRE LA ADECUACIÓN DEL PUESTO

Se realizaron sesiones de sensibilización a los trabajadores sobre la correcta adecuación de los puestos de trabajo y pautas saludables. Para ello se empleó el CD interactivo diseñado por MC MUTUAL: **¡En forma frente al ordenador!**, el cual consta básicamente de los siguientes apartados:



- Recomendaciones ergonómicas con objeto de que el usuario pueda configurar correctamente los diferentes elementos del puesto (mobiliario y equipo informático).
- Ejercicios de comprensión de cada apartado.

- Tabla de ejercicios físicos específicos para el trabajo con ordenador.
- Posibilidad de instalar un temporizador de ejercicios y salvapantallas con consejos ergonómicos.

Asimismo, se prestó asesoramiento técnico personalizado a los trabajadores para la correcta distribución de los elementos de trabajo.

FASE 3 SESIONES DE EJERCICIOS FÍSICOS ORIENTADOS A LOS USUARIOS DE ORDENADOR

Se realizaron tres sesiones de ejercicios de estiramiento específicos para el trabajo ante el ordenador, con la supervisión de una fisioterapeuta, incluyendo un asesoramiento personalizado sobre hábitos posturales laborales y extralaborales, así como la ampliación de la tabla de ejercicios según la problemática de cada trabajador.



FASE 4 VALORACIÓN FINAL DE LA SINTOMATOLOGÍA RELACIONADA

Al finalizar la intervención, se aplicó de nuevo un cuestionario a los trabajadores para recoger información sobre las molestias musculoesqueléticas y visuales, así como el grado de satisfacción y aplicación de los contenidos impartidos (ejercicios y hábitos posturales).

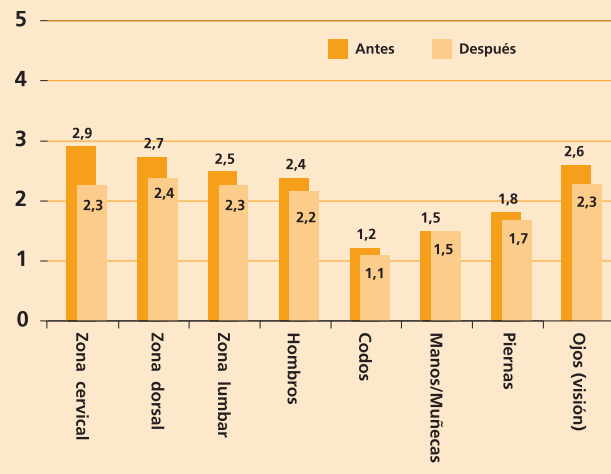
EFICACIA DE LOS RESULTADOS

En cuanto a los datos generales de los participantes en el programa, hay que destacar que dos terceras partes eran mujeres. La media de edad era de 38 años y la antigüedad media en la empresa de 12,7 años. La duración media de permanencia delante del ordenador era de 7 horas por jornada de trabajo.

■ Evolución de la sintomatología

A los participantes se les pidió, al inicio y al final de la intervención, que valoraran el grado de dolor o molestia en diferentes partes del cuerpo de acuerdo con una escala del 1 al 5. El siguiente gráfico muestra la evolución de las puntuaciones medias obtenidas:

EVOLUCIÓN DE LA SINTOMATOLOGÍA



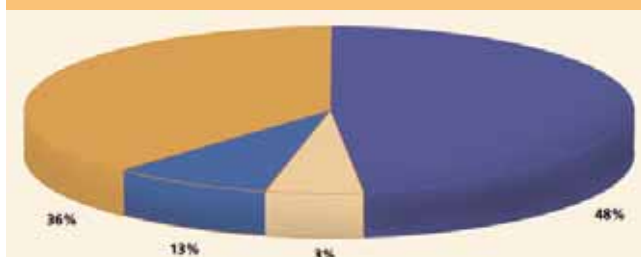
1. Ningún dolor o molestia
2. Algunas molestias
3. Dolor ligero
4. Dolor moderado
5. Dolor intenso

Es necesario destacar que, al finalizar el estudio, se observó una disminución en la valoración de las molestias y/o el dolor en todas y cada una de las diferentes partes del cuerpo evaluadas. Las partes del cuerpo valoradas más negativamente correspondieron a las diferentes zonas de la espalda (cervical, dorsal y lumbar) y las reducciones más significativas se dieron precisamente en estas zonas.

■ Grado de participación durante la intervención ergonómica

Un 92% de los trabajadores que respondieron la encuesta final afirmaron haber mejorado la configuración de su puesto de trabajo, gracias a la aplicación de los consejos que aparecen en el CD "¡En forma frente al ordenador!" y del asesoramiento técnico recibido.

RAZONES PARA NO REALIZAR LOS EJERCICIOS FÍSICOS



- Falta de tiempo
- Vergüenza
- Pereza
- Descuido

Es destacable que el 100% de los trabajadores afirmaron que la realización de la tabla de ejercicios físicos propuesta era positiva para reducir las molestias o los dolores en las diferentes

partes del cuerpo. No obstante, únicamente el 34% la aplicaron en el lugar de trabajo. Las razones atribuidas para la no realización de los ejercicios físicos fueron las que se muestran en el gráfico.

Pese a que se animó a todos los departamentos a nombrar un dinamizador con la finalidad de promover la realización de los ejercicios físicos a lo largo de la jornada laboral, únicamente un departamento lo nombró. Al comparar este departamento con el resto, se observó una disminución más significativa de la sintomatología en prácticamente todas las partes del cuerpo evaluadas.

■ Valoración de la intervención

En promedio, el 95% de los trabajadores valoraron como Buena o Muy Buena las distintas actividades realizadas (uso del CD, tabla de ejercicios, etc.). Es especialmente destacable que el 91% señaló que la intervención había favorecido un cambio positivo de hábitos en el trabajo.

CONCLUSIONES

Consideramos que los resultados del estudio pueden ser indicadores del buen funcionamiento y la efectividad de este tipo de intervenciones. Las principales conclusiones que pueden extraerse son:

- Es importante dar un paso más en la formación en prevención; ésta debe ser específica, orientada a las tareas realizadas en el puesto de trabajo, práctica y amena para los trabajadores. Se han de aplicar recursos formativos de concienciación y cambio de actitudes para promover la adopción de hábitos saludables.
- La buena aceptación de este tipo de formación queda reflejada en las valoraciones recogidas en el cuestionario aplicado a los trabajadores.
- De acuerdo con el análisis comparativo efectuado antes y después de la intervención, se observa una reducción de la sintomatología relacionada con el trabajo con ordenador (hasta un 20% en las puntuaciones medias obtenidas), así como una mejora de las condiciones de trabajo.
- Por último, consideramos que intervenciones de este tipo son perfectamente transferibles a otras empresas y puestos de trabajo distintos a los de oficina.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a todos los trabajadores y trabajadoras de Catalunya Ràdio, y especialmente a la Sra. Anna Mateos del Collado, Responsable del Servicio de Salud y Prevención, su participación e inestimable colaboración en este estudio. ■