

EL SÍNDROME DEL RATÓN

Rafael Ruiz Calatrava & Antonio Ávila Gutiérrez
Técnicos Superiores en Prevención de los Riesgos Laborales

El síndrome de ratón

I.- INTRODUCCIÓN

En el presente artículo pretendemos acercarnos al denominado "síndrome del ratón", dada su creciente repercusión a nivel internacional, que ha motivado incluso el que se haya establecido (el día 28 de febrero y el 29, en años bisiestos), el "Día Mundial del Síndrome del Ratón", con el objetivo de concienciar a los todos los usuarios del llamado "nuevo mal de la era informática".

El Síndrome del Ratón es una dolencia derivada del uso excesivo del ratón, debida fundamentalmente a la ejecución prolongada de movimientos repetitivos (CTD). Esta enfermedad se puede presentar en forma de:

- Tendinitis – inflamación del tendón
- Tenosinovitis – inflamación del revestimiento o vaina del tendón
- Epicondilitis – inflamación de los tendones donde se unen con los huesos del codo, que puede ser lateral, conocido como codo de tenista, o bien medial, conocido como codo de golfista.
- Síndrome del túnel Carpiano - compresión del nervio mediano dentro del túnel carpiano, a la altura de la muñeca.

Se trata de un trastorno que se engloba dentro de las enfermedades musculoesqueléticas y que según el Ministerio de Trabajo e Inmigración, supone el 87,3% de las nuevas enfermedades profesionales, con un coste para las empresas que asciende a un valor entre el 1 y el 4% del PIB.

Asimismo, el Síndrome del Ratón pertenece a los denominados desórdenes de trauma acumulativo, que en términos económicos representa el 46% de las bajas laborales en Europa y cuesta unos 800 millones de euros al año a las compañías.

Parece un contrasentido que estando los usuarios de las PVD cada vez más preparados, no le demos a este periférico la real importancia que tiene. Cuando adquirimos un ordenador nos interesaremos por la velocidad del procesador, la capacidad de los discos duros, la potencia de la tarjeta gráfica o la utilidad de la memoria RAM. Pero casi nadie pregunta por el ratón: por su marca, tamaño o por sus botones, si es inalámbrico, óptico, etc. Será después cuando surjan las quejas porque su ratón no responde bien, no es preciso o no tiene ni la mitad de funciones de las que ha oído hablar.

El ratón es, junto al teclado, el periférico más importante; es el medio para utilizar y comunicarse con el ordenador. Si bien la mayor exigencia sobre las prestaciones del ratón está vinculada al tipo de labor específica que se desea realizar -en trabajos de diseño o retoque fotográfico el ratón debe ser una herramienta de alta precisión-, el

EL SÍNDROME DEL RATÓN

Rafael Ruiz Calatrava & Antonio Ávila Gutiérrez
Técnicos Superiores en Prevención de los Riesgos Laborales

común de los usuarios debe conocer las posibilidades de un buen ratón y las numerosas opciones del mercado. En juego está la idoneidad del manejo del PC e incluso la salud del propio usuario: al igual que una mala posición frente al ordenador provocará las "quejas" del cuello o la espalda, la incorrecta colocación y sujeción del ratón, un modelo poco ergonómico o movimientos inadecuados pueden ocasionar lesiones del codo o la muñeca.

II.- ANÁLISIS ERGONÓMICO DE LOS ESPACIOS DE TRABAJO EN OFICINAS

Como todos sabemos, la función principal de la Ergonomía es la adaptación de las máquinas y puestos de trabajo al hombre.

En este artículo, pretendemos realizar un análisis ergonómico en oficinas, con el fin de determinar los factores de influencia y cuales deben ser sus valores para conseguir el confort y por lo tanto la eficacia en el trabajo, debiendo entenderse como un estudio de carácter global y no como una solución de diseño, puesto que son tantos los factores que influyen en el área de trabajo, que prácticamente cada puesto de trabajo precisaría de una valoración independiente.

A).- Factores de estudio

Para el análisis ergonómico de los puestos de trabajo en oficinas, partiremos del estudio de los siguientes factores:

- Dimensiones del puesto
- Postura de trabajo
- Exigencias del confort ambiental

En cada grupo de factores, se analizarán los criterios fundamentales que permitan valorar globalmente la situación de confort.

