

Medidas de escritorio de oficina

Las mesas para oficina son el centro de nuestro trabajo diario, desde este lugar organizamos todo nuestro día. Pasamos muchas horas trabajando en ella y por ello toda la ciencia de la ergonomía se centra en ayudarnos a mejorar nuestro desempeño sin perder en productividad.

La forma de trabajar ha cambiado y hoy en día la ergonomía prima para evitar futuras lesiones y otros problemas derivados de una mala postura a la hora de trabajar.

La comodidad en el puesto de trabajo nos ayuda a lograr mejores resultados así como a trabajar mejor. Por lo general todas las empresas se centra la atención en las sillas de oficina pero no en los el escritorio de las oficinas que también es un elemento muy importante y que debemos tener en cuenta a la hora de diseñar una oficina ergonómicamente correcta.

Por ello, te puede resultar interesante este artículo sobre ergonomía escritorio, porque si realizas un trabajo de oficina sentado en una mesa de trabajo y empleando un ordenador, en este artículo te damos orientación de cuáles son tus necesidades ergonómicas para cuidar tu salud.

Mesa de escritorio ergonómica

El diseño de una oficina va más allá de una mera disposición del mobiliario en el espacio. Es fundamental tener en cuenta distintos factores que afectarán directamente al desarrollo de la actividad laboral. Para que la mesa de escritorio sea ergonómica debemos tener en cuenta toda una serie de requisitos que son indispensables a la hora de escogerla.

Si vas a un especialista en muebles de oficina seguro que podrán aconsejarte sobre la mejor mesa para cada tipo de trabajo de oficina y tendrán modelos específicamente pensados para ellos. Pero siempre es bueno conocer cuáles son los puntos a tener en cuenta para que tu mesa de oficina sea ergonómicamente correcta.

Altura

La altura ergonómica de un escritorio debe alcanzar en promedio los 70 cm y permitir que el ratón esté paralelo al teclado. Su altura debe permitirnos apoyar el codo y contar con espacio

debajo para piernas y rodillas. Es importante disponer siempre de espacio suficiente bajo la mesa para mover las piernas con comodidad. La altura de un escritorio ergonómico ideal debe oscilar entre los 70,5 centímetros y los 73 centímetros. En todo caso, este factor debe adaptarse al propio trabajador y a la silla elegida para configurar el puesto de trabajo.

Todo a mano

Es importante organizar la mesa de tal forma que todos los objetos y herramientas de uso frecuente se puedan alcanzar sin dificultad y sin provocar posiciones forzadas o malas posturas que al repetirse periódicamente acaben ocasionándonos dolor.

En este orden de ideas, la cajonera debe estar a mano y ser de apertura fácil. También debemos tener en cuenta el cableado, colocándolo de forma que quede lo más ordenado posible y no se enrede. Muchas mesas ya vienen equipadas con porta cables para evitarlo y para ocultar los cables de forma muy discreta.

Dimensiones de la mesa

Las medidas de un escritorio ergonómico en cuanto a la dimensión de su superficie se encuentran entre los 80 centímetros de ancho y los 120 centímetros de largo, pero debido a las diversas formas de las mesas de escritorio y a las funciones que puede cumplir, se mantiene que el mínimo debe ser una superficie de 0,96 metros cuadrados.

Existen muchos tipos de escritorio ergonómico con distintas formas, tamaños y distribuciones para almacenamiento que podemos utilizar. Lo mejor es dejarse aconsejar por un especialista, que ya tendrá las mesas adaptadas a todas las necesidades y expectativas que podamos tener para montar nuestra oficina.

Movilidad

La movilidad es otro concepto muy importante a tener en cuenta en la ergonomía del puesto de trabajo. Nada de puestos demasiado estrechos en los que nos encontremos encajonados y sin movilidad, pues ello puede ser muy perjudicial para nuestra salud.

El espacio que ocupa la mesa de trabajo debe permitir moverse fácilmente en ella y también alrededor de ella sin que existan obstáculos que lo impidan. También hay que tener en cuenta

que los brazos de la silla no tropiecen con la mesa, pues provocarían que nuestra postura no fuera la correcta y la ergonomía en la oficina se viera perjudicada.

Espacio bajo la mesa

El espacio bajo la mesa también debes tenerlo en cuenta. El mueble debe permitir al trabajador mover las piernas con facilidad y al menos deben existir 65 centímetros desde el suelo en la parte que más cerca se encuentra de la silla para poder ser considerada cómoda.

Distancia a la pantalla

Otra fuente de problemas posturales puede ser la pantalla del ordenador, eso objeto ante el que muchos pasamos la mayor parte de nuestra jornada laboral. La pantalla debe posicionarse directamente frente al usuario con el borde superior a la altura de los ojos. De esa forma mantendremos una correcta alineación de la cabeza pues una mayor inclinación de la misma hacia arriba o hacia abajo podría ser causa de lesiones cervicales.

El ángulo de visión ideal se sitúa entre 35 y 40 grados con la pantalla inclinada hacia atrás unos 10 a 20 grados. Otro aspecto importante a tener en cuenta es ajustar la luz y el contraste de la pantalla. La pantalla del ordenador se debe situar a unos 50cm de nosotros y debemos mantenerla limpia y evitar reflejos tanto de las ventanas como de la iluminación interior.

Daños causados por el uso de un escritorio inadecuado

Aunque el nivel de interés individual sobre la creación de puestos de trabajo adecuados y sobre la ergonomía en el escritorio sea realmente bajo, es importante prestar atención a este aspecto tan importante para la salud física con el fin de evitar dolencias y padecimientos leves y crónicos a largo plazo.

Son diversos los daños y malestares que pudiesen tener origen en el uso de un escritorio inadecuado y muchos de ellos están asociados a molestias en la columna vertebral, ya que se suele adoptar posturas poco saludables o ergonómicas y recargar pesos de forma incorrecta sobre la espalda.

Al adoptar posturas incorrectas para acoplar el cuerpo a un puesto de trabajo poco ergonómico, este comenzará a jorobarse y producir dolores estomacales, espasmos, reducción en la cantidad de oxígeno circulando en el cuerpo, entre otros malestares.

La adopción de posturas incorrectas afectará tanto la salud corporal como la salud mental; de forma inconsciente las personas suelen acoplar su cuerpo a las estructuras y posiciones del mobiliario sin saber que esto puede alterar su estado de ánimo, generando estrés e irritabilidad a causa de la incomodidad física.

La falta de oxígeno ocasionada por la torsión del cuerpo al adoptar posturas incorrectas al trabajar cada día puede generar daños en el sistema cardiovascular y ocasionar enfermedades cardíacas importantes.

Desempeñar labores bajo medidas escritorio ergonomico inadecuadas puede ocasionar malestares en la columna vertebral como cifosis, dorsalgia y cervicalgia; cuya intensidad puede interferir de forma severa en la rutina y estilo de vida de quien no vigila el cumplimiento de pautas ergonómicas en su área de trabajo.

De igual manera, es posible que al no cuidar las medidas ergonomicas escritorio se origine la inflamación de tendones a nivel del antebrazo y la mano, una lesión de codo mejor conocida como epicondilitis; asociada al uso inadecuado de la silla y escritorio de oficina durante períodos prolongados.

Recomendaciones para escoger un escritorio ergonómico

El escritorio que escojas debe contar principalmente con las dimensiones y medidas promedio sugeridas con anterioridad. De igual manera, es importante que esté fabricado con materiales visiblemente resistentes y robustos; que garanticen la durabilidad del mobiliario a lo largo de los años.

Materiales como la melamina, el acero y el vidrio son geniales para contar con una oficina elegante, diferente y con aire moderno. También la madera, aunque es un material muy común cuando se trata de escritorios, es posible encontrar en el mercado modelos y diseños bastante originales y decorativos.

Tu escritorio ergonómico ideal debe contar también con un sistema de ajuste para regular la altura y adaptarlo tanto como sea posible a tus características físicas. En otro orden de ideas, procura que su superficie no tenga brillos ni genere reflejos, si se trata de una mesa de oficina

con acabado mate y no brillante, será ideal para ti para evitar malestares oculares debido a la percepción de reflejos de luz marcados sobre el escritorio.

Si la mesa de oficina que más te gusta no te permite movilizar las piernas cuando te encuentras en posición de trabajo, lo más recomendable es que escojas inmediatamente otro modelo de mesa que te guste y te permita mover las piernas dentro del espacio bajo la superficie del escritorio.

El escritorio que escojas debe brindarte practicidad sin presentar restricciones o deficiencias en sus características más esenciales. Lo ideal es que puedas trabajar cómodo aprovechando cada centímetro de la superficie y del espacio dispuesto para tu área de trabajo.

Tips para organizar tu escritorio de forma ergonómica y sin perder el estilo

Al organizar tu mesa de trabajo principalmente debes otorgarle un lugar a tu equipo principal, que comúnmente suele ser un ordenador. Ya sea un ordenador de escritorio o una portátil debes colocarlo a una distancia y en una posición que te permitan adoptar una postura cómoda sin necesidad de torcer el cuerpo para usar los equipos. Esto también dependerá de la forma y diseño del escritorio; si es rectangular, con forma de L o de U, entre otros.

Contrario a lo que se cree, lo ideal es colocar los equipos tecnológicos secundarios como impresoras y teléfonos en espacios ubicados bajo la superficie de la mesa y debidamente dispuestos para ello. Si se trata de un escritorio sin baldas, divisiones ni compartimientos puede encontrarse apoyo en una cajonera o mesita auxiliar que se pueda colocar bajo el escritorio.

Puedes optar por colocar bases para el monitor que incluyan espacios para colocar diversos objetos más pequeños que uses con frecuencia durante tu jornada de trabajo. Algunas de estas permiten hasta ubicar en un lugar cómodo y seguro tu tazón con tu bebida favorita.

Si cuentas con una base para Tablet o para tu dispositivo telefónico puedes situarlas a uno de los lados del monitor. Esto para facilitar la dirección de tu atención entre los dispositivos que usas frecuentemente sin necesidad de realizar cambios bruscos en tu postura.

No puedes pasar por alto la incorporación de una lámpara LED, en caso de no contar con suficiente luz natural. Lo ideal es ubicarla en una zona de la mesa de trabajo donde no

represente un obstáculo pero cumpla su función: brindar iluminación a tu zona céntrica de trabajo.

Esperamos que estas recomendaciones te ayuden a la hora de escoger la mesa de escritorio ideal para tu oficina. Porque el diseño es importante pero lo primero de todo debe ser la salud y por ello la ergonomía debe primar a la hora de escoger la mesa de oficina.

Existen multitud de diseños que conjugan ambas vertientes de forma que conseguirás una oficina perfecta y a la vez ergonómicamente saludable para evitar los problemas derivados de las malas posturas.

Fuente: <https://ergonomiaweb.com/ergonomia-escritorio-medidas/>
