

# La ergonomía en un contexto de espacios nómadas de trabajo

**Héctor Barak Herbst**

Director General de Fellowes Iberia

*Trabajamos mucho, y cada vez lo hacemos más en cualquier lugar: un tren, un restaurante o la sala de espera de un aeropuerto se convierten en improvisados despachos. Se trata de puestos de trabajo en los cuales la propiedad, en su gran mayoría, no corresponde a la empresa para la cual presta servicio el trabajador. Sin embargo, las consecuencias le afectan en particular, redundando en la producción de la empresa para la que trabaja y en la sociedad en general. Los portátiles, tabletas o cualquier otro dispositivo electrónico están ayudando a que en los últimos tres años el 89% de los empleados españoles haya sufrido dolencias como consecuencia directa de su uso.*

Las cifras son alarmantes: un 68% de los empleados pasa gran parte de su tiempo de trabajo moviéndose inquietamente en su puesto para encontrar la postura adecuada. De media, en España se pierde por empleado y día 67 minutos, lo cual equivale a 5,6 horas por semana de tiempo improductivo. Se trata del segundo período más alto de Europa; el primero es ocupado por Italia.

La prevención de riesgos laborales en nuestro país, desde la promulgación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) y su desarrollo normativo, ha pasado a ser de una disciplina desconocida a un tema que ha calado en la sociedad y frente al cual se encuentra sensibilizada. Los logros de los últimos años debido al esfuerzo conjunto realizado por las administraciones públicas, empresarios y sindicatos, no son suficientes. De hecho, respecto al diseño

del puesto de trabajo, los trabajadores manifiestan encontrarse incómodos en sus asientos, incrementándose en seis puntos desde 2010 a 2011.

Según un estudio encargado por la compañía Fellowes a la empresa de análisis Dynamic Markets, los empleados españoles pasan, de media, 7,2 horas al día delante de un dispositivo electrónico, estén donde estén. Tablet as electrónicas, portátiles, smartphones... nuestro mundo está dominado por estos ingenios electrónicos y ha cambiado el modo en que desarrollamos nuestro trabajo y ocupamos nuestros días.

Es verdad que los empleados pueden ocupar una gran parte de ese tiempo en un cómodo y ergonómico puesto de trabajo. Pero no es menos cierto que la realidad laboral está cambiando: cada día más empleados comparten lugares

por turnos, entran y salen de la oficina, se sientan tan sólo unos minutos delante del ordenador que queda libre, trabajan siempre desde casa, o viajan constantemente con el portátil colgado del hombro.

Se avecina, por tanto, un enorme reto, pues crece el número de trabajadores nómadas o el porcentaje dedicado por los trabajadores clásicos a esta modalidad de desempeño. De hecho, el 15% trabaja como nómada de forma permanente, pero crece a pasos agigantados el número de personas que, de vez en cuando, y según los requerimientos de su tarea, debe optar por la movilidad.

La utilización de multitud de lugares como puestos de trabajo, no pertenecientes a la empresa a la cual presta servicio el trabajador, constituye uno de

los grandes problemas del momento presente, que los avances en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) potenciarán en un futuro. Los cambios constantes no previstos obligan a los trabajadores a realizar tareas en los lugares más improvisados. La obligación del empresario a garantizar la salud del trabajador y el derecho de éste a su protección son las exigencias que la LPRL establece.

## Cómo trabajamos

En España, más de dos tercios de los empleados (69%) operan desde su propio escritorio personal, de uso exclusivo, durante la mayor parte de la semana en las instalaciones de su empresa. Así pues, un 31% no goza de estas condiciones ideales. Un 16% trabaja desde una oficina instalada en su hogar, en su mayor parte directores o trabajadores de pequeñas y medianas empresas.

Junto a este porcentaje, figura un 15%, los trabajadores nómadas, que no tienen ningún espacio de trabajo personal que pueda considerarse como propio, y están obligados a adoptar un estilo nómada permanentemente. Dentro de este conjunto, se pueden establecer tres tipos de empleados:

- Aquellos que comparten escritorio (11%): es decir, usan un escritorio por turnos, y otros pueden igualmente emplearlos cuando están ausentes.
- Los que usan cualquier escritorio disponible (3%): esto es propio de sistemas de trabajo muy flexibles, en los que los empleados no tienen un horario fijo y únicamente acuden a la oficina puntualmente, de tal modo



que se sientan en las mesas que en ese momento estén libres.

