

## ENFERMEDADES ERGONÓMICAS DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO EN LAS EMPRESAS

### *Ergonomic Diseases of Company Administrative Staff*

Ana Isabel López de Meléndez<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0004-9970-7416>

Recibido: 23/07/2024

Aceptado: 25/10/2024

Publicado: 26/12/2024

Cómo citar este artículo: López de Meléndez A. (2024). Enfermedades ergonómicas del personal administrativo en las empresas. *Entrelíneas* 3(2), e030205.  
<https://doi.org/10.56368/Entrelineas325>

### RESUMEN

Este artículo tiene como objetivo describir las medidas para la prevención de las enfermedades ergonómicas que afectan la salud, tales como: lesiones musculoesqueléticas, afecciones a partes blandas e inclusive trastornos psicológicos. El estudio se basó en una revisión bibliográfica de tipo descriptiva, con información obtenida de literatura pertinente y utilizando repositorios de tesis de grado en universidades de América, Offshore Racing Congress International (ORCi), revistas especializadas de medicina y otras fuentes de internet para identificar los estudios relevantes, de donde se tomaron 18 fuentes bibliográficas relacionadas con las enfermedades ergonómicas. Como resultado de este estudio, se identificaron las más comunes, como el síndrome del túnel carpiano, dolor de espalda baja, de cuello, de hombro, tendinitis y trastornos psicológicos como la fatiga y el estrés. Estas afecciones representan las principales causas de ausencia laboral y discapacidad en el personal administrativo en las empresas. Como resultado, en el campo laboral se sugiere a las empresas implementar políticas y prácticas para tratar estos factores con la provisión de equipos ergonómicos adecuados, la promoción de pausas regulares para reducir la tensión física, y la implementación de estrategias para manejar el estrés y mejorar las condiciones laborales, aumentando la productividad y contribuyendo a reducir el ausentismo.

**Palabras clave:** medicina del trabajo, calidad de la vida laboral, seguridad en el trabajo, ambiente de trabajo, enfermedad profesional.

<sup>1</sup> Universidad Euroamericana. Administración de Empresas Mención Recursos Humanos. Licenciada en Gerencia de Recursos Humanos. Maestría en Prevención de Riesgo Laborales. [anaisabellopez238@gmail.com](mailto:anaisabellopez238@gmail.com)

## **ABSTRACT**

The objective of this article is to delineate the measures for the prevention of ergonomic diseases that affect health, including musculoskeletal injuries, soft tissue disorders, and even psychological disorders. The study was based on a descriptive bibliographic review, with information obtained from relevant literature and using repositories of undergraduate theses at American universities, the Offshore Racing Congress International (ORCi), specialized medical journals, and other Internet sources to identify relevant studies. From these sources, 26 bibliographic sources related to ergonomic diseases were selected for further analysis. The results of this study have identified the most common ergonomic diseases, including carpal tunnel syndrome, low back pain, neck pain, shoulder pain, tendonitis, and psychological disorders such as fatigue and stress. These conditions represent the primary causes of work absenteeism and disability in administrative personnel in companies. Consequently, it is recommended that companies implement policies and practices to address physical and psychosocial factors in the workplace. This should include the provision of appropriate ergonomic equipment, the promotion of regular breaks to reduce physical strain, and the implementation of strategies to manage stress and improve working conditions. The implementation of comprehensive strategies can enhance the well-being and productivity of administrative personnel, thereby reducing absenteeism.

Keywords: occupational medicine, quality of working life, safety at work, work environment, occupational disease.

## **Introducción**

Las enfermedades ocupacionales son aquellas dolencias o estados patológicos que se desarrollan o adquieren producto del trabajo o la exposición a un agente en el medio laboral (Ley Orgánica de Prevención, Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo, 2005). Actualmente, los trabajadores administrativos de las organizaciones permanecen más de ocho horas en su puesto de trabajo frente al computador, desarrollando actividades de diversa índole. Sin embargo, estos puestos de trabajo no siempre reúnen las condiciones necesarias para conservar la salud de los trabajadores.

Esta situación propicia que diversas variables de riesgo se conjuguen para generar un ambiente en el que aumenten considerablemente las posibilidades de sufrir lesiones y accidentes laborales que afectan tanto a los trabajadores como a las empresas, ya que los costos derivados de estos incidentes suelen ser mayores que las inversiones que se puedan realizar para la implementación de medidas o planes de prevención (Cazza Lizarraga & Revilla Jesús, 2023).

Existen varios factores a tener en cuenta para abordar este problema, entre ellos la ergonomía, que es el enfoque de esta investigación. Las enfermedades ergonómicas son trastornos musculoesqueléticos que se desarrollan debido a la falta de una adecuada consideración de las características anatómica y fisiológica de los trabajadores al momento de ejecutar sus actividades en su entorno laboral (Caña, 2011). Estas enfermedades afectan principalmente a los músculos, nervios, tendones y otras estructuras de soporte del cuerpo humano.

