

# LA ERGONOMÍA ES RENTABLE

logitech®



Cómo puede la ergonomía moderna mejorar el bienestar del empleado y el resultado del balance final de una empresa.

La mayoría de las personas pasan entre un cuarto y una tercera parte de su vida en el trabajo.<sup>1</sup> Eso es mucho tiempo para los empleados. Y para las empresas, es una gran oportunidad. Cuanto mejor se sientan los empleados durante su jornada de trabajo, más productivos serán.

Para sentirse bien durante todo el día, la gente necesita espacios de trabajo que no solamente sirvan para evitar que se estresen o pongan enfermos. Los espacios de trabajo tienen que mejorar en bienestar: la visión de conjunto de la salud mental y física de alguien. La Organización Mundial de la Salud está de acuerdo: afirma que una buena salud no es solo la ausencia de enfermedades, sino también un estado de bienestar.<sup>2</sup>

Las empresas pueden tener un impacto directo en la calidad del trabajo que se hace en la oficina simplemente asegurándose de que la gente se siente bien y experimente bienestar mientras trabaja. Aunque conseguirlo pueda parecer una tarea abrumadora, hay un método comprobado y eficaz al alcance de sus manos: mejorar la ergonomía del lugar de trabajo.

Un equipamiento ergonómico, como un ratón que facilite la posición natural de la mano, ayuda a los empleados a trabajar más tiempo, con un mayor rendimiento y calidad, y con menos tiempo de inactividad. Genera empleados más felices y empresas más rentables.

En resumen: la ergonomía es rentable. Las soluciones de espacio de trabajo ergonómico de Logitech pueden ayudar a su empresa a convertirse en un espacio de trabajo más saludable.



**El lugar de trabajo se ha convertido en un sitio donde se debe promover y mantener el bienestar.**

## Este informe analizará los siguientes temas clave:

- El peligro que se esconde tras los trabajos de escritorio.
- Valoración del riesgo de lesiones en el lugar de trabajo.
- Los beneficios de anticiparse a posibles lesiones en el lugar de trabajo.
- La solución ergonómica a las lesiones en el lugar de trabajo.
- La diferencia que pueden suponer los ratones y los teclados.
- Conseguir la aceptación y adopción por parte del trabajador.
- ¿Realmente puede ser tan sencillo reducir el riesgo de lesiones en el lugar de trabajo?



## El peligro que se esconde tras los trabajos de escritorio

Por muy bonitas que sean las vistas desde la oficina o lo amables que puedan ser los compañeros de trabajo, el trabajo de oficina también tiene sus inconvenientes. La mayor desventaja para un empleado desde el punto de vista de la salud es el movimiento limitado durante todo el día.

**Según algunas predicciones, en 2023, el 90% de la fuerza laboral necesitará tener unos conocimientos informáticos básicos para realizar sus tareas. Eso significa pasar mucho tiempo en una silla delante de una pantalla pantalla.<sup>3</sup>**

Los trabajadores sedentarios, plantados delante de un ordenador mientras realizan movimientos repetitivos, se arriesgan a sufrir lesiones relacionadas con la tensión en manos, muñecas, codos, brazos, hombros y cuello, por no hablar de la fatiga visual, que puede provocar problemas de visión y dolores de cabeza.

Pero el trabajo de escritorio forma parte del lugar de trabajo moderno: una tendencia que se espera que crezca con la evolución de la economía global. Si ese es el escenario al que nos enfrentamos a largo plazo, ¿hay alguna forma de combatir estos efectos negativos? La respuesta es sí. La creciente tendencia hacia la adopción de programas ergonómicos formales en el lugar de trabajo aspira a mejorar el rendimiento, el confort y el bienestar de los empleados identificando y corrigiendo los factores de riesgo ergonómicos.<sup>4</sup> Y los trabajadores apuestan plenamente por ella. De hecho, los empleados de hoy no solo apoyan las iniciativas que promueven el bienestar en la empresa: es lo que esperan.



