

# Salud en la Oficina

Lic. Andrea Miranda  
Kinesióloga

Una parte importante de la población pasa más de ocho horas diarias trabajando en una postura sedentaria; ésto es, en una oficina. Este trabajo involucra a un número cada vez mayor de personas, cuyo bienestar físico depende de las sillas, mesas u otras piezas de mobiliario que utilizan en su entorno laboral.

La masiva incorporación de la población a puestos de trabajo de oficina y el uso generalizado de la computadora han dado lugar a una creciente incidencia de patologías ocupacionales que afectan a una parte importante de la población.

El trabajo de oficina se caracteriza por una falta de movimiento físico, a la vez que por un enorme esfuerzo del sistema nervioso central. El trabajo ante una pantalla conlleva a menudo una postura contraída y, como consecuencia, dolores de espalda, molestias en los ojos, cansancio, etc.

Un estudio de mercado realizado por el Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV) y la Asociación de Investigación y Desarrollo en la Industria del Mueble y Afines (AIDIMA) revela que en España hasta un 50% de las personas que trabajan en una oficina presentan problemas posturales. Un 7% ha solicitado la baja laboral por este motivo. Un dato importante: el 65% de los trabajadores que sufren molestias posturales asocian estos problemas al mobiliario.

En efecto, las molestias están relacionadas con malos diseños en el puesto de trabajo que inducen a posturas incorrectas. La clave para disminuir estos riesgos potenciales en la salud de las personas que trabajan en una oficina está en un puesto de trabajo bien diseñado, que proporcione una adecuada estabilización del cuerpo a la tarea específica que se está realizando.

En la actualidad, una de cada cinco personas en edad activa en los países de la Comunidad Europea trabaja en una oficina. Y este porcentaje tiende a crecer, por lo que resulta urgente impulsar la difusión de la ergonomía si no queremos que empeore la salud de la población.