La ergonomía se define como la ciencia que busca adaptar el trabajo al trabajador, en lugar de forzar al trabajador a adaptarse al trabajo, reconociendo que las enfermedades ergonómicas son trastornos musculoesqueléticos que se desarrollan por la falta de consideración de las características anatómicas y fisiológicas de los trabajadores al realizar sus actividades laborales. Sobre la definición de ergonomía, se ha encontrado amplia información de diversos autores, Según la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de los Estados Unidos (U.S. Department of Labor Occupational Safety and Health, 2000)

es la ciencia que diseña el trabajo para que se adapte al trabajador, en lugar de forzar físicamente el cuerpo del trabajador para que se adapte al trabajo. Adaptar las tareas, los puestos de trabajo, las herramientas y los equipos para que se adapten al trabajador puede ayudar a reducir el estrés físico en el cuerpo del trabajador y eliminar muchos trastornos musculoesqueléticos (TME) relacionados con el trabajo potencialmente graves e incapacitantes. La ergonomía se basa en varias disciplinas científicas, entre ellas «la fisiología, la biomecánica, la psicología, la antropometría, la higiene industrial y la kinesiología» (p. 1)

Así mismo, la ergonomía es la disciplina científica que trata de las interacciones entre los seres humanos y otros elementos de un sistema, así como la profesión que aplica teoría, principios, datos y métodos al diseño con el fin de optimizar el bienestar del ser humano y el resultado global del sistema, según la Asociación Internacional de Ergonomía (Obregón, 2016).

Además, es relevante destacar que la ergonomía, al ser una ciencia multidisciplinaria, también influye en otras áreas científicas como la biología, la psicología entre muchas otras (López Narváez, 2016). En todas estas disciplinas buscan mejorar la eficiencia del trabajador en el uso de diversas herramientas que pudieran encontrarse en su entorno laboral. Basado en lo anterior se formula la siguiente interrogante ¿Cuáles son las principales causas de las enfermedades ergonómicas y sus efectos en el personal administrativo en las empresas? A partir de lo mencionado, el objetivo que orienta esta investigación es describir las medidas que pueden implementarse para la prevención de las enfermedades ergonómicas que afectan la salud, manifestándose a través de enfermedades como: lesiones musculoesqueléticas, afecciones a partes blandas e inclusive trastornos psicológicos.

Esta investigación se lleva a cabo en el contexto del personal administrativo de las empresas, donde laboran sentados por más de 8 horas en su puesto de trabajo frente al computador, cumpliendo con las funciones y tareas asignadas. En este sentido, estos trabajos de oficina tienen una alta posibilidad de contener riesgos ergonómicos. Otro factor importante presente en algunas organizaciones en la actualidad y que puede aumentar la posibilidad de que se materialicen estos riesgos, es la práctica de trabajo remoto o trabajo híbrido (Rojas Aranda, 2020). Esta modalidad de trabajo se ha incrementado notoriamente desde la pandemia de Covid-19, pero es habitual—que el personal administrativo que se desempeña de forma remota no acondicione adecuadamente los espacios de trabajo.

Desde esta óptica, y en base a lo expresado por (Caicedo *et al.*, 2023) es importante destacar que los riesgos ergonómicos no solo tienen un impacto individual en los trabajadores, sino que también pueden influir en el clima laboral y en la eficiencia de toda

la organización. Y la falta de atención a estos riesgos puede derivar en un aumento de los accidentes laborales, disminución de la calidad del trabajo, incremento del ausentismo y un deterioro general del ambiente laboral.

Mediante el presente estudio se proporciona información que destaca el conocimiento que se debe tener en las empresas acerca de las enfermedades ergonómicas, así como su influencia en el desempeño laboral, el cual permitirá plantear los correctivos y las directrices necesarias para elevar el nivel de desempeño laboral de los administrativos en las empresas, contribuyendo a desarrollar estrategias efectivas para gestionar los riesgos ergonómicos y promover un entorno laboral seguro y saludable, de acuerdo con cada necesidad.

### **Revisión de la literatura**

De la revisión de la literatura, se escogieron los siguientes temas desde el año 2018 hasta el 2023, presentados en orden decreciente, para demostrar el estado del arte en este aspecto.

Carrasco *et al.* (2023) presentó un estudio sobre riesgos ergonómicos y su influencia en el desempeño laboral, que tuvo como objetivo analizar cómo los riesgos ergonómicos influyen en el desempeño laboral. Se basó en una revisión bibliográfica cualitativa y descriptiva, recopilando información de diversas fuentes científicas. Las lesiones y trastornos musculoesqueléticos, como tendinitis, síndrome del túnel carpiano y lesiones de espalda, hombro y cuello, están relacionados con movimientos repetitivos, posturas incómodas y esfuerzo físico excesivo. Estas afecciones son la principal causa de ausencias laborales y discapacidades, representando una alta proporción de enfermedades profesionales. Es crucial realizar evaluaciones ergonómicas y tomar medidas preventivas, como: las capacitaciones, pausas activas y el uso de equipos de protección, para reducir los riesgos y promover un entorno laboral seguro y saludable, ya que implementar estas prácticas puede mejorar la productividad y el bienestar general de los empleados.

