



Trabajar frente al computador durante varias horas es una realidad para la mayoría de los profesionales. Sin embargo, hacerlo con una postura inadecuada puede generar molestias físicas que afectan la salud y el rendimiento. Dolor de cuello, fatiga en la espalda, tensión en las muñecas y disminución de la concentración son solo algunas de las consecuencias más comunes. La buena noticia es que con pequeños cambios ergonómicos, es posible prevenir estos problemas y transformar la manera en que te relacionas con tu espacio de trabajo. Tu cuerpo también forma parte de tu productividad, y cuidarlo debe ser parte de tu estrategia diaria.

1. Dolor físico: el costo oculto de una mala postura

Sentarse con la espalda encorvada, el cuello inclinado o las muñecas en tensión parece inofensivo al principio. Pero con el tiempo, estos hábitos posturales provocan contracturas, sobrecargas musculares y molestias crónicas. La mala postura no solo afecta el cuerpo, también influye en el estado de ánimo, el nivel de energía y la concentración. Puede generar dolores persistentes, fatiga acumulada y una sensación constante de incomodidad que impacta el rendimiento diario y el bienestar general. Los trastornos musculoesqueléticos representan una de las principales causas de baja laboral a nivel global. Reconocer el origen postural de ciertas dolencias es el primer paso para corregirlas y prevenir su impacto a largo plazo, promoviendo un entorno laboral más saludable, productivo y sostenible para todos los colaboradores.

2. Elevación visual: alinea la pantalla con tus ojos

Uno de los errores más frecuentes es trabajar con la pantalla del portátil por debajo del nivel visual. Esto obliga a inclinar el cuello hacia adelante, generando una tensión constante en cervicales y hombros. La solución es simple: elevar la pantalla a la altura de los ojos con un soporte, un atril o incluso unos libros. Esta modificación mejora el ángulo de visión, reduce la inclinación de la cabeza y favorece una postura más erguida. Un cambio pequeño, pero clave, para disminuir la fatiga visual y proteger la columna cervical.

Libera tensión: separa teclado y pantalla

Usar el teclado y el trackpad integrados en la laptop obliga a mantener los brazos en una posición rígida, generando tensión en muñecas, hombros y espalda. Utilizar un teclado externo permite colocar la pantalla a una altura correcta y liberar la zona superior del cuerpo. Este simple ajuste mejora la postura general, permite mover los brazos con más libertad y reduce el riesgo de molestias articulares. Además, favorece una posición más neutra de las muñecas, clave para prevenir afecciones como el síndrome del túnel carpiano. También mejora la alineación del cuello y la espalda, disminuye la fatiga muscular acumulada durante la jornada y facilita una distribución más equilibrada del peso corporal, lo que contribuye a una experiencia laboral más cómoda, eficiente y prolongadamente saludable.



4. Apoyo lumbar: la base del bienestar postural

La columna necesita apoyo constante, especialmente en la zona baja (lumbar). Trabajar en una silla sin soporte o sin el ajuste adecuado puede provocar fatiga, rigidez y dolor. Para evitarlo, se recomienda usar una silla firme con respaldo ergonómico o añadir un cojín lumbar que permita mantener la curvatura natural de la espalda. Sentarse correctamente reduce el esfuerzo de los músculos posturales, favorece una respiración más libre y mejora la resistencia física durante la jornada laboral.

5. Menos dolor, más productividad

La incomodidad física constante consume energía mental. Cuando el cuerpo duele, la mente se distrae, se agota más rápido y se vuelve menos eficiente. En cambio, un entorno ergonómico favorece la concentración, mejora el estado de ánimo y permite trabajar con mayor fluidez. Estudios realizados han demostrado que un espacio de trabajo adaptado puede aumentar la productividad hasta en un 25% y reducir significativamente los niveles de fatiga. Además, promueve mayor compromiso, disminuye errores operativos y mejora la experiencia laboral diaria. También fortalece la salud física a largo plazo, reduce el ausentismo y fomenta una cultura organizacional centrada en el bienestar integral. Es una inversión simple, con beneficios tangibles, sostenibles y directamente ligados al bienestar y desempeño de los equipos.

6. Cultura de prevención: el rol de la empresa

No se trata solo de comodidad individual. Las organizaciones que promueven la ergonomía y el cuidado postural generan un entorno más saludable, motivador y eficiente. Capacitar a los equipos en higiene postural, ofrecer asesorías ergonómicas y fomentar pausas activas son acciones concretas que reducen el ausentismo, aumentan el bienestar y mejoran el rendimiento general. Invertir en la salud física de los colaboradores también mejora el clima laboral, fortalece el compromiso con la empresa y proyecta una imagen responsable, moderna y comprometida con el bienestar. Esta visión integral favorece la sostenibilidad, la retención de talento y el alto desempeño colectivo.

7. Conclusiones y recomendaciones

SERE MOUNT

Trabajar sin molestias no debería ser un lujo, sino una realidad al alcance con ajustes simples y efectivos. Elevar la pantalla, usar periféricos adecuados y mantener una postura correcta son acciones que previenen malestares.

>btalent guía a las organizaciones en la incorporación de soluciones ergonómicas personalizadas, integrando salud física, confort y eficiencia. Porque cuidar el cuerpo permite rendir mejor y trabajar con mayor comodidad y compromiso.



GLOSARIO

1. Ergonomía:

Ciencia que adapta el entorno de trabajo a las capacidades físicas y mentales del ser humano para optimizar su bienestar y desempeño.

2. Postura laboral:

Posición del cuerpo adoptada al realizar tareas durante la jornada de trabajo.

3. Apoyo lumbar:

Soporte adecuado en la parte baja de la espalda para mantener la curvatura natural de la columna.

4. Síndrome del túnel carpiano:

Trastorno causado por compresión del nervio en la muñeca, común en trabajadores digitales.

5. Pausa activa:

Breve descanso con estiramientos o movimientos suaves para prevenir tensiones musculares y fatiga mental.

6. Fatiga visual:

Cansancio ocular provocado por mirar pantallas por períodos prolongados sin descanso.

7. Dolor musculoesquelético:

Malestar en músculos, articulaciones o huesos causado por sobreesfuerzo o mala postura.

8. Teclado externo:

Dispositivo independiente que permite una mejor distribución del cuerpo al escribir.

9. Cultura de prevención:

Prácticas organizacionales enfocadas en anticiparse a riesgos y proteger la salud de los trabajadores.

BIBLIOGRAFÍA

- >btalent. Programas ergonómicos y bienestar físico para entornos laborales.
- Organización Mundial de la Salud. Riesgos del sedentarismo y la mala postura.
- Harvard Business Review. Ergonomics and Workplace Productivity.
- Mayo Clinic. Desk Ergonomics: How to sit properly at your workstation.
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Guía de ergonomía en oficinas.
- Stanford University. Ergonomic research for remote workers.
- MIT Sloan Management Review. Employee Wellbeing and Ergonomics.
- Occupational Health & Safety Administration (OSHA). Computer Workstation Ergonomics.
- entrénate. Talleres de higiene postural y pausas activas.
- McKinsey & Company. Designing Workspaces for Performance.