1.- Dimensiones del puesto

Dado que las posturas y los movimientos naturales son indispensables para un trabajo eficaz, es importante que el puesto de trabajo se adapte a las dimensiones corporales del operario. No obstante, ante la gran variedad de tallas de los individuos este es un problema de difícil solución.

Para el diseño de los puestos de trabajo, no es suficiente pensar en realizarlos para personas de talla media (50 percentil), es más lógico y correcto tener en cuenta a los individuos de mayor estatura para acotar las dimensiones, por ejemplo del espacio a reservar para las piernas debajo de la mesa, y a los individuos de menor estatura para acotar las dimensiones de las zonas de alcance en plano horizontal (percentiles 95 - 5).

Pues bien, para establecer las dimensiones esenciales de un puesto de trabajo de oficina, tendremos en cuenta los criterios siguientes:

- Altura del plano de trabajo

EL SÍNDROME DEL RATÓN

Rafael Ruiz Calatrava & Antonio Ávila Gutiérrez
Técnicos Superiores en Prevención de los Riesgos Laborales

- Espacio reservado para las piernas
- Zonas de alcance óptimas del área de trabajo

a).- Altura del plano de trabajo

La determinación de la altura del plano de trabajo es muy importante para la concepción de los puestos de trabajo, ya que si ésta es demasiado alta tendremos que levantar la espalda con el consiguiente dolor en los omóplatos. Si por el contrario es demasiado baja, provocaremos que la espalda se doble más de lo normal creando dolores en los músculos de la espalda.

Es pues necesario que el plano de trabajo se sitúe a una altura adecuada a la talla del operario, ya sea en trabajos sentado o de pie.

Para un trabajo sentado, la altura óptima del plano de trabajo estará en función del tipo de trabajo que vaya a realizarse, si requiere una cierta precisión, si se va a utilizar máquina de escribir, si hay exigencias de tipo visual o si se requiere un esfuerzo mantenido.

Si el trabajo requiere el uso de máquina de escribir y una gran libertad de movimientos es necesario que el plano de trabajo esté situado a la altura de los codos; el nivel del plano de trabajo nos lo da la altura de la máquina, por lo tanto la altura de la mesa de trabajo deberá ser un poco más baja que la altura de los codos.

Si por el contrario el trabajo es de oficina, leer y escribir, la altura del plano de trabajo se situará a la altura de los codos, teniendo presente elegir la altura para las personas de mayor talla ya que los demás pueden adaptar la altura con sillas regulables.

Las alturas del plano de trabajo recomendadas para trabajos sentados serán los indicados en la figura 1 para distintos tipos de trabajo.



Fig. 1: Altura del plano de trabajo para puestos de trabajo sentado (cotas en mm)

b).- Espacio reservado para las piernas

En este apartado se pretende definir si el espacio reservado para las piernas permite el confort postural del operario en situación de trabajo.

Las dimensiones mínimas de los espacios libres para piernas, serán las que se dan en la figura 2.

EL SÍNDROME DEL RATÓN

Rafael Ruiz Calatrava & Antonio Ávila Gutiérrez
Técnicos Superiores en Prevención de los Riesgos Laborales

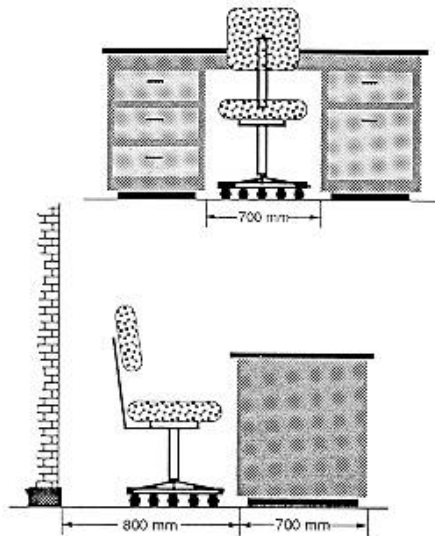


Fig. 2: Cotas de emplazamiento para las piernas en puestos de trabajo sentado

c).- Zonas de alcance óptimas del área de trabajo

Una buena disposición de los elementos a manipular en el área de trabajo no nos obligará a realizar movimientos forzados del tronco con los consiguientes problemas de dolores de espalda.