El estudio de Caicedo *et al.* (2023) titulado “Impactos ergonómicos y psicosociales asociados al COVID-19 en trabajadores administrativos de empresas en Bogotá” se centró en identificar los aspectos físicos relacionados con la ergonomía y los factores psicosociales que la pandemia Covid-19 generó en los trabajadores de las empresas colombianas. La investigación fue de tipo exploratoria-descriptiva con un enfoque cuantitativo, debido a la novedad de la situación y la falta de información previa, lo que permitió establecer las bases para la estructura de la hipótesis.

El método aplicado en la investigación integró diversos aspectos y factores para estudiar y analizar diferentes situaciones. Utilizó el método inductivo, que genera una conclusión general a partir de datos o hechos particulares y específicos, con el objetivo de conocer los impactos ergonómicos y psicosociales que trajo el COVID-19. Estos aspectos fueron categorizados para conocer cuáles eran los más frecuentes, con el fin de proponer medidas de prevención y mitigación. Estas medidas buscaban mejorar las condiciones laborales, aumentar la productividad y motivación de los trabajadores y lograr una mayor eficiencia y eficacia en sus actividades, permitiendo a las empresas aumentar su productividad y alcanzar sus metas y objetivos.

Castillo (2023) también se refirió al tema sobre la higiene postural para mitigar los riesgos ergonómicos en el personal del área de ventas y caja. El estudio se basó en la propuesta de un programa de higiene postural para reducir riesgos ergonómicos, que afectan el desempeño de los trabajadores, en la empresa *Office Depot* en Panamá. La investigación fue de tipo descriptiva y la metodología utilizada para la recolección de los datos fue a través de la aplicación de un cuestionario. Este instrumento se aplicó exclusivamente al personal de las áreas de ventas y cajas por ser la población sujeta de estudio y responsables de realizar las actividades comerciales de la empresa.

Los resultados de la investigación de Castillo mostraron que un número significativo de trabajadores experimentaban molestias físicas al realizar sus tareas laborales, afectando principalmente los hombros, el cuello y zona lumbar. Además, se observó que algunos trabajadores disminuían su rendimiento durante la jornada laboral debido a las posturas que adoptaban. El estudio incluyó recomendaciones para: capacitar al personal en higiene postural, realizar inspecciones de las condiciones físicas del trabajo, llevar a cabo pruebas biomecánicas y desarrollar programas orientados a la salud física y mental de los trabajadores.

Rojas Aranda (2020) definió los riesgos ergonómicos en el teletrabajo durante la pandemia de COVID-19, cuyo objetivo fue describir los riesgos ergonómicos en el teletrabajo como parte de la situación actual. Se utilizó documentación y revisión de información nacional e internacional obtenida y descargada de motores de búsqueda en línea, según diversos tesauros en ciencias de la salud. Los hallazgos indicaron que la pandemia pudo ocasionar consecuencias en el bienestar emocional y, al condicionar el teletrabajo, originó consecuencias físicas en los trabajadores (generalmente trastornos musculoesqueléticos, estudiados en la salud ocupacional). Por ello, fue importante identificar los riesgos ergonómicos. Los riesgos documentados se referían a posturas forzadas, movimientos repetitivos y condiciones del medio ambiente laboral. Para estos diferentes grupos de riesgo fueron encontradas recomendaciones en la literatura científica para evitarlos, llegando a la conclusión de que el conocimiento de los riesgos ergonómicos fue trascendental en la búsqueda del bienestar del teletrabajador.

Aguagüña (2021) también investigó sobre los riesgos ergonómicos y el desempeño laboral del personal de contabilidad en una entidad financiera. El estudio se llevó a cabo utilizando un enfoque mixto, combinando método documental bibliográfico, de campo y experimental. El nivel y tipo de investigación es descriptiva, explicativa y correlacional. La muestra poblacional fue conformada por 15 colaboradores que cumplen las funciones de contadores. Se empleó la encuesta y la ficha de análisis de puesto de trabajo. Los resultados demostraron que existe una relación entre los factores de riesgo ergonómico y el desempeño laboral. El rendimiento en el trabajo depende directamente del estado físico y emocional de los empleados. La productividad disminuye en función de la salud de los trabajadores, y pueden presentarse ausencias debido a problemas físicos, como trastornos musculoesqueléticos, especialmente dolores en la espalda, muñecas y zona lumbar.

La investigación titulada “Los riesgos ergonómicos y su influencia en el desempeño laboral del personal administrativo que labora en el Hospital Alberto Sabogal- 2018” de Aquino (2019), evaluó los riesgos ergonómicos que influían en el desempeño laboral del personal administrativo del hospital en 2018. Se utilizó un enfoque cuantitativo-descriptivo

de corte transversal. Para la recolección de datos, se aplicaron encuestas a los trabajadores y se elaboraron fichas bibliográficas de resumen y comentarios textuales para fundamentar el marco teórico. En cuanto a las dimensiones evaluadas, se observó que el 31,9% de los trabajadores presentaban un nivel bajo en aspectos psicosociales, el 52,1% tenían un nivel regular en carga postural y el 26,1% mostraban un nivel regular en condiciones ambientales. Se concluyó que 178 de los encuestados manifestaron que las sillas no contaban con puntos de apoyo; 163 indicaron que no disponían de reposapiés, a pesar de tener una jornada de 8 horas en el escritorio y en posición sentada; y 104 señalaron que los reflejos de sus pantallas eran molestos.

Finalmente, Condori Gavincha & Condori Ticona (2018) investigó sobre los riesgos ergonómicos y el desempeño laboral en el gobierno autónomo departamental de la Paz, donde la finalidad del estudio fue identificar los riesgos ergonómicos que afectan el desempeño laboral de los trabajadores de la entidad estudiada. Se trabajó con una población de 535 trabajadores, eligiéndose una muestra de 82 mediante el muestreo probabilístico y el método utilizado fue el inductivo, empleando técnica de observación, y un cuestionario para evaluar ambas variables. El estudio concluyó que los encuestados poseen condiciones ergonómicas aceptables, pero desconocen la importancia de tener hábitos laborales vinculados a posturas correctas frente a la computadora. Finalmente, se concluye que las dolencias físicas provocadas por las posturas que adoptan los trabajadores en el puesto de trabajo motivan a probar que los riesgos ergonómicos están relacionados con el desempeño laboral.

## Metodología

La investigación es de tipo descriptivo (Arias, 2012) y no experimental (Hernández Sampieri *et al.*, 2018), ya que busca describir las enfermedades ergonómicas que afectan al personal administrativo en las empresas y las medidas preventivas que pueden implementarse para evitarlas, sin manipular las variables de estudio.

El diseño es transversal porque la recolección y análisis de los datos se realiza un único momento (Arispe *et al.*, 2023), y correlacional, ya que se describe la relación entre las variables del estudio (Hernández Sampieri *et al.*, 2018), para identificar las medidas que pueden implementarse para la prevención de las enfermedades ergonómicas que afectan la salud, manifestándose a través de enfermedades como lesiones musculoesqueléticas, afecciones a partes blandas e inclusive trastornos psicológicos.

La información se recolectó en el primer semestre del año 2024 y los datos obtenidos sirvieron para desarrollar el objetivo del estudio. A continuación, se presenta la Tabla 1 con las fuentes bibliográficas y su aporte al desarrollo del estudio:

Se realizó una búsqueda de la literatura pertinente utilizando el repositorio de tesis de grado en universidades de América, *Offshore Racing Congress International* (ORCi), revistas especializadas de medicina y otras fuentes de internet para identificar los estudios relevantes. Se seleccionaron los textos de los que se extrajeron y se compararon la información que debía sintetizarse en torno a las variables escogidas para realizar el análisis de contenido. La información obtenida se organizó categorizando los datos según las

enfermedades para identificar los factores de riesgo y obtener las medidas preventivas recomendadas.

**Tabla 1.**

*Fuentes bibliográficas y su relación con el desarrollo del estudio*

Estudios	Autor y año	TME	Afecciones partes blandas	Trastornos psicológicos
Riesgos ergonómicos y sus influencias en el desempeño laboral.	Carrasco et al. (2023)			
Impactos Ergonómicos y Psicosociales Asociados al COVID – 19 en Trabajadores Administrativos de Empresas en Bogotá	Caicedo et al. (2023)			
Higiene Postural para Mitigar los Riesgos Ergonómicos en el Personal del Área de Ventas y Caja.	Castillo 2023			
Riesgos Ergonómicos en el Teletrabajo en Tiempos de Pandemia de COVID-19	Rojas Aranda (2020)			
Riesgos Ergonómicos y el Desempeño Laboral del Personal de Contabilidad en una Entidad Financiera.	Aguagüiña (2021)			
Los riesgos ergonómicos y su Influencia en el Desempeño Laboral del Personal Administrativo que Labora en el Hospital Alberto Sabogal-2018”	Aquino (2019)			
Los Riesgos Ergonómicos y el Desempeño Laboral en el Gobierno Autónomo Departamental de la Paz	Condori Gavincha & Condori Ticona (2018)			
La incidencia del estrés en el ámbito laboral	Calvo Lugo (2024)			
Diseño de una propuesta ergonómica para la mejora de las condiciones físicas en la empresa de calzados Boleje E.I.R.L.	Cazza Lizarraga & Revilla Jesús (2023)			

El procedimiento para el desarrollo del estudio se enmarca en un periodo entre los años 2018 y 2024. Los criterios de inclusión fueron los documentos que se encuentran dentro de este lapso indicado y que su dominio de información aporta a esta investigación un valor significativo en cuanto a trastornos musculoesqueléticos, afectaciones de parte blandas y trastornos psicológicos. Los criterios de exclusión, por lo tanto, fueron aquellas fuentes bibliográficas que, a pesar de tratar el tema de enfermedades ergonómicas, no están avalados por estudios comprobables o fuentes bibliográficas no avaladas y certificadas.

