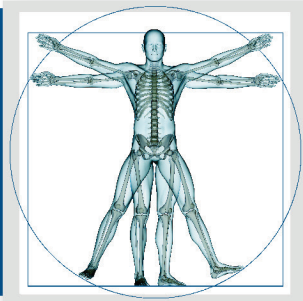




BOLETÍN ERGO

Sentando o parado... ¡Ese es el asunto!

Beacon le recomienda que analice las ventajas y desventajas de sentarse o pararse mientras trabaja para ayudarle a que utilice su mejor criterio al escoger la posición que mejor se adapte a su estilo de trabajo.

Por lo general, el trabajo informático de oficina se clasifica como un trabajo sedentario debido a las bajas exigencias físicas que requiere. Todos hemos escuchado el dicho “tienes un trabajo de escritorio que es cómodo porque estás sentado todo el día”. Resulta que hay muchos peligros ergonómicos asociados con el trabajador de oficina en lo que se refiere a la postura y la repetición. Hasta hace poco, los trabajadores de oficina solían sentarse todo el día en sus estaciones de trabajo informático realizando las mismas tareas repetitivas, como teclear o usar el ratón utilizando la misma postura, estando sentados. Con el advenimiento de la estación de trabajo sentado / parado, muchos empleadores y empleados quieren saber si esto es beneficioso o perjudicial, es una moda pasajera o hay beneficios reales al estar de pie mientras se usa una estación de trabajo informático.

En ergonomía, nos gusta decir “el próximo movimiento es siempre el mejor movimiento”, lo que significa que nos gusta alentar a los trabajadores a cambiar de posición con frecuencia a fin de evitar los efectos negativos de realizar tareas laborales utilizando las mismas posturas. Movimiento y el ejercicio regular son las mejores maneras de prevenir el estrés acumulado en las posturas estáticas.

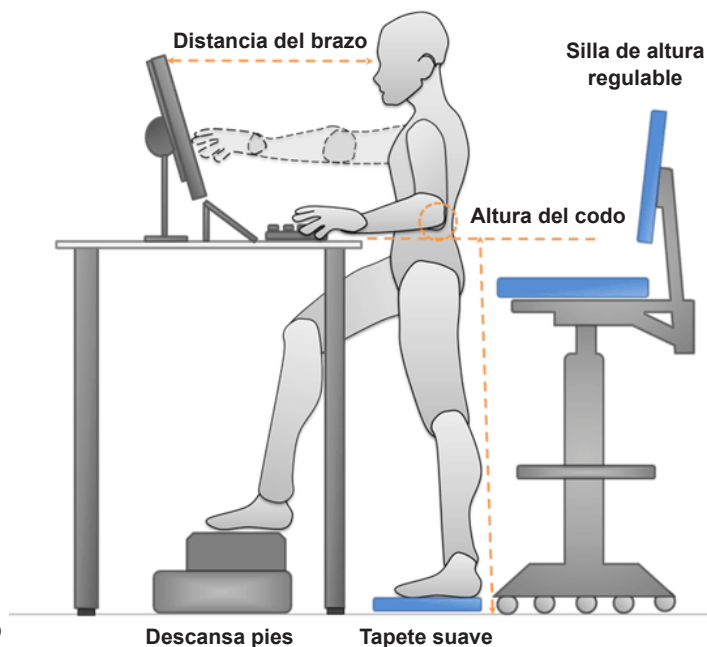


Ilustración de cortesía: <https://www.uclahealth.org>

Beacon ha estado promoviendo la opción de sentado / parado en la industria manufacturera durante años, específicamente con los trabajadores de montaje. En este caso, mediante el uso de controles administrativos como la rotación de trabajo o la mejora del trabajo, donde se utilizan diferentes grupos musculares junto con una postura diferente, combinados con los controles de ingeniería que implica el proporcionarles una silla para sentarse / pararse y levantar la mesa de trabajo hasta una altura para trabajar de pie, pudimos reducir los riesgos ergonómicos generales en relación con la postura y la repetición simplemente al proporcionar un cambio de posición al cuerpo. Aunque alternar de una postura sentada a otra de pie no requiere de movimiento y ejercicio, es un paso en la dirección correcta para que los trabajadores estén menos tiempo sentados.

La implementación de estaciones de trabajo sentado / parado en la oficina, ya sea que se trate de un equipo por separado que se coloca sobre el escritorio actual o una unidad de escritorio completa que se mueva hacia arriba y hacia abajo de manera neumática, ha sido un tema que tiene a los empleadores confundidos y preocupados debido a los resultados contradictorios de las investigaciones acerca de los beneficios de incorporar este tipo de diseño del espacio de trabajo en el entorno de la oficina principal.

Consulte el reverso de este boletín para obtener información acerca de **las ventajas y desventajas de una estación de trabajo sentado / parado en la oficina**, y una lista de enlaces de referencia que respaldan estas ventajas y desventajas.

Ventajas y desventajas de las estaciones de trabajo sentado/parado para la oficina

Ventajas

- Reduce la tensión en la parte inferior de la espalda que es provocada por una sesión prolongada
- Quema más calorías en comparación a estar sentado
- Aumenta el flujo de sangre ayudando al cuerpo a estirarse y comprometer los músculos centrales y de las piernas
- Mejora del rendimiento del trabajo
- Funciona mejor cuando se incorpora a un programa integral de bienestar para empleados

Desventajas

- SEstar de pie por períodos prolongados de tiempo tampoco es bueno para usted, ya que le causa dolor en las articulaciones y la espalda, así como también inflamación y fatiga
- Estar de pie también puede agravar la mala postura (balanceo hacia atrás), pararse sobre una pierna y causar asimetría en toda la columna vertebral, y no reemplaza al ejercicio
- Los estudios de campo muestran que existe una evidencia mínima acerca del impacto positivo en la productividad, la satisfacción laboral, la función cognitiva o las ausencias laborales asociadas a la enfermedad
- Existe en general una falta de investigación, sobre el impacto de los escritorios para sentarse / pararse en el lugar de trabajo, a largo plazo

La mejor manera de determinar si una estación de trabajo Sentado/parado para la oficina es adecuada para su entorno es revisar las investigaciones recientes. Los siguientes sitios web le proporcionarán un resumen de los resultados positivos y negativos de los estudios controlados, así como de las empresas que han implementado una estación de oficina sentado/parado:

Párese por su salud: www.worksafetexas.com/office-workers-stand-up-for-your-health.aspx

Estaciones de trabajo sentado/parado: www.uclahealth.org

Recomendaciones para las estaciones de trabajo sentado/parado: www.workpace.com

Los escritorios para sentarse y pararse mejoran la salud y el rendimiento de los trabajadores: www.safetyandhealthmagazine.com



One Beacon Centre • Warwick, RI 02886-1378 • 1.888.886.4450
Para obtener más información, contactar la División de Prevención de Pérdida
de Beacon Mutual al 401.825.2731 o visita www.beaconmutual.com

Este material se provee como un servicio de The Beacon Mutual Insurance Company únicamente con fines informativos y no pretende, ni debe ser invocada, como una exposición exhaustiva de todos los posibles peligros relacionados con el trabajo a sus empleados o de las leyes y reglamentos federales, estatales o locales que sean aplicables a su negocio. Es su responsabilidad de desarrollar e implementar sus políticas de prevención de pérdidas. Debe dirigir preguntas relativas a situaciones específicas a los asesores apropiados.