Tanto en el plano vertical como en el horizontal, debemos determinar cuales son las distancias óptimas que consigan un confort postural adecuado, y que se dan en las figuras 3 y 4 para el plano vertical y el horizontal, respectivamente.

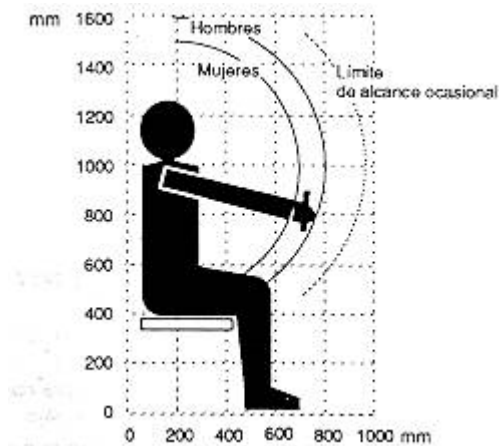


Fig. 3: Arco de manipulación vertical en el plano sagital

EL SÍNDROME DEL RATÓN

Rafael Ruiz Calatrava & Antonio Ávila Gutiérrez
Técnicos Superiores en Prevención de los Riesgos Laborales

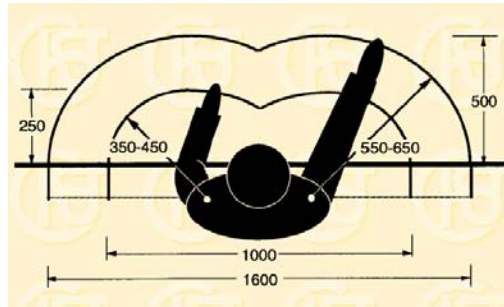


Fig. 4: Arco horizontal de alcance del brazo y área de trabajo sobre una mesa (cotas en mm)

2.- Postura de trabajo

No por el mero hecho de trabajar sentado podemos decir que el trabajo de oficina es un trabajo cómodo; sin embargo, es cierto que una posición de trabajo de pie implica un esfuerzo muscular estático de pies y piernas que desaparece cuando nos sentamos. Esto ha provocado el aumento del número de puestos de trabajo sentado, llegando a alcanzar aproximadamente, en países industrializados, las tres cuartas partes de la población activa.

Sin embargo, no todo son ventajas en el trabajo sentado. Existen inconvenientes por el mantenimiento prolongado de la posición, inconvenientes que se derivan en problemas que afectan primordialmente a la espalda.

Para conseguir una postura de trabajo correcta partiremos del análisis de los criterios relacionados con el equipamiento básico, que comprende:

- La silla de trabajo.
- La mesa de trabajo.
- Apoyapiés.
- Apoyabrazos.

a).- Silla de trabajo

Es evidente que la relativa comodidad y la utilidad funcional de sillas y asientos son consecuencia de su diseño en relación con la estructura física y la mecánica del cuerpo humano.

Los usos diferentes de sillas y asientos, y las dimensiones individuales requieren de diseños específicos. No obstante, hay determinadas líneas generales que pueden ayudar a elegir diseños convenientes al trabajo a realizar.

La concepción ergonómica de una silla para trabajo de oficina ha de satisfacer una serie de datos y características de diseño:

El asiento deberá responder a las características siguientes:

- Regulable en altura (en posición sentado) margen ajuste entre 380 y 500 mm.
- Anchura entre 400 - 450 mm.

EL SÍNDROME DEL RATÓN

Rafael Ruiz Calatrava & Antonio Ávila Gutiérrez
Técnicos Superiores en Prevención de los Riesgos Laborales

- Profundidad entre 380 y 420 mm.
- Acolchado de 20 mm. recubierto con tela flexible y transpirable.
- Borde anterior inclinado (gran radio de inclinación).

La elección del respaldo se hará en función de los existentes en el mercado, respaldos altos y/o respaldos bajos.

Un respaldo bajo debe ser regulable en altura e inclinación y conseguir el correcto apoyo de las vértebras lumbares. Las dimensiones serán:

- Anchura 400 - 450 mm.
- Altura 250 - 300 mm.
- Ajuste en altura de 150 - 250 mm.

El respaldo alto debe permitir el apoyo lumbar y ser regulable en inclinación, con las siguientes características:

- Regulación de la inclinación hacia atrás 15º.
- Anchura 300 - 350 mm.
- Altura 450 - 500 mm.
- Material igual al del asiento.