Se filtraron los documentos obtenidos en las búsquedas cumpliendo con los criterios definidos; se revisaron los resúmenes y posteriormente el texto completo para determinar su relevancia. Posteriormente se aplicó el análisis de contenido, identificando los datos de

importancia que se sintetizaron en función de las cuatro variables establecidas, centrándose en las medidas preventivas que describieron los autores, así como su eficacia. Para ello, se realizó un análisis cualitativo, porque el estudio se centró en la interpretación y síntesis de la información; de esta forma se tuvo un acceso amplio al tema que se encontraba documentado en la literatura existente. Se revisaron un total de 18 fuentes bibliográficas relacionadas con las enfermedades ergonómicas, de las cuales se escogieron las seis que se consideraron que tenían relación directa para desarrollar los resultados, por ser fiables y agregar valor al presente trabajo, descartándose las que no cumplían con estos requisitos.

## Resultados

En esta parte de los resultados se analiza la intersección entre la información obtenida en el análisis de los resultados y el aporte teórico de los autores consultados en las bases teóricas, recabadas sobre los distintos aspectos de las variables estudiadas. Se realizó una investigación exhaustiva basada en artículos científicos nacionales e internacionales, obtenidos de bases de datos de revistas científicas, libros y tesis sobre las enfermedades ergonómicas en el entorno laboral. Como resultado de este estudio se pueden identificar las enfermedades ergonómicas más comunes encontradas en las diversas fuentes bibliográficas analizadas, categorizadas por factores de riesgos. Entre estos trastornos se encuentran:

### Trastornos musculoesqueléticos y afecciones de partes blandas

Según Jeffs (2024), estas diez afecciones son las más comunes:

- **Síndrome del túnel carpiano (STC):** este es un padecimiento común que afecta la muñeca y la mano. Es causado por la compresión del nervio mediano que recorre la muñeca, provocando dolor, entumecimiento y debilidad en la mano.
- **Dolor de espalda baja:** un problema común que afecta a millones de personas en todo el mundo. Puede ser causado por una mala postura, técnicas de levantamiento inadecuadas, o estar sentado por mucho tiempo.
- **Dolor de cuello:** otro trastorno común que puede ser causado por una mala postura o pasar largos ratos viendo la pantalla de una computadora.
- **Dolor de hombro:** puede ser causado por una variedad de factores, incluyendo mala postura, movimiento repetitivo o uso excesivo.
- **Tensión ocular:** es un padecimiento común que afecta a las personas que pasan largos ratos viendo las pantallas de las computadoras. Puede causar dolores de cabeza, visión borrosa y ojos secos.
- **Lesión por esfuerzo repetitivo (LER):** este es un grupo de padecimientos que afecta los músculos, tendones y nervios en las manos, muñecas, brazos, hombros y cuello. Es causado por movimientos o actividades repetitivas, como escribir, usar un ratón de computadora o trabajar en una línea de ensamble.
- **Codo de tenista:** afecta los tendones que conectan los músculos del antebrazo con el codo. Es causado por movimientos o actividades repetitivas, como usar un ratón de computadora.

- **Dedo en gatillo:** provoca que los dedos se bloqueen en una posición doblada. Es causado por movimientos o actividades repetitivas, como escribir o usar un ratón de computadora.
- **Tenosinovitis de De Quervain:** afecta los tendones en el lado del pulgar de la muñeca. Es causado por movimientos o actividades repetitivas, como escribir o usar un ratón de computadora. Puede causar dolor, hinchazón y dificultad para mover el pulgar y la muñeca.
- **Tendinitis:** se trata de una inflamación de los tendones, que son las fibras que conectan los músculos con los huesos. Esta afección comúnmente puede padecerse en brazos, hombros y codos. Por ejemplo: Tendinitis de la pata de ganso, tendinitis rotuliana.

### Trastornos psicológicos

La Asociación Chilena de Salud (2014) menciona algunos aspectos psicosociales que pueden contribuir al riesgo de enfermedades ergonómicas relacionadas con el trabajo:

- Escaso control de los métodos y organización de su trabajo.
- Trabajo en condiciones de infraestructura deficiente o precaria.
- Realización de horas extraordinarias en forma recurrente.
- Dificultad para realizar la tarea, por falta de recursos e insumos.
- Las tareas requieren altos niveles de concentración y atención.
- Escasa participación en la toma de decisiones.
- Sistemas de remuneraciones que exigen trabajar muy rápido y sin descanso.
- Fatiga
- Estrés.

Calvo Lugo (2024) sugiere que el estrés crónico puede contribuir a problemas de salud, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y trastornos gastrointestinales. El estrés laboral no solo afecta el bienestar psicológico, sino también la salud física de los trabajadores. La percepción del estrés es subjetiva y varía entre individuos; no todos reaccionan de la misma manera ante las mismas condiciones laborales, por lo que tener un sistema de apoyo en la empresa puede ayudar a mitigar el impacto. Además, los empleados deben ser educados sobre las estrategias de afrontamiento y la importancia de buscar ayuda cuando sea necesario.

En base a lo expresado por Harvard Health (2024), la gravedad del estrés laboral y su potencial para contribuir a eventos fatales destaca la necesidad de enfoques integrales que incluyan cambios organizacionales e iniciativas individuales para manejar y prevenir el estrés laboral. Las empresas deben medir y reducir los niveles de estrés con estrategias empresariales como programas de bienestar en el lugar de trabajo, pausas activas, entretenimiento en habilidades de afrontamiento del estrés y políticas de apoyo al personal para tener un impacto positivo en la reducción del estrés y la mejora del bienestar de los empleados.

### Algunas medidas preventivas para las enfermedades ergonómicas

Muchas de estas enfermedades pueden evitarse, pero pueden ser difíciles de tratar si no se toman medidas preventivas adecuadas y oportunas. Así que, tomar algunas medidas preventivas simples se puede reducir considerablemente los factores de riesgos de lesiones,

manteniendo sanos y con buenos niveles de productividad a los empleados. Según Jeffs (2024), algunas de las medidas que se puede tomar para prevenir lesiones ergonómicas son las siguientes:

Para prevenir el síndrome del túnel carpiano, puede tomar las siguientes precauciones:

- Usar teclados ergonómicos y alfombrillas de ratón diseñados para dar soporte a las muñecas.
- Mantener las muñecas rectas y las manos y dedos relajados al escribir o usar un ratón.
- Estirar las manos y las muñecas regularmente a lo largo del día.
- Evitar por largo tiempo los movimientos repetitivos de manos y muñecas, como escribir o usar un ratón por largos ratos.
- Evitar agarrar objetos con demasiada fuerza, ya que esto puede causar tensión en manos y muñecas.
- Para herramientas de pinza, guillotinas, tijeras, perforadoras, de agarre o corte de doble mango, elija mangos con resorte para volver a la posición abierta. Evite usar herramientas con bordes afilados o ranuras para los dedos en el mango. Una herramienta de revestimiento blando o una con una funda agregada al mango puede mejorar el agarre y evitar el deslizamiento.
- Elija una herramienta con un ángulo que le permita trabajar con una muñeca recta. Los mangos doblados son preferibles cuando se aplica fuerza horizontalmente, mientras que los mangos rectos son más adecuados para la fuerza vertical.

Para prevenir la tendinitis, se pueden seguir las siguientes recomendaciones:

- Estirarse antes y después de cualquier actividad física o ejercicio que implique movimientos repetitivos.
- Aumentar gradualmente la intensidad y duración de cualquier actividad física o ejercicio.
- Seguir la técnica adecuada al hacer cualquier actividad física o ejercicio.
- Usar equipo de apoyo, como aparatos ortopédicos o soportes, para apoyar la articulación afectada.
- Tomar descansos regulares para descansar y recuperarse.
- Cuando el trabajo requiera fuerza, usar grupos musculares más grandes o, cuando sea seguro y apropiado, el peso corporal.

Para prevenir el dolor lumbar, es aconsejable:

- Mantener una buena postura sentándose o parándose derecho y manteniendo los hombros relajados.
- Tomar descansos regulares para estirarse y moverse.
- Hacer ejercicio regularmente para fortalecer los músculos del tronco, lo que puede ayudar a sostener la espalda baja.
- Utilizar técnicas de levantamiento adecuadas al levantar objetos pesados.
- Usar una silla con buen soporte para la espalda cuando esté sentado por mucho tiempo.
- Cuidar su postura. Párese equilibrando el peso y evitando encorvarse. Al sentarse en una silla, debe apoyar la espalda baja y mantener los pies planos en el piso.

- Levantar objetos con cuidado. Usar los músculos de las piernas, mantener la espalda recta y sostener el objeto cerca del cuerpo. No se debe voltear hacia los lados; en lugar de eso, se debe girar usando los pies.
- Cambiar las tareas repetitivas. Usar dispositivos de levantamiento y alternar entre tareas exigentes y menos exigentes. Ajustar el monitor de la computadora y el uso del teléfono.
- Tomar descansos y caminar un poco para estirar los músculos y aliviar la tensión.
- Revisar todo el entorno y evitar situaciones que tensen la espalda.  
Para prevenir el dolor de hombro, se pueden aplicar las siguientes recomendaciones:

- Fortalecer los músculos del hombro con ejercicios como las prensas de hombro y los levantamientos laterales.
- Estirar los hombros regularmente a lo largo del día.
- Usar la técnica adecuada al realizar cualquier tarea repetitiva que involucre los hombros.
- Tomar descansos regulares para descansar y recuperarse.
- Usar equipos de apoyo, como aparatos ortopédicos o soportes, para apoyar la articulación afectada.