El ratón ergonómico avanzado Logitech MX Vertical

**El 82% de los consumidores empleados creen que sus empresas o sus seguros médicos deberían ofrecer programas de salud y bienestar.<sup>5</sup>**

## ¿Quién sufre LPMR? La respuesta podría sorprenderle.

Las lesiones por movimientos repetitivos (LPMR) son una afección en la que la realización de las mismas acciones una y otra vez causa dolor e incluso una reducción de la funcionalidad en tendones y músculos. Las LPMR no son algo que le ocurra solo a las personas que lleven décadas trabajando, sino que afectan a jóvenes y mayores por igual. En personas de 25 a 29 años de edad, el síndrome del túnel carpiano afecta a 3,4 de cada 1.000.<sup>6</sup> Veamos el siguiente caso típico:



Las LPMR afectan a todos los grupos de edad

Emma es una administradora de redes sociales en una empresa tecnológica en crecimiento. Le encanta su trabajo y la oportunidad de progresar que le ofrece. Después del trabajo se la puede ver en el gimnasio o pasando un rato con sus amigos, y los fines de semana le gusta caminar por la montaña con su perro.

Un día, mientras trabaja en su escritorio, nota un dolor en el lado del pulgar de la muñeca. Ella piensa que quizás se haya hecho daño en clase de yoga, y supone que se le pasará solo; sin embargo, el dolor se intensifica hasta el punto de que empieza a afectarle en su trabajo. Una semana después, se convierte en un dolor punzante. Un médico la examina y, entre otras cosas, le recomienda que ajuste la configuración de su puesto de trabajo para fomentar una posición más natural del brazo. Tras investigar un poco, Emma se da cuenta de que su forma de sentarse y hacer miles de movimientos con el brazo y la muñeca cada día es como correr una maratón en chanclas.

El coste directo de las lesiones en el lugar de trabajo por movimientos repetitivos es de 1500 millones de dólares solo en Estados Unidos.<sup>7</sup> Los costes directos incluyen la indemnización al trabajador, la rehabilitación médica y hospitalaria, la pensión de dependencia y los costes legales.

### Un oficinista medio...

- **Se sienta ante el ordenador 2,6 horas al día**
- **Mueve el ratón una media de 30 metros por día laborable o más de 9,6 kilómetros al año.**

Fuente: Wellnomics for Logitech, 2019

Aquí ni siquiera se tienen en cuenta los costes indirectos como la alta tasa de rotación de personal, los cuellos de botella, el absentismo, la mala calidad del trabajo, la moral baja, la pérdida de productividad y la ineficiencia. Estos dos últimos factores no se deberían subestimar. Los oficinistas que sufren dolor de muñeca experimentan normalmente una pérdida de productividad del 15%.<sup>8</sup>

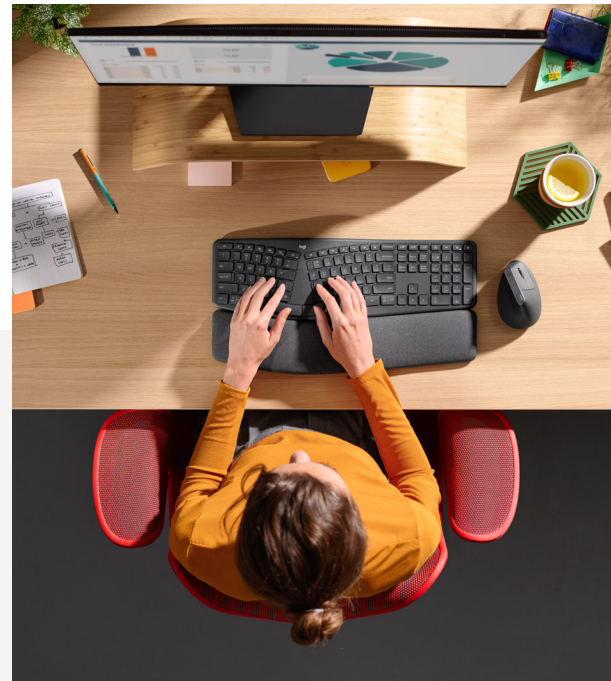
## LISTA DE CONTROL

### Valoración del riesgo de lesiones en el lugar de trabajo

El 12% de todos los usuarios de ordenadores en el Reino Unido y el 7% en Alemania experimentan dolor en la mano, la muñeca, el antebrazo o el hombro cada día.<sup>9</sup> A continuación una lista rápida para determinar si los oficinistas están aumentando su riesgo de sufrir lesiones en el lugar de trabajo:

- ¿Tienen los empleados una **silla y un monitor ergonómicos ajustables** para que puedan organizar y ajustar su puesto de trabajo a fin de fomentar una postura más natural?
- ¿Tienen acceso a valoraciones profesionales sobre ergonomía o asistencia a la hora de configurar adecuadamente un puesto de trabajo?
- ¿Utilizan los usuarios de ordenadores portátil un **monitor externo, un teclado y un ratón** (no un touchpad) en su escritorio?
- ¿Pueden los empleados completar la jornada laboral sin tener que hacer sus propios ajustes del puesto de trabajo por incomodidad o haciendo descansos frecuentes?

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es "no," los empleados corren el riesgo de sufrir una lesión en el puesto de trabajo. Sin embargo, hay una forma eficaz de ayudar a evitar situaciones dolorosas y potencialmente caras: un equipamiento de oficina con una buena ergonomía.





El teclado partido ergonómico Logitech ERGO K860

## Anticiparse a posibles lesiones laborales es más beneficioso de lo que se piensa.

La mala noticia es que los hechos son innegables: el mayor riesgo de lesiones derivadas de los trabajos de sobremesa comunes es real. Pero hay una buena noticia: existe una solución fácil, y no es una ficción inalcanzable ni es prohibitivamente cara de implementar. Con solo añadir un programa de ergonomía a las iniciativas de bienestar existentes se puede reducir el riesgo de lesiones en el puesto de trabajo, e incrementarse al mismo tiempo la satisfacción laboral, el compromiso, la implicación y el sentido de propósito del trabajador, por no hablar de la mejora en la retención de empleados. En un aspecto más tangible, las empresas con protocolos de ergonomía establecidos están reduciendo los costes médicos y consiguiendo otros beneficios económicos.<sup>10</sup>

Sin embargo, para la nueva generación de trabajadores, el bienestar cotidiano es tan importante como los beneficios, y se está asegurando de que las empresas lo sepan. Las generaciones más jóvenes están más concienciadas con la salud que sus compañeros más veteranos, y son en parte responsables de llevar el bienestar al lugar de trabajo. Si bien esta concienciación aumenta en todas las generaciones, es mayor entre los empleados de la generación Z y los *millennials*.<sup>11</sup>

Y ellos valoran los beneficios para la salud más que cualquier otra generación anterior, como evidencian en parte sus hábitos de gasto personal. En conjunto, los *millennials* gastan casi el doble en «cuidados personales» que los *baby boomers*.<sup>12</sup> Antes, los paquetes salariales eran lo más importante para los nuevos contratados, pero ahora a los *millennials* les importa la visión de conjunto de la compensación total, incluyendo el bienestar corporativo y la cultura cotidiana. Especialmente, quieren asegurarse de experimentar bienestar durante la jornada laboral. Y esta tendencia se está extendiendo a todas las generaciones: el 87% del total de los empleados quieren que su espacio de trabajo esté provisto de mobiliario ergonómico, y el 98% desean que esté equipado con tecnología moderna y que funcione sin fallos. Además, el 68% consideran el diseño del lugar de trabajo como un criterio importante o muy importante para la elección de la empresa en la que trabajar.<sup>13</sup>

Cuando las empresas fomentan políticas progresistas de bienestar corporativo, conectan con sus empleados educando y previniendo las lesiones para todos. Lo que antes era opcional ahora es imperativo. El bienestar se ha convertido en una obligación para las empresas de alto rendimiento.

## La solución ergonómica a las lesiones en el lugar de trabajo

El objetivo final de la ergonomía siempre ha sido (y siempre será) aliviar y prevenir el dolor para el usuario final. Para conseguirlo, los hallazgos científicos derivados del estudio del bienestar físico y el rendimiento objetivo de la gente se deben traducir en productos que los trabajadores puedan utilizar todos los días.



**Si el equipo reduce o mitiga la distracción del dolor, entonces la capacidad y la producción potencial del empleado aumentan.**

Un buen entorno de trabajo contribuye al bienestar de los empleados y ayuda a identificarse con la empresa. El 39% de los empleados esperan que se preste más atención a la calidad ergonómica del equipo. La necesidad de acción resulta aún más clara si se observa a los menores de 30 años. Entre ellos, solo uno de cada dos (52%) está satisfecho con la calidad ergonómica de su lugar de trabajo.<sup>13</sup>

No obstante, teniendo en cuenta la cantidad de tiempo que una persona pasa ahora de media en el trabajo, es fundamental que los empleados se sientan cómodos para que ofrezcan el máximo rendimiento y eficacia.

Estar cómodo significa entrar en un estado de facilidad y libertad visual y táctil. Las siguientes preguntas clave ayudan a medir el nivel de confort de un usuario final en un entorno de oficina.

- ¿Es fácil de usar el equipamiento de la oficina?
- ¿Permite a una persona completar una tarea manteniéndose concentrada?
- ¿Puede una persona completar una tarea sin ni siquiera darse cuenta del equipo que está utilizando?

Esta es la conclusión clave sobre el confort en el lugar de trabajo: si el equipo reduce o mitiga la distracción del dolor (si aumenta el confort), la capacidad y la producción potencial del empleado aumentan. Esto puede ser el principio de un cambio radical porque, cuando aumenta el confort y disminuye el dolor, se acaba con un círculo vicioso. El dolor es deprimente, y estar deprimido hace que una persona tenga más probabilidades de sufrir afecciones dolorosas.<sup>14</sup>

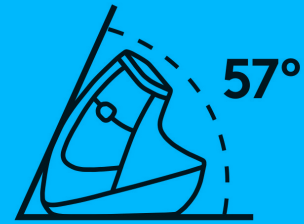
## La diferencia que pueden suponer los ratones y los teclados

El trabajo que implica utilizar un teclado y un ratón durante horas supone una cantidad significativa de movimiento repetitivo. Una postura extraña y/o el uso de un equipo inadecuado para el trabajo puede exacerbar el impacto de esos movimientos, provocando cansancio, incomodidad y dolor. Con un equipo con una buena ergonomía, estos movimientos se hacen más naturales, con una postura de la muñeca y de la mano más saludable, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de LPMR.

**El coste total medio para las empresas de un solo caso de síndrome del túnel carpiano es de 64 852 dólares.<sup>15</sup>**

Lo mejor es no esperar a que aparezcan señales de LPMR para ver cómo los ratones y los teclados pueden marcar la diferencia. Los dispositivos ergonómicos pueden ayudar a aliviar el dolor o, al menos, a reducir el riesgo de su escalada. Y cuando los empleados no sienten dolor, las empresas son más rentables. Tener un trabajador diagnosticado con síndrome del túnel carpiano puede generar costes sorprendentes que las empresas deben cubrir. Según la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA), el coste directo medio de un solo caso es de 30 882 dólares; y lo que es peor, la media de los costes indirectos es de 33 970 dólares.<sup>15</sup> Esto pone el coste total de un caso de síndrome del túnel carpiano en 64 852 dólares.

Con aproximadamente 3 de cada 5 trabajadores afectados en la UE, los trastornos musculoesqueléticos (TME) son los problemas de salud relacionados con el trabajo más frecuentes,<sup>16</sup> y tienen un impacto considerable en la economía.



### El ratón ergonómico avanzado Logitech MX Vertical

**Una posición de sujeción natural reduce la tensión muscular**

**Con un ángulo vertical de 57° realmente único, se reduce la presión en la muñeca.**

**El seguimiento óptico avanzado con un conmutador de velocidad del cursor específico conlleva cuatro veces menos movimientos de la mano<sup>18</sup>, reduciéndose la fatiga muscular y de las manos**





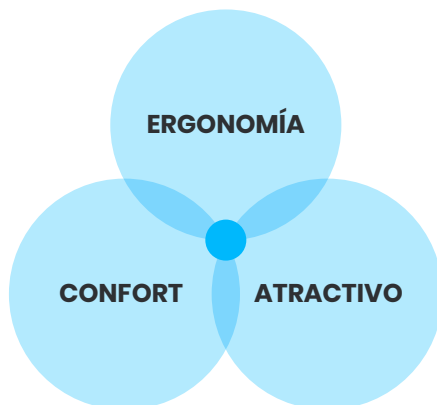
En Alemania, por ejemplo, los trastornos musculoesqueléticos y del tejido conectivo supusieron 17 200 millones de euros de pérdida de producción basados en los costes laborales del año 2016, y 30 400 millones de euros en pérdidas de valor añadido bruto. Esto representa el 0,5% y el 1,0% del producto interior bruto de Alemania, respectivamente.<sup>17</sup>

Potenciar el equipamiento ergonómico en un intento por evitar lesiones en el lugar de trabajo es una forma prudente de evitar gastos generales imprevistos y, en términos de retorno de la inversión, es lo más parecido a una apuesta segura.

## La clave para conseguir la aceptación y adopción por parte del trabajador: Ergonomía, confort y atractivo.

Los productos ergonómicos solo funcionan de verdad cuando los usuarios finales los adoptan realmente. Encontrar el punto ideal que garantice la mejora ergonómica sin comprometer el rendimiento define la misión global de Logitech.

Así pues, ¿cómo se traduce este objetivo en un diseño real del producto? Se plasma en tres principios básicos: ergonomía, confort y atractivo.



**9 de cada 10 personas que se cambian a un teclado o ratón ergonómico nunca vuelven a los modelos tradicionales.**<sup>19</sup>



Pruebas ergonómicas de Logitech con sensores de captura de movimientos

Lo bueno de la ergonomía es que se puede cuantificar y medir observando la postura, la actividad muscular y el impacto en el rendimiento. La postura es la posición en la que se mantienen las partes del cuerpo mientras se está de pie o sentado.

La actividad muscular hace referencia al nivel de tensión y movimiento que un dispositivo ergonómico causará en un músculo. El impacto en el rendimiento es donde la teoría se pone a prueba. Tiene en cuenta la métrica del rendimiento combinada con la reducción en la tensión del usuario final.

Aunque el confort es un concepto subjetivo por naturaleza, se puede evaluar tanto de forma visual como táctil, y es un pilar innegociable en el diseño de los productos Logitech. Si un producto no es cómodo de usar, los trabajadores no lo utilizarán. Eso frustra todo el objetivo.

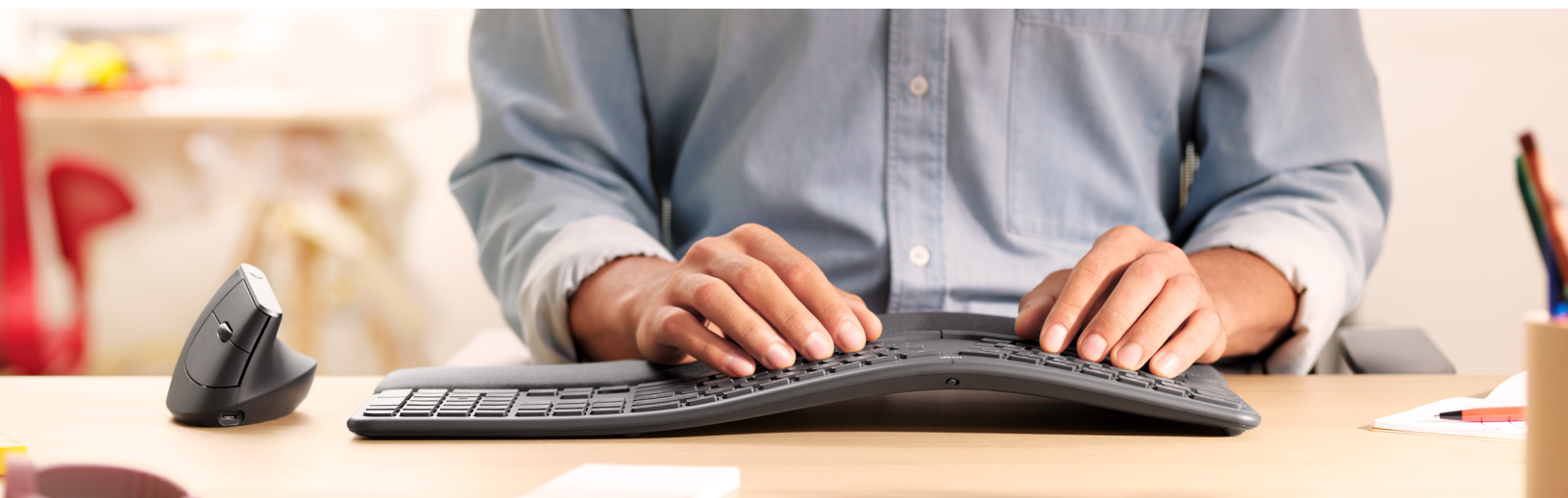
Por último, el atractivo del diseño en su conjunto. ¿Le parece bonito a los usuarios, les llama la atención, parece un producto que entienden, tiene sentido para ellos y quieren probarlo?