Los respaldos altos permiten un apoyo total de la espalda y por ello la posibilidad de relajar los músculos y reducir la fatiga.

La base de apoyo de la silla debe garantizar una correcta estabilidad de la misma y por ello dispondrá de cinco brazos con ruedas que permitan la libertad de movimiento.

La longitud de los brazos será por lo menos igual a la del asiento (380-450 mm.).

En la figura 5 se apuntan las características de diseño de las sillas de trabajo.

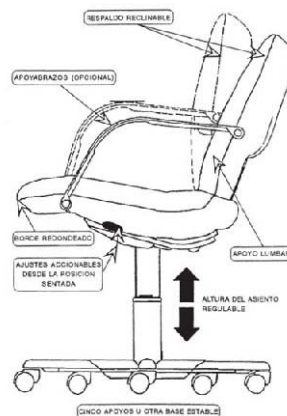


Fig. 5: Silla de trabajo con respaldo alto para trabajos de oficina

EL SÍNDROME DEL RATÓN

Rafael Ruiz Calatrava & Antonio Ávila Gutiérrez
Técnicos Superiores en Prevención de los Riesgos Laborales

b).- La mesa de trabajo

Una buena mesa de trabajo debe facilitar el desarrollo adecuado de la tarea; por ello, a la hora de elegir una mesa para trabajos de oficina, deberemos exigir que cumpla los siguientes requisitos:

- Si la altura es fija, ésta será de aproximadamente 700 mm.
- Si la altura es regulable, la amplitud de regulación estará entre 680 y 700 mm.
- La superficie mínima será de 1.200 mm de ancho y 800 mm de largo.
- El espesor no debe ser mayor de 30 mm.
- La superficie será de material mate y color claro suave, rechazándose las superficies brillantes y oscuras.
- Permitirá la colocación y los cambios de posición de las piernas.

c).- Apoyapiés

Los apoyapiés tienen un papel importante, siempre que no se disponga de mesas regulables en altura, ya que permiten, generalmente a las personas de pequeña estatura, evitar posturas inadecuadas.

La superficie de apoyo debe asegurar la correcta situación de los pies; las características serán:

- Anchura 400 mm.
- Profundidad 400 mm.
- Altura 50 - 250 mm.
- Inclinación 10°.

Es aconsejable asimismo que la superficie de apoyo de los pies sea de material antideslizante.

d).- Apoyabrazos

La utilización de apoyabrazos está indicada en trabajos que exigen gran estabilidad de la mano y en trabajos que no requieren gran libertad de movimiento y no es posible apoyar el antebrazo en el plano de trabajo.

- Anchura 60 - 100 mm.
- Longitud - que permita apoyar el antebrazo y el canto de la mano.

La forma de los apoyabrazos será plana con los rebordes redondeados.

3.- Exigencias del confort ambiental

Un gran grupo de factores que puede influir, y de hecho influyen en la concepción de los puestos de trabajo, son los factores ambientales.

EL SÍNDROME DEL RATÓN

Rafael Ruiz Calatrava & Antonio Ávila Gutiérrez
Técnicos Superiores en Prevención de los Riesgos Laborales

El ambiente de trabajo debe mantener una relación directa con el individuo y conseguir que los factores ambientales estén dentro de los límites del confort con el fin de conseguir un grado de bienestar y satisfacción.

Se han elegido como factores ambientales de estudio los siguientes:

- Iluminación.
- Ruido.
- Temperatura.

a).- Ambiente luminoso

Elegir un buen sistema de iluminación de los puestos de trabajo para conseguir un cierto confort visual y una buena percepción visual precisa del estudio de los siguientes puntos:

- Nivel de iluminación del punto de trabajo.
- Tipo de tarea a realizar (objetos a manipular).
- El contraste entre los objetos a manipular y el entorno.
- La edad del trabajador.
- Disposición de las luminarias.

La no consideración de estos factores puede provocar fatiga visual, ya sea por una solicitud excesiva de los músculos ciliares, o bien por efecto de contrastes demasiado fuertes sobre la retina.

Como indicaciones de carácter general a tener en cuenta para una correcta iluminación del área de trabajo serán:

- Las luminarias deberán equiparse con difusores para impedir la visión directa de la lámpara.
- Las luminarias se colocarán de forma que el ángulo de visión sea superior a 30° respecto a la visión horizontal (según queda representado en la fig. 6).