Para prevenir la fatiga ocular, se recomienda adoptar las siguientes medidas:

- Tomar descansos regulares para descansar los ojos.
- Ajustar el monitor de la computadora para que esté al nivel de los ojos.
- Usar pantallas antideslumbrantes para reducir el brillo del monitor de la computadora.
- Asegurarse de que la iluminación en el espacio de trabajo sea adecuada.
- Considerar usar filtros de luz azul en los dispositivos electrónicos para reducir la fatiga visual.

De acuerdo con Aquino (2019), el área del puesto laboral debe diseñarse y adaptarse a las características corporales de los trabajadores que les brinde comodidad y posición estable, la superficie debe ser estable para su recorrido, se debe evitar hacer trabajos que obliguen a realizar posturas forzadas, por la falta de espacio. Desde el diseño se ha de prever el espacio necesario para que el empleado-pueda ejecutar sus tareas de forma eficaz y cómoda, eludiendo problemas, como trayectos innecesarios, acopio de materiales, tiempo viciado que afecta la calidad, rendimiento y condiciones laborales.

Existen diversas estrategias de prevención y mitigación de los riesgos ergonómicos y las lesiones musculoesqueléticas en el entorno laboral. Algunas de las estrategias más efectivas según (Huachaca & Vera, 2019) incluyen:

**Evaluación ergonómica:** realizar evaluaciones ergonómicas en los puestos de trabajo para identificar riesgos y problemas ergonómicos. Esto implica analizar las tareas, posturas, movimientos y condiciones de trabajo para determinar las áreas que requieren mejoras.

**Diseño ergonómico del puesto de trabajo:** asegurarse de que los equipos, herramientas y mobiliario sean adecuados y estén diseñado ergonómicamente. Esto incluye el ajuste de sillas, escritorios, teclados, ratones y pantallas de computadora para promover una postura neutral y cómoda.

**Capacitación y concienciación:** brindar capacitación a los trabajadores sobre prácticas ergonómicas correctas, como levantamiento seguro de cargas, posturas adecuadas y pausas activas. Fomentar la conciencia sobre la importancia de la ergonomía y la salud musculoesquelética puede ayudar a prevenir lesiones y promover comportamientos saludables.

**Programas de ejercicio y fortalecimiento:** implementar programas de ejercicio y fortalecimiento muscular para promover la salud y resistencia musculoesquelética. Esto puede incluir estiramientos, ejercicios de fortalecimiento y programas de acondicionamiento físico que ayuden a mantener una condición física y prevenir lesiones.

**Participación de los trabajadores:** fomentar la participación de los trabajadores en la identificación y solución de problemas ergonómicos. Sus conocimientos y experiencias pueden ser valioso para identificar riesgos y promover mejoras. Estas estrategias son fundamentales para prevenir y mitigar los riesgos ergonómicos y las lesiones musculoesqueléticas en el lugar de trabajo. Es importante que las organizaciones implemente medidas preventivas adecuadas y fomenten una cultura de seguridad y bienestar en el entorno laboral.

El objetivo de todas estas recomendaciones es promover el bienestar laboral, prevenir los problemas de salud mental y brindar apoyo durante la recuperación cuando estos problemas ya han surgido. Y para lograrlo, es fundamental que las organizaciones se comprometan a mejorar sus políticas, planes entre otros a favor de la cultura organizacional del bienestar.

## Conclusiones

La pregunta de investigación que orientó este estudio fue: ¿cuáles fueron las principales causas de las enfermedades ergonómicas y sus efectos en el personal administrativo de las empresas? En este artículo se ha abordado la prevención de las enfermedades ergonómicas en el entorno laboral, centrándose en las lesiones musculoesqueléticas, las afecciones a las partes blandas y los trastornos psicológicos. El objetivo del estudio se centró en identificar las enfermedades ergonómicas más comunes, evaluando los factores de riesgo asociados y proponiendo las medidas preventivas comprobadas, encontradas en las fuentes revisadas.

La investigación ha expuesto que las principales causas de las enfermedades ergonómicas en el personal administrativo incluyen una combinación de factores físicos (como las posturas inadecuadas y los movimientos repetitivos) y los factores psicosociales como el estrés laboral y la falta de control sobre el trabajo. Los efectos de estas enfermedades en el personal administrativo se manifiestan a través de trastornos musculoesqueléticos como el síndrome del túnel carpiano y el dolor de espalda bajo, así como problemas psicológicos como el estrés y la fatiga.

Los resultados obtenidos exponen la complejidad de las enfermedades ergonómicas y su impacto multifacético en el personal administrativo, mientras que las causas físicas, entre las que se incluye el uso prolongado de computadoras y posturas inadecuadas están bien documentadas, los factores psicosociales requieren de una atención más específica. La integración de medidas preventivas físicas y psicológicas sirven para abordar estos problemas de manera integral. Por ello, la investigación ha demostrado que una estrategia

preventiva que incluya todos los aspectos descritos es más efectiva que abordar los factores físicos o psicológicos de manera aislada.

