Ergonomics – Using Microbreaks Fatality File – Spanish



Consideraciones ergonómicas para un paciente que presenta un trastorno musculoesquelético relacionado con el trabajo

Un informe de caso documentado describe el caso de un oficinista de 36 años que desarrolló un trastorno musculoesquelético grave que le afectaba al cuello y la parte superior de la espalda debido a la mala ergonomía de su puesto de trabajo. El empleado pasaba muchas horas sentado frente a una computadora con un monitor mal colocado, un respaldo inadecuado en la silla y una altura de escritorio que le obligaba a inclinarse hacia delante. Con el tiempo, la combinación de una postura incómoda y una tensión repetitiva le provocó un dolor de cuello persistente, tensión en el músculo trapecio y una reducción de la amplitud de movimiento, síntomas lo suficientemente graves como para interferir en sus actividades diarias y en su rendimiento laboral.

La evaluación médica confirmó que la falta de controles ergonómicos en su puesto de trabajo era un factor importante que contribuía a su afección. Solo después de recibir un tratamiento específico y de rediseñar su estación de trabajo, incluyendo una altura adecuada de la silla, una posición neutra del monitor y una postura mejorada, logró recuperarse por completo. Este caso pone de relieve cómo incluso los entornos de oficina de «bajo riesgo» pueden producir lesiones musculoesqueléticas graves cuando se ignoran los riesgos ergonómicos, lo que subraya la necesidad de una evaluación proactiva, una configuración adecuada de la estación de trabajo y la notificación temprana de las molestias antes de que se conviertan en un trastorno debilitante.

Fuente: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov