



SALUD/EMPRESAS

Cinco consejos para trabajar posturalmente de forma correcta en la oficina

- Un reciente estudio certifica que más de la mitad de los trabajadores sufren de problemas cervicales por no mantener de forma correcta la postura a la hora de trabajar sentados
- Existen distintos productos que mejoran la calidad de trabajo haciendo que el puesto se adapte mejor a las necesidades del trabajador
- Los hombros, los ojos, los brazos o las muñecas son otras de las partes que más padece una postura incorrecta en el trabajo

Madrid, 26 de Noviembre de 2018.- Un reciente estudio llevado a cabo por la compañía [Fellowes](#), destaca que más de la mitad de los trabajadores (un 51%) sufren problemas de cervicales por no mantener de forma correcta la postura a la hora de trabajar frente a un ordenador.

No sólo eso, sino que a un 34% se le tensa demasiado la zona de los hombros y un 26% tienen problemas reales de brazos y muñecas. Pero, además, la vista también sale perjudicada en esta estadística ya que un 21% de los trabajadores padecen distintos problemas oculares por malas posturas y exceso de tiempo frente a la pantalla.

Por este motivo se han desarrollado distintos productos que mejoran la calidad del trabajo adaptando el puesto del trabajador a sus necesidades y a una correcta postura frente al escritorio. Los especialistas en productos ergonómicos de [Fellowes](#) ofrecen cinco consejos para trabajar con la postura correcta en la oficina:

El primero de ellos es sentarse de forma correcta en el escritorio frente a la pantalla, con la espalda pegada al respaldo de la silla manteniéndola lo más recta posible. Si no tienes suficiente apoyo, utiliza un cojín o respaldo lumbar.

Otro de los tipos más adecuados es el de mantener los antebrazos sobre el escritorio con los codos formando ángulo de 90° con el cuerpo y los hombros relajados. Así evitaremos problemas de dolores articulares en los brazos y la tensión en la zona del hombro. El reposamuñecas es un elemento que ayuda a

descansar correctamente los brazos y permite mantener una postura adecuada.

En tercer lugar los pies deben estar bien apoyados en el suelo y que las rodillas estén en línea con la cadera. Es una buena ayuda y necesario si se pasan muchas horas sentad@ el uso de un reposapiés.

Para cuidar la visión y gozar de una buena salud cervical, la pantalla del ordenador debe quedar ligeramente por debajo de la altura de los ojos. Esto va a evitar que se fuerce el cuello de forma innecesaria, con la reducción de problemas cervicales que conlleva, además de la vista. El uso de soportes para monitor y portátiles además de los brazos para monitor que permiten ajustarlo en altura, es una de las mejores soluciones.

Finalmente, en quinto lugar, conviene levantarse de forma periódica para descansar o trabajar de pie. A tal efecto existen puestos de oficina llamados estaciones de trabajo o Sit-Stand que permiten elevar el escritorio para trabajar de pie alternando con la postura de estar sentados. Algo que sin duda redundará en una mejora del retorno circulatorio que el sedentarismo empeora.



Acerca de Fellowes Brands™

- Fellowes Brands™ es el nombre global bajo el que se engloban destructoras, encuadernadoras, plastificadoras, guillotinas y soluciones ergonómicas para el espacio de trabajo. Como negocio familiar fundado en 1917, desde las destructoras personales hasta las comerciales, todos los productos fabricados con la etiqueta Fellowes son mucho más que un producto, son una garantía de calidad, de excelente funcionamiento y de preocupación por el cliente. La empresa opera desde 18 ubicaciones

diferentes repartidas por todo el mundo y la familia Fellowes cuenta con más de 1500 empleados.

Para más información:

www.fellowes.com

PRENSA Y COMUNICACIÓN

Carlos de la Orden Cabello

Teléfono: 610404818/ BackOffice: 912876261

cdelaorden@prensaycomunicacion.es