



PORTÁTIL: La ecuación ergonómica

¿QUÉ ES LA FATIGA?

El origen de muchas de las incomodidades que sufren los usuarios de computadores portátiles, a menudo puede atribuirse a la posición incorrecta de la pantalla y de los dispositivos de entrada de datos (mouse, teclado) demasiado altos o bajos, muy cerca o muy lejos de la persona, induciendo a posturas forzadas que en poco tiempo comienzan a generar problemas musculares y visuales.



EL NUEVO MEJOR AMIGO DEL HOMBRE

Los portátiles, convertidos en el nuevo “mejor amigo del hombre”, pueden acompañarnos dondequiera que vamos. Sin embargo debemos analizar que su uso conlleva también algunos riesgos debido a la naturaleza imprevisible de los entornos donde se utilizan y la probabilidad del exceso de uso en condiciones inestables, un factor que debe contemplarse no solo al interior de las empresas, sino fuera de ellas para los trabajadores que laboran en la modalidad de Teletrabajo, en auge actualmente en diferentes países.

Los portátiles pueden utilizarse de manera productiva y cómoda si se aplican principios de ergonómicos basados en los conocimientos acerca de la relación entre nuestros cuerpos, el entorno inmediato y los equipos informáticos, buscando evitar diferentes trastornos clínicos provocados por la fatiga y la tensión

TRANSTORNOS RELACIONADOS CON LOS TENDONES

- Tendinitis Bicipital. • Ganglion
- Epicondilitis (codo de tenista) • Epitrocleilitis (Codo de Golfista) • Peritendonitis • Tendinitis del maguito de los rotadores • Tenosinovitis estenosante de los dedos (dedo en resorte) • Tenosinovitis estenosante del pulgar (Síndrome de Querían) • Tenosinovitis

POSIBLES TRASTORNOS



POSIBLES TRASTORNOS

ARTICULACION/CAPSULA ARTICULAR

- Bursitis • Artrosis • Sinovitis

NEUROVASCULAR.

- Síndrome de la abertura torácica superior

COMPRESION DE NERVIOS

- Síndrome del Túnel Carpiano • Síndrome del Túnel Cubital • Síndrome del Túnel de Guion
- Síndrome del Pronador Redondo • Síndrome del Túnel Radial.

MUSCULAR

- Disfonía focal • Fibromialgias • Mialgia
- Síndrome de Tensión Cervical

VASCULAR

- Síndrome del temblor e manos y brazos (Enfermedad de Reynaud)
- Trombosis de la arterial cubital.

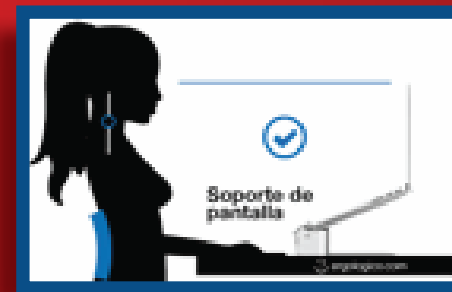
El camino hacia el uso sano de los ordenadores, comienza en nuestro propio cuerpo. Crear un equilibrio sano entre este, el computador y el entorno puede ser algo simple si los conceptos ergonómicos claves se agrupan según su tipo y secuencia.

El resultado: Un innovador proceso de tres pasos llamado **ECUACION ERGNÓMICA**

$$\begin{aligned} & \text{POSTURA NEUTAL} \\ & + \text{MOVIMIENTO VOLUNTARIO} \\ & + \text{TIEMPO DE RECUPERACIÓN} \\ & = \text{COMODIDAD EN EL USO DE ORDENADORES} \end{aligned}$$

Su explicación corresponde a:

POSTURA NEUTRAL: Imagínese la “postura neutral” como la que su cuerpo adopta de manera neutral y cómoda. Esta coloca a la demanda más pequeña en el gasto e energía, y produce la mínima cantidad de tensión estructural y consiguiente fatiga. La postura neutral también ayuda a preservar las curvas adelante normal de las vértebras cervicales



MOVIMIENTO VOLUNTARIO En coordinación con postura neutral, el movimiento voluntario se encarga de mantener el cuerpo en equilibrio con respecto a si mismo y a su entorno.

TIEMPO DE RECUPERACIÓN

Este paso se concentra en la importancia de equilibrar las actividades que producen tensión con las que permiten la recuperación: Por cada dos horas de uso activo, se recomienda hacer una pausa activa.