

# Principales enfermedades asociadas al uso de la computadora y cómo prevenirlas

- Miércoles 24 de agosto de 2016



*Por la Trad. Públ. Mónica Weisz.*

Actualmente, millones de personas trabajan diariamente con computadoras. Si bien el uso de las computadoras con fines laborales es muy efectivo, éste puede acarrear algunos problemas de salud. Los órganos más involucrados son los ojos y las manos.

## Postura correcta para trabajar frente a la computadora



## **Fatiga visual**

Tal vez sea el problema más común entre quienes trabajamos frente a una pantalla por largo tiempo. El hecho de estar durante horas mirando un punto fijo y no parpadear para lubricar lo ojos puede ocasionar que estos se irriten generando fatiga visual, que se incrementa a mayor uso de la PC.

Sabemos que estamos padeciendo esto cuando empezamos a sentir alguno de estos síntomas: dolor e irritabilidad de la visión, dolor de cabeza principalmente en la parte frontal de la cabeza, visión borrosa, sensibilidad a la luz, visión doble, etcétera.

Los ojos pueden dañarse debido a la concentración prolongada en la pantalla, a lo que se le suma el agravante de los destellos de luz o los reflejos en la pantalla, así como las imágenes borrosas o titilantes. La actividad prolongada sin descansos regulares puede causar problemas de visión, entre otros, problemas para enfocar los ojos o irritación ocular.

Cuando el sistema de enfoque del ojo humano se fija sobre un punto en particular y a una distancia constante, es posible que los ojos tengan luego dificultad para volver a acomodarse o a fijarse en otros puntos, incluso tiempo después de haber terminado el trabajo anterior.

La irritación ocular suele ser causada por una falta de humectación del ojo debido a una menor frecuencia de pestañeo. El estado de concentración y el hecho de mirar fijamente una pantalla inhibe el acto reflejo del pestañeo.

Además, los párpados superiores suelen retraerse más que al trabajar con papel, ya que el monitor se encuentra a una altura superior y obliga a levantar más los ojos. Como consecuencia, el nivel de evaporación de la humedad del globo ocular es mayor y los ojos se resecan e irritan con más facilidad.

## **Medidas de prevención**

Para evitar el cansancio en los ojos cuando trabajamos frente a la computadora podemos tomar las siguientes medidas:

- situar el monitor en posición perpendicular hacia las ventanas;
- utilizar un monitor de pantalla plana en lugar de convexa;
- no utilizar un fondo de colores brillantes;
- limpiar el monitor regularmente;
- hacerse un examen de la vista al menos cada dos años;
- mantenerse por lo menos a 60 cm de distancia del monitor;
- debemos mirar hacia abajo y no hacia arriba, es decir, la parte superior del monitor no debe estar encima de la altura de los ojos;
- utilizar luz natural en lugar de la artificial;
- tomar pausas de 5 minutos cada hora para descansar la vista,
- el brillo de la pantalla no debe ser muy alto.

## **Síndrome del túnel carpiano y tendinitis**

En cuanto a los músculos de las manos, el uso del teclado y del mouse puede provocar las llamadas lesiones por movimientos repetitivos

Este es tal vez uno de los males más temidos por quienes trabajamos con computadoras, y es que después de adquirido este mal no tiene más remedio que hacerse una cirugía que muchos no querrán, así que lo mejor es prevenirlo antes de que sea demasiado tarde.

Muchos de nosotros estamos constantemente sentados frente a una computadora, ya sea por cuestiones laborales o simplemente por ocio; la computadora se ha convertido en el eje de muchas de nuestras actividades diarias y si no tomamos medidas preventivas frente a esto podemos estar labrando futuras molestias y enfermedades en nuestro cuerpo.

La tendinitis consiste en la inflamación de los tendones de la muñeca en la base del pulgar, y se ocasiona normalmente por la realización de una tarea repetitiva, así que en parte los ejercicios recomendados para el túnel carpiano también son de gran ayuda en este caso.

### **Medidas de prevención:**

- utilizar almohadillas protectoras que mantengan las muñecas rectas,
- utilizar teclados ergonómicos,
- el teclado debe estar a la altura de los codos.

### **Dolores de espalda**

Existen otros malestares que por lo general son derivados de los que ya mencionamos, así que si tenemos en cuenta los siguientes consejos podremos evitar muchísimas enfermedades que pueden asociarse al uso de la computadora.

Todos sabemos que muchas veces la posición más cómoda no es la correcta para trabajar y aun así no tomamos precauciones al sentarnos frente a la computadora, por lo anterior se derivan muchos problemas que afectan principalmente nuestra espalda y columna. Los siguientes ejercicios ayudan a disminuir los dolores de espalda.

### **Ejercicios**

- levantarse cada 30 minutos y estirar la espalda (inclinarse hacia adelante tocándose con la mano la punta de los pies);
- mover en forma circular los hombros y también llevarlos hacia atrás;
- estirar el cuello, llevarlo hacia adelante y los costados;
- estar 20 minutos acostado, boca arriba, con las caderas y piernas flexionadas es ideal para comenzar a relajar la espalda.

### **Diseño de una estación de trabajo ergonómica**

#### **Posturas de trabajo**

En Ergonomía, se entiende por «postura de trabajo» la posición relativa de los segmentos corporales y no, meramente, si se trabaja de pie o sentado. Las posturas de trabajo son uno de los factores asociados a los trastornos musculoesqueléticos, cuya aparición depende de varios aspectos: en primer lugar de lo forzada que sea la postura, pero también, del tiempo que se

mantenga de modo continuado, de la frecuencia con que ello se haga, o de la duración de la exposición a posturas similares a lo largo de la jornada.

### **La postura correcta para sentarse frente a la computadora**

Para evitar dolores y fatigas musculares, se debe mantener todas las zonas del cuerpo de la siguiente forma:

- Cuello: mantener la mirada siempre hacia el frente, evitando la torsión del cuello. La parte superior de la pantalla debe quedar a la altura de tu línea horizontal de visión.
- Hombros: siempre se los debe tener relajados.
- Codos: dejarlos apoyados y pegados al cuerpo manteniendo un ángulo de entre 90° y 100°.
- Brazos: no escribir con los brazos en suspensión.
- Antebrazos: apoyarlos sobre el escritorio. La silla que se utilice también debe contar con apoya brazos.
- Muñecas: tienen que estar relajadas, alineadas respecto al antebrazo, evitando desviaciones.
- Espalda: se debe mantener su curvatura natural y siempre apoyada en el respaldo.
- Cadera: se debe mantener un ángulo de entre 90° a 100°, con los muslos paralelos al suelo.
- Rodillas: deben formar un ángulo mayor a 90°, hay que evitar doblar las piernas.
- Pies: mantenerlos apoyados sobre el piso.
- Vista: cada cierto tiempo conviene realizar el ejercicio de mirar un punto lejano (a través de la ventana) por algunos segundos. Así se relajarán los músculos oculares.