- Los verdaderos nómadas: suman un 1%, trabajan desde diferentes oficinas de la empresa y no cuentan con un lugar establecido particularmente para trabajar. Lo hacen en cualquier sitio que encuentren. Dentro de este porcentaje, son más numerosas las mujeres que los hombres, y los jóvenes de entre 18 y 24 años frente a los más mayores.

En algunos países de Europa, el sistema de trabajo nómada se está popularizando. Así, representa un 22% en los Países Bajos y un 21% en Francia. En el resto todavía alcanza valores similares a los de España.

Asimismo, los verdaderos nómadas son más comunes en las empresas más grandes (20%) que en las pymes (12%). Igualmente, prevalecen en mayor medida en el sector médico o de atención a la salud (32%), en el educativo (22%) y en el sector público y sin fines de lucro

(21%) respecto a otros sectores, en los que el porcentaje ronda el 12-10%. Este tipo de trabajadores, además, desempeñan su labor en una variedad más amplia de lugares en comparación con otros empleados.

## Lugares dispares y tiempo de uso

¿Cuáles son los sitios donde los trabajadores españoles móviles instalan sus improvisados puestos? La mencionada investigación señala que un 29% lo hace en una silla cómoda o en un sofá, un 21% en un hotel, la cama o el suelo se llevan sendos 18%, mientras que una cafetería o la mesa de una sala de reuniones representan el 17% y el 16%, respectivamente. A este respecto, es interesante señalar cómo los restaurantes o cafeterías, e incluso el incómodo suelo o la cama son preferidos respecto a las mesas de las salas de reuniones por parte de los españoles.

Ahora bien, los sitios originales no acaban ahí: un 13% trabaja en la mesa

de la cocina de su casa, un 13% en el tren, un 12% en el aeropuerto, un 9% en el avión, un 8% en el coche, un 7% en la estación y el 6% en autobuses. Dada la naturaleza portátil de las nuevas herramientas electrónicas, y al poder trabajar dondequiera que estén, los empleados españoles pasan 7,2 h por día sentados delante de los dispositivos informáticos. Esta es la cifra más alta de Europa. En segundo lugar, con una cifra levemente inferior, se encuentra Rusia, con 7 horas diarias.

## Preocupantes dolencias

Lo verdaderamente revelador de este estudio es este dato: un 89% de españoles que emplean este tipo de dispositivos portátiles ha sufrido dolencias en los últimos tres años como consecuencia directa de su uso. Esto se puede deber a que casi todos los trabajadores adoptan, de vez en cuando, un estilo nómada de trabajo; y los que no lo son pasan, además, más tiempo usando dispositivos informáticos.

Es más, los empleados que más enfermedades sufren por causa directa de los ordenadores trabajan de manera provisional en una mayor variedad de lugares que los que no las padecen. También, las patologías aumentan entre los que pasan más de ocho horas al día delante de un ordenador, e igualmente son más comunes -paradójicamente, pues deberían gozar de mejor salud- entre los más jóvenes, de 44 años o menos.

Así pues, tampoco es raro que una amplia mayoría desaproveche gran parte de su tiempo de trabajo reorganizando su escritorio o moviéndose sin parar para organizar su puesto y encontrar una postura cómoda. De hecho, un 71% de personas que han sufrido dolencias debido al ordenador también se mueven



sin parar en un intento de estar cómodas.

Un 27% dice que está demasiado ocupado como para abordar el problema de un espacio de trabajo cómodo y otro 15% arguye que no recibe apoyo de la empresa en este sentido. Incluso un 21% de los empleados de grandes compañías piensa lo mismo.

Se calcula que se pierden al mes unas 22,2 horas, y unas 288,6 horas al año, por este motivo. Se trata del segundo promedio más alto de Europa, tras Italia. Además, en nuestro país son los gerentes superiores los que están más incómodos, al igual que los que trabajan en el sector educativo, y es que ambos colectivos trabajan habitualmente en lugares que no son sus puestos habituales.

## Elementos ergonómicos 'caseros'

En España, y según establece la LPRL, que rige desde 1995, es responsabilidad legal del empresario evaluar los puestos de trabajo con el fin de determinar si se precisa tomar alguna medida y, en su caso, establecer las medidas siguiendo los principios de acción preventiva que recoge la norma citada. Estos puestos se deben volver a evaluar cuando se modifiquen las condiciones de trabajo, se incorporen trabajadores especialmente sensibles o siempre que se produzca un daño a la salud. Independientemente de lo anterior, se volverán a evaluar los puestos de trabajo de la empresa con la periodicidad que se acuerde con los representantes de los trabajadores o, en su ausencia, con los propios trabajadores. Los puestos de trabajo se deberán



diseñar en función de las tareas y actividades que se desean realizar y de las características del trabajador que las lleve a cabo, adaptando de este modo el puesto de trabajo a la persona.

