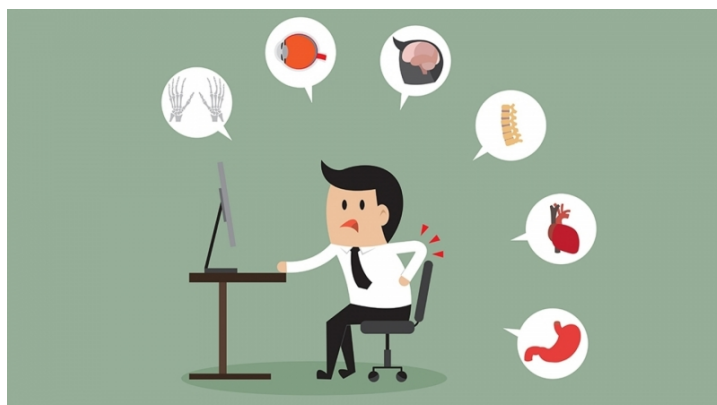


Trabajando con menos daños



La ergonomía se define como el estudio de las formas en cómo se puede ayudar a las personas a trabajar de manera más eficiente y sin lesiones en su entorno. En nuestro país contamos con una Norma Oficial Mexicana, la NOM-036-1-STPS-2018, la cual tiene como función identificar, prevenir y controlar los factores de riesgo ergonómico en los centros de trabajo. Gracias a esta NOM, las empresas están obligadas a proveer espacios dignos de trabajo y a facilitarles las herramientas a sus colaboradores para evitar lesiones.

La mayoría de nosotros estamos acostumbrados a trabajar alrededor de 8 horas diarias en un mismo espacio de trabajo y en la misma posición, no tomando en cuenta de que esto nos puede estar afectando, ya que puede estar generando dolores musculares en la espalda, piernas, o incluso dolores en las articulaciones debido a los movimientos repetitivos, tales como el movimiento del mouse, la forma en cómo nos sentamos, etc.

Buscando solucionar esta problemática, Grupo dportenís, ha optado por tener pláticas con especialistas con el fin de que se tome conciencia de la situación, uno de ellos fue el doctor Miguel Patiño, médico general y fisioterapeuta, con una plática sobre higiene postural, abdomen y ejercicios de propiocepción, dándonos diversas soluciones para esta problemática, siendo una de ellas es el rediseño del área de trabajo: contar con una silla ergonómica y un escritorio esté alineado a tu altura donde los brazos estén en un ángulo correcto y a cierta distancia de ti puede marcar la diferencia hasta en la eficiencia, otra de ellas es romper con el movimiento, puedes optar por ponerte de pie y estirar o caminar unos cuantos pasos cada hora, ésto beneficiando a la circulación de la sangre y a la concentración.

Aún con estas pequeñas acciones, las personas no solemos estar dispuestas a realizar estos cambios en nuestro día a día, ya que somos creyentes de que nada malo nos pasará, sin embargo no lo hará en un periodo corto de tiempo, sino, en un futuro donde todas las acciones de alta repetitividad presentarán sus consecuencias. Una buena postura, un diseño ergonómico y tomar tiempos de

descanso pueden marcar la diferencia, está en ti el estar dispuesto a no tener dolor al trabajar.

Si deseas saber más acerca del tema puedes darle click al siguiente link:
<https://www.quironprevencion.com/blogs/es/prevenidos/movimientos-repetidos-ambito-laboral>

Si deseas ver la conferencia del Dr. Miguel Patiño puedes darle click al siguiente link:
<https://intranet.grupodp.com.mx/elementor-44687/>