Para el usuario, la idea de ratones y teclados ergonómicos podría evocar imágenes de dispositivos extraños y más apropiados para el laboratorio de un inventor que para una oficina normal. Los productos ergonómicos de Logitech, sin embargo, desafían esta forma de pensar. Su enfoque de diseño realmente único ofrece teclados y ratones cómodos y estéticamente agradables que los empleados si quieren utilizar.

La capacidad para implementar con éxito estos tres criterios determina si un dispositivo concreto acaba formando parte del portafolio de productos Logitech. Esta gama de productos cuenta dispositivos que son fáciles de adoptar y que enseguida se hacen familiares (y, por tanto, imprescindibles) para los usuarios finales.

Las herramientas de Logitech se adaptan a la persona y a la tarea.

**Equipo de Logitech  
bonito y agradable.**



El ratón ergonómico avanzado Logitech MX Vertical y el teclado partido ergonómico ERGO K860

## ¿Realmente puede ser tan sencillo reducir lesiones en el lugar de trabajo?

La respuesta es sencilla: sí. Cuando las soluciones ergonómicas se trasladan al lugar de trabajo, aumenta la concienciación general sobre hábitos de trabajo más saludables. Durante una transición a un equipo más saludable, las siguientes recomendaciones pueden ayudar a acelerar y hacer hincapié en cambios de comportamiento positivos para los empleados:

- 1. La educación es clave.** Esto incluye formación y comunicación sobre la importancia de un equipamiento ergonómico.
- 2. Documentación de políticas ergonómicas para aumentar la concienciación.**
- 3. El cambio de comportamiento se produce** cuando la gente experimenta cómo los ratones y teclados ergonómicos favorecen una postura natural. **Sentir es creer.**

Un beneficio adicional de adoptar productos ergonómicos acreditados y atractivos es que los trabajadores perciben que su empresa respeta sus necesidades y su salud más allá de lo meramente «obligatorio». El consiguiente aumento de la moral tiene como consecuencia empleados más felices y más productivos.

Aproximadamente 4 de cada 10 americanos aseguran que el dolor interfiere con su estado de ánimo, sus actividades, su sueño, su capacidad para desempeñar su trabajo o su felicidad.<sup>20</sup> Para estas personas, las soluciones ergonómicas son un verdadero punto de inflexión. Por fin pueden hacer su trabajo de forma eficiente. Y, lo que quizás sea más importante, pueden trabajar con tranquilidad.



### El teclado dividido ergonómico Logitech ERGO K860

**Una estructura de teclas curva y partida para una mejor postura al teclear**

**El reposamuñecas acolchado ofrece un confort ergonómico óptimo y un 54% más de soporte para las muñecas<sup>21</sup>**



**Elevación de palmas ajustable para un uso cómodo en cualquier posición (0°, -4°, -7°)**





## La ergonomía de hoy es magnífica para mañana

Una vez que se adoptan soluciones ergonómicas, las condiciones generales de una oficina mejoran considerablemente en todos los frentes.