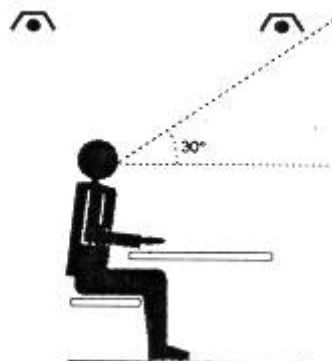


Fig. 6: Situación de las luminarias en función del ángulo de visión

EL SÍNDROME DEL RATÓN

Rafael Ruiz Calatrava & Antonio Ávila Gutiérrez
Técnicos Superiores en Prevención de los Riesgos Laborales

La situación de las luminarias debe realizarse de forma que la reflexión sobre la superficie de trabajo no coincida con el ángulo de visión del operario. (según se aprecia en la fig. 7).

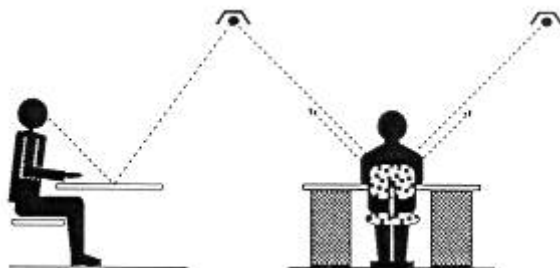


Fig. 7: Situación de las luminarias en relación con el ángulo de reflexión de la superficie de trabajo A la izquierda, disposición de luminarias deficiente, la luz reflejada coincide con la línea de visión. A la derecha, disposición correcta de luminarias, la luz reflejada no coincide con la línea de visión.

- Se evitarán las superficies de trabajo con materiales brillantes y colores oscuros.
- Si se dispone de luz natural, se procurará que las ventanas dispongan de elementos de protección regulables que impidan tanto el deslumbramiento como el calor provocado por los rayos del sol.
- La situación de las ventanas permitirá la visión al exterior.

Otro punto a tener en cuenta en este apartado de iluminación es la elección del color de los elementos que componen el puesto de trabajo y del entorno.

Los colores poseen unos coeficientes de reflexión determinados y provocan unos efectos psicológicos (ver Cuadro 1) sobre el trabajador, por lo tanto es importante, antes de decidir el color de una sala, tener en cuenta el tipo de trabajo que se va a realizar. Si se trata de un trabajo monótono, es aconsejable la utilización de colores estimulantes, no en toda la superficie del local pero sí en superficies pequeñas como mamparas, puertas etc.

COLOR	SENSACION DE DISTANCIA	TEMPERATURA	EFECTOS PSIQUICOS
AZUL	LEJANIA	FRIO	RELAJANTE - LENTITUD
VERDE	LEJANIA	FRIO - NEUTRO	MUY RELAJANTE - REPOSO
ROJO	PROXIMIDAD	CALIENTE	MUY ESTIMULANTE - EXCITACION
NARANJA	GRAN PROXIMIDAD	MUY CALIENTE	EXCITANTE - INQUIETUD
AMARILLO	PROXIMIDAD	MUY CALIENTE	EXCITANTE - ACTIVIDAD
VIOLETA	PROXIMIDAD	FRIO	EXCITANTE - AGITACION

Cuadro 1: Efectos psicológicos de los colores

Si la tarea a realizar requiere una gran concentración elegiremos colores claros y neutros.

Por regla general los colores intensos los reservaremos para zonas en que la estancia de los trabajadores sea corta, ya que a largo plazo pueden provocar fatiga visual, reservando para paredes y techos de salas de trabajo, colores claros y neutros.

EL SÍNDROME DEL RATÓN

Rafael Ruiz Calatrava & Antonio Ávila Gutiérrez
Técnicos Superiores en Prevención de los Riesgos Laborales

b).- Ambiente sonoro

Para los trabajos de oficina que exigen una cierta concentración y una comunicación verbal frecuente, el ruido puede ser un verdadero problema, no en el aspecto de pérdida de audición, sino en el de confort.

Los niveles de ruido a partir de los cuales se considera que pueden provocar disconfort en estos puestos de trabajo se sitúan entre los 55 y 65 dB (A).

