Posture and Ergonomics – School Safety Picture This – Spanish



La imagen muestra a una mujer que trabaja en un escritorio, claramente con dolor lumbar, probablemente causado por una mala configuración ergonómica y postura. Su silla carece de apoyo lumbar, su espalda está arqueada de forma incómoda y su pantalla y documentos parecen estar colocados de forma que favorecen el encorvamiento o la torsión. En el entorno escolar, ya sea para el personal o para los alumnos, una mala postura prolongada de este tipo puede provocar trastornos musculoesqueléticos, fatiga y menor productividad.

Las escuelas deben garantizar que la ergonomía sea una prioridad en todos los entornos de escritorio. Las sillas deben ofrecer un respaldo ajustable, los pies deben descansar en el suelo o en un reposapiés, y las pantallas deben estar a la altura de los ojos para evitar la tensión en el cuello. Los puestos de trabajo deben diseñarse para adaptarse al usuario, y no al revés. Impartir formación sobre posturas correctas y prácticas ergonómicas, así como fomentar pausas regulares para moverse, puede reducir en gran medida las molestias y prevenir lesiones a largo plazo entre el personal y los estudiantes.