- Los empleados trabajarán en condiciones más cómodas que mejorarán la productividad.
- En última instancia, las configuraciones físicas inteligentes pueden tener como consecuencia una mejora del bienestar.
- Los ahorros en costes médicos y en ausencias tendrán como consecuencia unas mejores condiciones para el balance final de una empresa.

Los ratones y teclados de la serie Logitech Ergo pueden ofrecer una postura mejorada, reducir la tensión muscular y mejorar el confort.<sup>21</sup> Con empleados positivos y rendimientos positivos, se garantiza una proyección: los negocios estarán en plena forma para lo que pueda suceder mañana.

Encuentre más información sobre la serie Ergo de Logitech, en [Logitech.com/ergoseries](https://www.logitech.com/ergoseries)

**Cuando los empleados creen que su salud no es una prioridad para la empresa, a menudo se debe a una mala comunicación.**

- **El 25 % de las empresas de hoy no comunican sus políticas ergonómicas**
- **El 30 % comunican la política solamente durante la incorporación de un nuevo empleado<sup>19</sup>, justo cuando están desbordados con otros materiales. Una mejor comunicación puede acortar distancias entre los esfuerzos de la empresa y la adopción por parte del empleado,umentando el bienestar general**

1 Encuesta sobre salud en el lugar de trabajo, 2019

2 Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

3 Tindula, Rob. "Is Your Employer Responsible for Ergonomic Related Injuries?" Thrive Global, 2 de noviembre de 2018, <https://thrivglobal.com/stories/is-your-employer-responsible-for-ergonomic-related-injuries/>

4 Servicios de Bienestar Corporativo en Estados Unidos, IBIS World Industry Report OD4621, febrero de 2016

5 Accenture 2016 Encuesta sobre Salud y Bienestar del Empleador, Estados Unidos

6 [https://www.researchgate.net/figure/incidence-of-carpal-tunnel-syndrome-by-age-group\\_tbl2\\_23951500](https://www.researchgate.net/figure/incidence-of-carpal-tunnel-syndrome-by-age-group_tbl2_23951500)

7 2018 Liberty Mutual Workplace Safety Index

8 Revista de rehabilitación ocupacional, 2002

9 Investigación exclusiva de Logitech, 2019

10 McKinsey & Company, 2018

11 The Employee Expectations Report, Peakon, 2020 [https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/materials.peakon.com/content/employee\\_expectations\\_2020.pdf](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/materials.peakon.com/content/employee_expectations_2020.pdf)

12 Deloitte, "Bienestar: Una estrategia y una responsabilidad", 28 de marzo de 2018, <https://www2.deloitte.com/insights/us/en/focus/human-capital-trends/2018/employee-well-being-programs.html>

13 Die Entwicklung der Büroarbeit, Industrieverband Büro und Arbeitswelt, 2020 [https://iba.online/site/assets/files/5013/iba\\_studie\\_2020\\_final.pdf](https://iba.online/site/assets/files/5013/iba_studie_2020_final.pdf)

14 Salud en el trabajo 2019

15 Seguridad ocupacional y administración de la salud <https://www.osha.gov/dcsdp/smallbusiness/safetypays/estimator.html>

16 Panteia sobre la base de la quinta (2010) y sexta (2015) olas de la Encuesta Europea sobre Condiciones laborales (ECL) como se cita en los TME relacionados con el trabajo: prevalencia, costes y demografía en la UE. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, Luxemburgo, 2019 <https://osha.europa.eu/de/publications/summary-msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

17 TME relacionados con el trabajo: prevalencia, costes y demografía en la UE. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, Luxemburgo, 2019 <https://osha.europa.eu/de/publications/summary-msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

18 En comparación con un ratón tradicional con sensor de 1000 DPI.

19 Investigación cuantitativa exclusiva sobre responsables de toma de decisiones y usuarios finales de Logitech, 2019

20 ABC News/USA TODAY/Stanford Medical Center Poll: PAIN, <https://abcnews.com/images/Politics/979a1TheFightAgainstPain.pdf>

21 En comparación con un teclado Logitech tradicional sin reposamanos