Es cierto que esta norma ha acrecentado para una parte no despreciable de las empresas una serie de gastos procedentes de evaluaciones, reformas en oficinas, instalaciones y mobiliario. Pero la Ley, bien aplicada y a la larga, también ha supuesto un ahorro considerable para las compañías en forma de menores bajas debido a malas posturas.

Como establece el mencionado trabajo, en los últimos 12 meses el 54% de los españoles ha usado algún tipo de soporte improvisado de elaboración propia para sentirse cómodo cuando

usa un ordenador, un portátil o una tableta. Lo normal es un almohadón a modo de soporte de las muñecas, la espalda o los pies (34%); y todo ello cuando, recordamos, es obligatorio por parte de la empresa proporcionar los elementos ergonómicos adecuados y profesionales para que el empleado se sienta a gusto.

Esto es bastante común entre los que trabajan en una oficina hogareña, los empleados más jóvenes, de entre 25 y 34 años, los gerentes superiores y los que trabajan en el sector educativo. Lamentablemente, las personas que sufren dolencias tampoco son más cuidadosas a la hora de elegir soportes, e incluso entre aquellos que saben que existe el mencionado requisito legal (52%) frecuentemente usan algún tipo de elemento "casero".

También es cierto que una gran parte de empleados sí utiliza algún elemento ergonómico profesional –aunque quizá no todos los que necesitarían-. Los más comunes son las lámparas de escritorio (34%), los reposapiés (28%), soportes especiales para la espalda que se instalan en las sillas (24%), un reposamuñecas (20%), o elevadores para la pantalla del ordenador de sobremesa o el portátil (17%).

No se aprecia un mayor uso entre mujeres y hombres, y ello a pesar de que las primeras padecen mayores dolencias. Además, son los mandos intermedios quienes más los usan, a pesar de que son los superiores los que más enfermedades padecen y los que en teoría más deberían conocer la legislación vigente.

Entre las personas que trabajan de vez en cuando en lugares que no son sus escritorios habituales, el 46% lleva o tiene acceso a algún tipo de producto ergonómico construido específicamente para tal fin cuando trabaja en otro lado; un 54%, por el contrario, no lo hace. De hecho, existen en el mercado numerosas soluciones profesionales pensadas ex profeso para evitar dolencias, como por ejemplo, los soportes portátiles. Ideales para trabajar en lugares improvisados, facilitan además la ventilación del equipo, su elevación graduada conforme a la altura de los ojos, y cuentan con puertos USB o compartimentos para colocar accesorios o móviles.

Como dato positivo, a las personas más jóvenes, de entre 25 y 34 años, así como al personal administrativo, los gerentes superiores y los de nivel medio, no les avergüenza llevar o acceder a soportes ergonómicos cuando se trasladan por motivos de trabajo. Así pues, habrá que buscar otro motivo por el cual sólo el 20% de las perso-



más en estos productos, frente a los empleados del sector minorista (70%), otros servicios (69%), administrativos (57%) y el sector público y sin ánimo de lucro, en los que únicamente el 51% compró sus propios productos ergonómicos. Como era de esperar, aquellos que han sufrido dolencias se han gastado más dinero en un intento por solucionar sus problemas de salud (70%) que los que no sufrieron dolor (26%).

Los motivos por los cuales los adquirieron son variados. Un 36% asegura que su empresa no les paga esos artículos, otro 19% admite que supuso que no lo haría y no preguntaron, y un 13% dice que el presupuesto que su compañía destinaba a estos productos no cubría el coste de aquellos que preferían. El 9% apuntaba, además, que los artículos concretos que deseaba no estaban disponibles en el catálogo de los proveedores aprobados por su empresa,

**Los elementos ergonómicos más comunes son lámparas de escritorio, reposapiés, soportes para la espalda, reposamuñecas y elevadores de pantallas**

nas que han sufrido dolor de espalda lleva o accede a un soporte especial para la espalda, y únicamente el 21% de los que han sufrido dolor de muñecas y brazos lleva o accede a un reposamuñecas. Igualmente, el 20% de los que han sufrido problemas de la vista lleva o tiene acceso a una lámpara de escritorio, y sólo el 9% de este grupo lleva un atril.

