

LA ERGONOMÍA EN EL PUESTO DE TRABAJO

Técnicamente, la ergonomía puede definirse como la capacidad del mueble para adaptarse de forma óptima y confortable al cuerpo humano. Este concepto ha adquirido una importancia tal que se ha constituido en uno de los elementos más importantes a la hora de elegir el mobiliario de oficina.

Las también llamadas técnicas de biomecánica en la industria del mueble han provocado, asimismo, una potenciación en la investigación de las empresas del sector. En sillería, por ejemplo, el objetivo último, además del diseño, ha pasado a ser su ergonomía.

En términos generales, y a modo de ejemplo, pueden indicarse algunas características ergonómicas del puesto de trabajo:

- * una silla que permita una postura al operario del 90°, en forma de cuatro, es decir en los ejes formados por la columna vertebral y por las rodillas.

- * El terminal debe encontrarse a una distancia de 450-550 milímetros de los ojos.

- * La altura de las mesas debe situarse entre los 600 y los 750 milímetros.

- * La pantalla, teclado y documentos escritos con los que trabaja el operador de

pantallas de visualización deben encontrarse, respectivamente, a una distancia similar para evitar la fatiga visual.

- * El ángulo visual óptimo para que el operador de pantallas trabaje bien en posición de sentado debe estar comprendido entre 10° y 20° por debajo de la horizontal.

- * No deben utilizarse superficies brillantes, para evitar reflejos.

Todas estas características son contempladas por el fabricante al diseñar muebles de oficina.

Junto a ello, el diseño de oficinas debe tener en cuenta otros fenómenos que, mal tratados, pueden resultar perjudiciales para el trabajador, como la electricidad estática, la iluminación o la temperatura ambiente o el aire acondicionado, inconvenientemente instalado.