Los ruidos son generados principalmente por el teléfono, las máquinas utilizadas y las conversaciones; por lo que en general, se prefieren los espacios de trabajo de dimensiones mas bien reducidas a las grandes salas de trabajo, ya que en estas últimas se produce básicamente:

- Una falta de concentración.
- Una falta de intimidad.

Según se puede observar en la figura 8, las conversaciones constituyen la primera causa de disconfort y distracción, no tanto por el nivel sonoro generado sino por la percepción del contenido informativo.

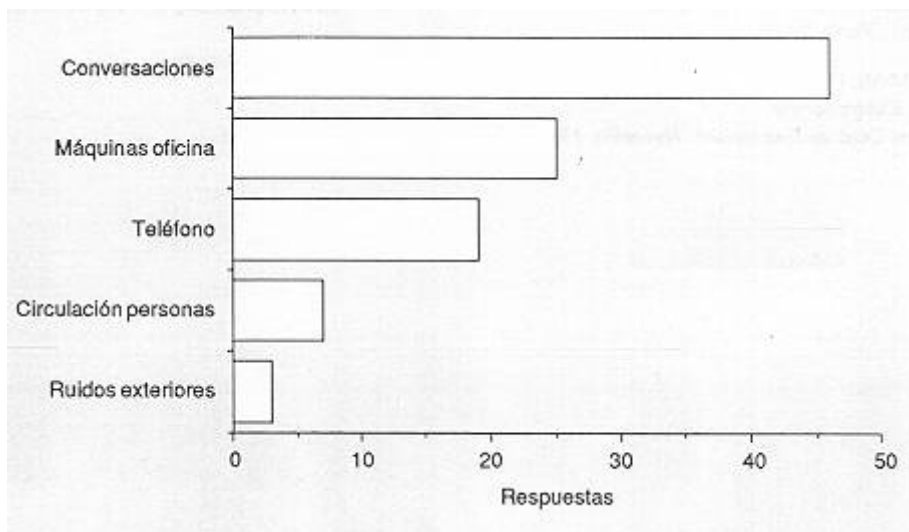


Fig. 8: Distribución de respuestas a la pregunta sobre cuál es la fuente del ruido más molesto en trabajos de oficina. Según Nemecek y Grandjean

c).- Ambiente térmico

Conseguir un ambiente térmico adecuado en oficinas está condicionado por el estudio y adaptación de los siguientes factores:

- La temperatura del aire.
- La humedad del aire.
- La temperatura de paredes y objetos.
- La velocidad del aire.

EL SÍNDROME DEL RATÓN

Rafael Ruiz Calatrava & Antonio Ávila Gutiérrez
Técnicos Superiores en Prevención de los Riesgos Laborales

Dado que el trabajo en oficinas es un trabajo sedentario, sin esfuerzo físico importante, las condiciones de confort térmico serán las indicadas en el Cuadro 2.

	INVIERNO	VERANO
TEMPERATURA	19 - 21	20 - 24
HUMEDAD RELATIVA	40 - 60	40 - 60
VELOCIDAD AIRE	0,15	0,25
DIFERENCIA TEMPERATURA ENTRE 1,1 y 0,1 m DEL SUELO	< 3°	< 3°

Cuadro 2: Valores aconsejables de temperatura en trabajos de oficina

III.- ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

Para concluir, se apuntan de forma muy resumida estrategias de prevención frente a los factores de riesgo derivados del trabajo continuado con las PVD y el ratón.

1.- Desórdenes de Trauma Acumulativo

- Ejemplos de trastornos traumáticos acumulativos incluyen:
 - Síndrome del túnel carpiano
 - Epicondilitis
 - Tenosinovitis
 - Bursitis

2.- Factores de Riesgo

- Los principales factores de riesgo relacionados con CTD-oficina son:
 - Repetición
 - Condiciones incómodas o postura
 - El exceso de presión o fuerza
- Otro factor de riesgo para los TTA sería:
 - Vibraciones

a).- La repetición

- La mayoría de los CTD son causadas por movimientos repetitivos que no daría lugar a lesiones si sólo se realiza una vez.