Las implicaciones de estos resultados en el campo laboral sugieren que las empresas deben implementar políticas y prácticas para tratar los factores físicos y psicosociales, con la provisión de equipos ergonómicos adecuados, la promoción de pausas regulares para reducir la tensión física, y la implementación de estrategias para manejar el estrés y mejorar las condiciones laborales. La adopción de enfoques holísticos puede mejorar la salud y el bienestar del personal administrativo, aumentando la productividad y contribuyendo a reducir el ausentismo por enfermedades laborales.

## Referencias

- Aguagüña, V. (2021). *Riesgos ergonómicos y el desempeño laboral del personal de contabilidad de una entidad financiera* [Tesis de maestría]. Universidad Técnica de Ambato.
- Aquino, A. (2019). *Los riesgos ergonómicos y su influencia en el desempeño laboral del personal administrativo que labora en el hospital Alberto Sabogal*. [Tesis de grado]. Universidad Señor de Sipán.
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. Episteme, C.A.
- Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L. & Arellano, C. (2020). *La investigación científica, una aproximación para los estudios de posgrados*. Universidad Internacional de Ecuador.
- Asociación Chilena de Salud. (2014). *Prevención de riesgos. Trastornos musculoesqueléticos de extremidades superiores*. ACHS. [https://www.achs.cl/docs/librariesprovider2/empresa/7-trabajo-repetitivo-\(tmert\)/4-herramientas/material-complementario-1-manual-de-prevencion-tmert.pdf](https://www.achs.cl/docs/librariesprovider2/empresa/7-trabajo-repetitivo-(tmert)/4-herramientas/material-complementario-1-manual-de-prevencion-tmert.pdf)
- Caicedo, M., Rodríguez, T., & Soto, Á. (2023). *Impactos ergonómicos y psicosociales asociados al COVID – 19 en trabajadores administrativos de empresas en Bogotá*. (Tesis de especialización). Universidad ECCI
- Calvo Lugo, J. M. (2024). La incidencia del estrés en el ámbito laboral. *Gestión en el Tercer Milenio*. 27(53). 449-467. <https://orcid.org/0009-0003-3062-8966>
- Caña, J. J. (2011). *Ergonomía en los sistemas de trabajo*. Blanca Impresores S.L.
- Carrasco, J., López, A. & Barreno, A. (2023). Riesgos ergonómicos y su influencia en el desempeño laboral. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4 (2), 3294-3306. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.836>
- Castillo, K. (2023). *Higiene postural para mitigar riesgos ergonómicos en el personal del área de ventas y caja*. [Tesis de grado]. Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología.
- Cazza Lizarraga, A. K., & Revilla Jesús, G. C. (2023). *Diseño de una propuesta ergonómica para la mejora de las condiciones físicas en la empresa de calzados Boleje E.I.R.L.* [Tesis de grado]. Universidad Continental.
- Condori Gavincha, M. M, & Condori Ticona, C. (2018). *Riesgos ergonómicos y el desempeño laboral en el gobierno autónomo departamental de la paz*. [Tesis de grado]. Universidad Mayor de San Andrés.

- Harvard Health Publishing. (28 de septiembre de 2024). *Stress Management: Enhance your well-being by reducing stress and building resilience*. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/stress-management-enhance-your-well-being-by-reducing-stress-and-building-resilience>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Huachaca, M., & Vera, M. (2019). *Prevención de trastornos musculo esqueléticos producidos por los riesgos disergonómicos en los conductores de transporte de personal* [Tesis de grado]. Universidad Tecnológica del Perú.
- Jeffer, M. (28 de septiembre de 2024). Las 10 lesiones ergonómicas más comunes en el lugar de trabajo y cómo prevenirlas. <https://www.tumeke.io/es-mx/updates/the-10-most-common-workplace-ergonomic-injuries-and-how-to-prevent-them>
- Ley Orgánica de Prevención Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo. 26 de julio de 2005. Gaceta oficial N° 38.236. <https://www.medicinalaboraldevenezuela.com.ve/archivo/LOPCYMAT.pdf>
- López Narváez, L. (2016). *Enfermedades ocupacionales o relacionadas al trabajo*. Universidad Nacional Costa Rica. <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/ae534ae2-89fc-48de-8ebb-b1431572e877/content>
- Obregón, M. (2016). *Fundamentos de ergonomía*. Grupo Editorial Patria.
- Rojas Aranda, A. R. (2020). *Riesgos ergonómicos en el teletrabajo en tiempos de pandemia de Covid-19* (Tesis de grado). Universidad Privada Antenor Orrego.
- U.S. Department of Labor Occupational Safety and Health Administration. (2000). Department of Labor and Training. <https://dlt.ri.gov/sites/g/files/xkgbur571/files/documents/pdf/wc/Studyofwork.pdf>