Es extraño que, a tenor de estas cifras, y dado el grado de prevalencia de los dolores cervicales entre buena parte de los trabajadores, apenas se mencionen los soportes para monitores como elementos ergonómicos adoptados. Este tipo de productos, al elevar el monitor del ordenador de sobremesa hasta la altura de los ojos, coloca la pantalla en la posición idónea para evitar las tensiones en el cuello. Idéntica función desempeñan los brazos para pantallas planas, que gradúan su altura hasta lograr la idónea, y los atriles de sobremesa, que logran situar a la altura de los ojos los documentos que los empleados deben consultar.

Y es que la parte superior del monitor debe estar a una altura similar a la de los ojos, o ligeramente más baja. De esta forma queda en el campo óptimo de visión, esto es, entre los 5° y los 35° por debajo de la horizontal visual, desde donde se contempla todo sin ningún esfuerzo. De esta forma, se evitan posturas lesivas y la vista no se resiente.

Llama poderosamente la atención en el trabajo el dato de que –a pesar, insistimos, de la obligatoriedad por parte de la empresa de facilitar a sus empleados los elementos ergonómicos que le sean necesarios– un abultado 66% es la propietaria de sus propias herramientas de ergonomía. Típicamente, el empleado que se provee sus elementos trabaja en una oficina hogareña (79%), tiene entre 25 y 34 años (78%) y pertenece a una pyme (71%). Si bien, también hay casos (57%) en los que es trabajador de una gran empresa.

Los directores (82%), trabajadores del sector educativo (82%) y mandos superiores (81%) son los que invierten

y un 10% quería una marca o producto determinado.

¿Realmente las empresas no cuentan con un presupuesto mínimo –y fácilmente amortizable, por lo que hemos visto anteriormente- para adquirir bandejas para teclados o reposamuñecas ergonómicas, que a buen seguro prevendrían numerosas lesiones por Síndrome del túnel carpiano? ¿Tanto cuesta un reposapiés? Recordemos que los trastornos músculo esqueléticos representan cerca de la mitad (49%) de todas las bajas laborales y el 60% de la incapacidad permanente en la UE. Esto, en costes estimados, supone unos 240 billones de euros cada año.

## Evaluación del puesto de trabajo

Este trabajo demuestra que al 53% de los empleados se les realizó la evaluación del puesto de trabajo en el último año, lo que en principio no implica ningún tipo de incumplimiento de la normativa en el 47% restante, a no ser que se hubiera producido alguna de las situaciones que legalmente obliga a realizarlo. Ahora bien, al menos, en un 25% de los casos se efectuó la evaluación del puesto de trabajo considerando los diversos lugares utilizados por el trabajador en las instalaciones de la empresa, que no eran su puesto de trabajo principal.

Así, al 45% de las personas se les evaluó las condiciones de trabajo en su puesto de trabajo principal, a un 44% se les evaluó su oficina hogareña y al 29% de los que emplean cualquier escritorio se les efectuó una evaluación de sus condiciones de trabajo de todos los que usan. Además, a un 33% de los nómadas se les hizo una evaluación de otras oficinas donde trabajan en ocasiones.



Si bien estas cifras siempre podrían ser mejores, queda claro que España es uno de los mejores países en atención a los empleados que trabajan en escritorios diferentes a los permanentes de la empresa. Aun así, el hecho de que la mitad de los empleados no se beneficien de evaluaciones de sus puestos de trabajo con una periodicidad anual debería hacernos reflexionar.

No se trata sólo de Ergonomía y salud –aunque estos puntos ya serían por sí plenamente capaces de justificar toda la argumentación- sino también de motivación. Y es que en este estudio ha quedado demostrado que además de la clara mejora en la productividad que obtendrían los empresarios, también las organizaciones se beneficiarían de ventajas de otro tipo.

Por ejemplo, el 63% estaría orgulloso de pertenecer a una empresa que toma con seriedad el bienestar de los suyos, el 32% cree que sería más eficiente –esto último lo piensan sobre todo quienes han sufrido dolencias-, el 12% conside-

raría cambiar de trabajo para pertenecer a una compañía de ese tipo y el 11% permanecería más tiempo en una que dé esas facilidades.

El compromiso sería mayor en un 28% de los casos, y el 36% se sentiría más motivado. Es más, un 20% trabajaría más arduamente que en la actualidad para un empleador de este tipo.

A la vista de los datos antes reflejados, podemos concluir que todavía es necesaria en España una mayor concienciación por parte de los empresarios y un mejor conocimiento por el de los trabajadores de la normativa en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo.

No es aceptable que un 89% de los trabajadores hayan sufrido dolencias, con consecuencias nada deseables para la productividad –menor rendimiento, bajas, salidas para visitar al médico o al fisioterapeuta-, cuando la adopción de unos elementos ergonómicos sencillos y nada costosos para la compañía las podría haber evitado. ●