EL SÍNDROME DEL RATÓN

Rafael Ruiz Calatrava & Antonio Ávila Gutiérrez
Técnicos Superiores en Prevención de los Riesgos Laborales

- Miles de pulsaciones de teclado escribiendo
- Horas de presentación, día tras día
- Sellado de decenas de documentos
- elevación frecuentes
- Movimientos repetidos con el ratón del ordenador

b).- Condiciones incómodas

- Inclinandose hacia adelante en su escritorio
- Escribiendo con las muñecas en un ángulo extraño
- El aumento de los hombros mientras se escribe
- Llegar a utilizar el ratón
- Torcer el cuello para mirar el monitor o teléfono
- Levantar objetos desde abajo o por encima de los hombros de la cintura

c).- Exceso de presión o fuerza

- Escribir con mucha fuerza demasiado o "golpeando" las llaves
- Estampado
- Levantar cajas pesadas de papel o en la oficina a bordo de equipos
- Uso de agarre inadecuado

3.- Estrategias de prevención

- Los codos deben estar en una posición cómoda, mientras que "colgar" a los lados de los hombros. Los hombros deben permanecer relajados en una posición baja mientras se escribe.
- Evite inclinarse hacia adelante en su escritorio
 - Mantener naturales "s" curva de la columna vertebral
 - Soporte inferior de la espalda
 - Mantenga los pies apoyados en el suelo o utilizar un reposapiés
- Evite tener que escribir con las muñecas en un ángulo extraño ...

EL SÍNDROME DEL RATÓN

Rafael Ruiz Calatrava & Antonio Ávila Gutiérrez
Técnicos Superiores en Prevención de los Riesgos Laborales

- mantenerlos en la posición neutral, no se inclinó hacia arriba o hacia abajo o de lado a lado

- El teclado debe ser ligeramente inferior a la altura del escritorio normal.
 - Si no es lo suficientemente baja, trate de levantar la altura de la silla. Evite que sus piernas colgando por el uso de un reposapiés.
- Mantenga "hilera" de claves a nivel del codo.
- Ajuste su silla

- No golpee las teclas. Use un toque ligero.
- Utilice las dos manos para llevar a cabo dos operaciones de teclas como Ctrl-C o Alt-F en vez de girar una mano para hacerlo.
- Posición Equipo usado con frecuencia para que usted no tiene que llegar por ello.

- Coloque el monitor en frente de ti, no fuera en un ángulo.
- Tome varios descansos para estirarse y relajarse.
- Mantenga el ratón a la ligera.
- Mantenga sus manos y brazos calientes.

- Preste atención a las señales de tu cuerpo te ofrece.

Si el cuello me duele en el trabajo, examinar la posición del cuerpo para tratar de averiguar lo que podría estar causando el dolor. ¿adopta un ángulo incómodo mientras escribe o habla por teléfono?

- Si usted está experimentando síntomas de la CTD ...
 - **Hormigueo o entumecimiento en las manos o los dedos**
 - **Dolor en los dedos, las muñecas las manos, e incluso disparando a los brazos o antebrazos**
 - **Pérdida de fuerza o coordinación en las manos**

EL SÍNDROME DEL RATÓN

Rafael Ruiz Calatrava & Antonio Ávila Gutiérrez
Técnicos Superiores en Prevención de los Riesgos Laborales

- **Adormecimiento o molestias en las manos que te despierta por la noche VER A UN MÉDICO DEL TRABAJO O A UN TRAUMATÓLOGO!**

Pero ¿Qué pasa con dolores de cabeza?

- Muchos dolores de cabeza relacionados con la oficina son causados por la fatiga visual.
 - Resequedad en los ojos
 - Monitor de resplandor
 - Cansado / tensa los músculos del ojo

Cansancio de la vista

- Posición del monitor a una distancia cómoda
- Evitar el deslumbramiento
- Ajuste el brillo y el contraste VDT
- Mantenga la pantalla limpia de polvo
- Mire para arriba y lejos cada pocos minutos o menos!

Productos ergonómicos

- Hay una variedad de productos ergonómicos disponibles en el mercado, incluyendo:
 - **Teclados**
 - **Reposamuñecas**
 - **Alfombrillas**
 - **Sillas**
 - **Ajustable escritorio**
 - **Deslumbramiento pantallas**

EL SÍNDROME DEL RATÓN

Rafael Ruiz Calatrava & Antonio Ávila Gutiérrez
Técnicos Superiores en Prevención de los Riesgos Laborales

