

Consejo de salud: La ergonomía y usted

La ergonomía es la ciencia de diseñar el puesto de trabajo para adaptarlo al trabajador con el objetivo de eliminar la incomodidad o el riesgo de lesiones físicas.¹

Trastornos del aparato musculoesquelético²

Una ergonomía adecuada podría ayudar a reducir o prevenir trastornos del aparato musculoesquelético (musculoskeletal disorders, MSD), que son trastornos que afectan los músculos, los nervios, los vasos sanguíneos, los ligamentos y los tendones. Algunos ejemplos de estos trastornos podrían incluir:

- Síndrome del túnel carpiano
- Tendinitis
- Lesiones en el manguito rotador
- Epicondilitis (inflamación del codo)
- Distensiones musculares y lesiones en la zona lumbar
- Dedo en gatillo (inflamación de los tendones de los dedos)

Signos y síntomas de los trastornos del aparato musculoesquelético³

Es importante reconocer los signos y síntomas de un trastorno del aparato musculoesquelético tan pronto como sea posible para prevenir lesiones graves o daño permanente. Las personas en riesgo de un trastorno del aparato musculoesquelético podrían experimentar algunos de los siguientes signos o síntomas:

- Insensibilidad o sensación de ardor en las manos
- Reducción de la fuerza de agarre
- Inflamación o rigidez en las articulaciones
- Dolor en muñecas, antebrazos, codos, cuello o espalda
- Sequedad, picazón o dolor en los ojos
- Visión borrosa o doble
- Dolor u hormigueo
- Calambres
- Debilidad²

Aunque estos síntomas no conducen necesariamente a un trastorno del aparato musculoesquelético, si los experimenta, debe solicitar una evaluación del tipo de síntoma y de su entorno de trabajo actual.



Dispositivos tecnológicos⁴

- Siéntese cuando lea o envíe mensajes de texto
- Mantenga los dispositivos al nivel de los ojos para reducir el estrés en el cuello y la espalda
- Use un dispositivo manos libres cuando sea posible

Soluciones ergonómicas en la oficina⁵

- Coloque el monitor a un brazo de distancia de los ojos
- Coloque el teclado de manera que las muñecas y los antebrazos estén en línea recta
- Evite doblar las muñecas al tipear
- Mantenga las manos por debajo del nivel de los codos
- Use una silla con apoyo para la columna vertebral
- Ajuste la altura de la silla de manera que los muslos queden paralelos al piso
- Mantenga los pies apoyados en el piso o sobre un reposapiés
- Use un auricular manos libres, si es posible
- Aparte la vista del monitor y mire a una distancia de 20 pies durante 20 segundos cada 20 minutos

Soluciones para levantar objetos⁵

- Párese cerca del objeto que desea levantar
- Separe los pies al ancho de los hombros, flexione las rodillas, no la cintura
- Contraiga los músculos del estómago
- Levante el objeto con los músculos de las piernas mientras eleva el cuerpo

Fuentes:

¹ UNC. <https://ehs.unc.edu/topics/ergonomics/>. 2025. Consultado en junio de 2025.

² Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, OSHA). <https://www.osha.gov/ergonomics/>. 2025. Consultado en junio de 2025.

³ Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo (Canadian Centre for Occupational Health and Safety, CCOHS). <https://www.ccohs.ca/oshanswers/diseases/rmirsi.html#section-5-hdr>. 2024. Consultado en junio de 2025.

⁴ NASS. <https://www.spine.org/KnowYourBack/Prevention/Lifestyle-Choices/10-Tips-for-a-Healthy-Back>. 2025. Consultado en junio de 2025.

⁵ Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/office-ergonomics/art-20046169>. 2023. Consultado en junio de 2025.

La información contenida en esta herramienta educativa no sustituye el consejo, diagnóstico ni tratamiento profesional de su médico. Consulte siempre a su médico o a un proveedor de salud calificado si tiene alguna duda sobre su enfermedad.

Todas las marcas y los logotipos pertenecen a sus respectivos propietarios en Estados Unidos y otras jurisdicciones.

6/25 © 2025 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados. M57233SP-Z

