

## Pausas durante el trabajo ante pantalla de visualización

*Numerosas personas que trabajan con pantallas de visualización se enfrentan a lesiones por sobrecarga en los miembros superiores. Se invocan diferentes causas como aspectos organizacionales, factores relacionados con el lugar de trabajo, la propia tarea y factores individuales.*

*En el campo de la organización, la introducción de pausas puede dar una solución.*

*Las pausas permiten a las estructuras corporales, como músculos y tendones, reponerse de los esfuerzos estáticos prolongados.*

*Las pausas habituales en los usuarios de ordenador parecen insuficientes (en general, una pausa de alrededor de 10 minutos a media mañana, 30 o 40 minutos al mediodía y otros 10 minutos a la tarde).*

La introducción de pausas **cortas pero frecuentes** repartidas a lo largo de la jornada es realmente una necesidad. Por supuesto, que se producen regularmente en el trabajo pausas espontáneas de corta duración lo que elimina la necesidad de pausas suplementarias.

Ahora bien, cuando se está bajo presión se relegan las pausas espontáneas.

Diversos estudios, afirman que estas pausas no generan una disminución de la productividad sino que tienen un efecto positivo en la medida en que la persona se encuentra más a gusto en su trabajo.

*En 1989, se estudió por primera vez el efecto producido por tres tipos de pausas: pausas activas (pequeños ejercicios), pausas pasivas (descanso) y ejecución de otras labores durante la pausa (trabajo administrativo, clasificación, archivo, etc.).*

*Las personas que trabajan con pantalla de visualización prefieren las pausas activas. El problema es que dichas pausas suponen una actividad muscular relativamente importante y quizá los esfuerzos suplementarios podrían agravar el problema.*

*Otro estudio indica que las personas prefieren organizarse sus pausas en vez de tener pausas fijas obligatorias. Pero en la práctica, el trabajador no decide descansar hasta que la fatiga alcanza un valor significativo y entonces es demasiado tarde.*

Recientemente (2001) se ha estudiado la oferta de programas de pausas, en total se han encontrado 38, de los cuales se han conservado los 11 accesibles a los usuarios holandeses. Se observan dos tipos de programas:

- *Los minutadores gobernados por programa: se trata de programas donde los usuarios determinan cada cuanto tiempo desea realizar pausas o ejercicios.*

- *Los otros programas: proponen pausas en función del número de veces que se teclea, de los clic del ratón, del recorrido del ratón y de la intensidad del trabajo.*

Todos los programas persiguen el mismo **objetivo**: repartir y limitar el trabajo intensivo con la pantalla. Además, los **mensajes** que avisan de las pausas informan al usuario sobre la duración y la intensidad del trabajo para que aprenda a adoptar un comportamiento sano frente a la pantalla.

El **estudio** comparativo señala que:

*- En los programas que tienen en cuenta la actividad de la persona hay que recomendar: pausas más frecuentes si se trabaja más tiempo o de forma más intensiva.*

*- Son recomendables los programas que contienen ejercicios de estiramiento.*

*- La posibilidad de determinar un momento fijo para la pausa es interesante si se desea tener un mayor control de su trabajo.*

*- La posibilidad de regular el programa según los propios deseos del usuario contribuye a la aceptación del programa y por lo tanto a una adaptación en el uso del ordenador.*

*- Para la persona que padece problemas físicos, es preferible revisar los ejercicios con su propio médico o fisioterapeuta.*

Los **programas** de pausas que en opinión de los autores del estudio responden mejor a estos criterios son: WorkPace, Tchograaf, RSI-Watcher y RSI Shield.

Respecto a cuál es el más apropiado depende principalmente del gusto del **usuario**.

Además de romper con la actitud estática frente al ordenador conviene sensibilizar a los usuarios de un tipo de vida activo. Algunas empresas organizan **kursillos** en el gimnasio de la propia empresa o en algún local cercano.

*Aunque es indudable que la situación ideal es mens sana in corpore sano, algunos trabajadores reciben mal este tipo de iniciativas: "Trabajo bastante para agotarme en ejercicios suplementarios", "No quiero encontrarme con atuendo de aerobio junto a mis compañeros".*

*El problema radica, a menudo, en que aunque la empresa facilita las instalaciones no lo descuenta de las horas de trabajo. Afortunadamente, se está proporcionando 1 o 2 horas por semana durante las horas de trabajo.*

No obstante, tampoco es indispensable llegar tan lejos, puede bastar con **pequeños detalles** para una vida sana, como:

*- Utilizar las escaleras en lugar del ascensor.*

*- Disponer de un local para tomar café.*

*- Agrupar el fax, la impresora y otros aparatos en un único sitio y no en el despacho.*

*- Transmitir al menos un mensaje al día "en directo" a los compañeros en lugar de enviar siempre e-mails.*

*- Colocar en el ordenador un salvapantallas que preconice un estilo de vida sano.*