

ESCRITORIOS ELEVABLES PARA EVITAR LA POSTURA SEDENTE PROLONGADA EN PUESTOS DE OFICINA

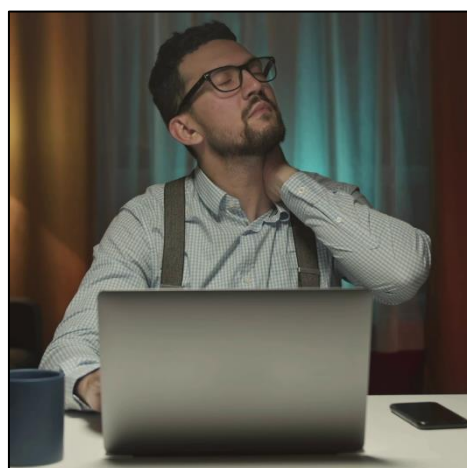
FICHA DE SOLUCIONES ERGONÓMICAS FSE - 18

1. INTRODUCCIÓN

Trabajar durante muchas horas en una misma posición puede generar una sobrecarga muscular localizada y limitar la movilidad. Asimismo, la falta de alternancia en las posturas tiende a reducir la activación muscular necesaria para mantener una circulación sanguínea adecuada. Diversos estudios han demostrado que mantener una postura sedentaria de manera prolongada en el trabajo puede ser también causa de dolor y molestias en la espalda, cuello y hombros; problemas circulatorios, como hinchazón en las piernas y aumento del riesgo de padecer varices; o incremento del riesgo de sufrir enfermedades metabólicas y cardiovasculares derivadas de un bajo gasto energético diario.

2. VARIACIÓN DE LA POSTURA COMO MEDIDA PREVENTIVA

Una de las medidas preventivas más eficaces para combatir estos problemas es la variación de la postura durante la jornada laboral. Las mesas o escritorios elevables, en cuanto permiten el cambio de postura de pie/sentado y fomentan el movimiento, se presentan como una solución que puede resultar eficaz a la hora de prevenir molestias o problemas físicos derivados de una carga postural estática.



Postura sedente prolongada durante la jornada laboral⁽¹⁾

(1) Fuente fotografías: Video promocional “Estrategia Regional de Seguridad y Salud Laboral 2024-2028”

3. SOLUCIÓN ERGONÓMICA: MESAS ELEVABLES

Al seleccionar una mesa elevable, es importante tener en cuenta características tales como:

Rango de ajuste de altura: Para asegurar que se adapte tanto a la posición sentada como a la de pie de manera ergonómicamente correcta.

Sistema de elevación: Puede ser manual, eléctrico o hidráulico. Los sistemas eléctricos suelen ser más precisos y fáciles de usar.

Capacidad y estabilidad: Es fundamental verificar que la mesa sea estable y soporte el peso de los equipos y elementos utilizados.

Materiales: Los materiales deben ser robustos, duraderos y fáciles de limpiar.

Diseño: El diseño debe ajustarse al entorno de trabajo y ser cómodo y acorde a los criterios ergonómicos requeridos para las mesas de trabajo (confort visual, bordes redondeados, espacio suficiente, facilidad de acceso a los elementos del puesto).



Botonera eléctrica

(Fuente - <https://www.actiu.com/es/>)



Mesa elevable

(Fuente - <https://www.flexispot.es>)



Mesas elevables

(Fuente - <https://www.actiu.com/es/mesas/mobility/>)