



Fellowes

Datos alarmantes sobre el deterioro de la salud de los trabajadores europeos.

La ausencia de ergonomía en el trabajo en Europa.

Millones de personas en toda Europa trabajan a diario en mesas o puestos de trabajo en distintos entornos que afectan negativamente a su productividad, salud y bienestar general.

Aunque existe una legislación al respecto en todo el continente, un estudio reciente de Fellowes revela que muchas empresas no proporcionan a sus empleados los accesorios ergonómicos necesarios y que los índices de concienciación sobre la importancia de la ergonomía en el puesto de trabajo están en mínimos históricos.

El impacto en las empresas y los empleados es significativo: problemas musculares y articulares, dolores persistentes, un descenso de la productividad y una plantilla desmotivada.



72%

de los encuestados ha tenido dolores de espalda relacionados con su puesto de trabajo.



Una salud laboral en situación crítica que se sufre en silencio.

Millones de trabajadores en toda Europa padecen dolores evitables y malestar como resultado de un puesto de trabajo inadecuado. Aun así, muchos no son conscientes de la importancia de la ergonomía en el entorno laboral y no se están tomando medidas al respecto, tal y como revela el estudio realizado por Fellowes:

| 14

días laborables perdidos

por cada empleado afectado debido a molestias relacionadas con el puesto de trabajo, lo que cuesta a las empresas de toda Europa miles de millones en pérdida de productividad.

72% de los encuestados ha tenido dolores de espalda relacionados con su puesto de trabajo.

67% de los empleados no tiene un puesto de trabajo específico en su oficina.

77% de los empleados reconoce que sería beneficioso contar con soluciones ergonómicas, como elevadores para monitor, sillas ergonómicas y mesas especiales para quienes trabajan de pie

Muchos trabajadores conviven con el malestar a diario sin ser conscientes de los riesgos a largo plazo que esto conlleva ni de las soluciones que existen para paliarlo.



“Nuestro estudio ilustra los beneficios de invertir en soluciones ergonómicas, ya que el 89 % de los empleados afirma que los accesorios ergonómicos les hacen sentir mejor físicamente, más motivados y productivos.

No obstante, sigue existiendo un desconocimiento sobre la importancia de las evaluaciones de riesgos, su relación con la ergonomía en el puesto de trabajo y la necesidad de tener un equipamiento adecuado y formación para optimizar su uso. Esto resalta cuán vital es la formación en el entorno laboral, tanto para los empresarios como para sus trabajadores”.



Louise Shipley

Directora de Marketing Europeo de Fellowes Brands

Ergonomía en el trabajo: *una solución para las empresas*

Las empresas deberían considerar la ergonomía una prioridad, tanto para sus empleados presenciales como para los que trabajan a distancia, con el fin de mejorar su postura, confort y bienestar. La incorporación de soluciones ergonómicas en una empresa puede fomentar el bienestar, la motivación y la productividad de cualquier plantilla.

Se recomienda a las empresas que incorporen estos seis pasos básicos como parte de su estrategia para fomentar la salud y el bienestar de sus empleados:

1 Priorizar la salud y el bienestar

Promover hábitos de trabajo activos, tales como hacer pausas frecuentes para levantarse, previene la aparición de problemas de salud a largo plazo. También es importante fomentar las buenas prácticas y considerar la postura como un elemento fundamental del bienestar laboral.

2 Identificar los riesgos

Es importante realizar evaluaciones de riesgos laborales para identificar los problemas que causan dolores recurrentes en los empleados y proporcionarles información sobre cómo resolverlos. Abordar estos problemas en una fase temprana ayuda a prevenir el malestar y la aparición de problemas musculoesqueléticos a largo plazo.

3 Invertir en formación

La inversión en formación sobre ergonomía anima a los trabajadores a tomar las riendas de su puesto de trabajo, fomentando así su responsabilidad sobre su propio confort y bienestar al tiempo que garantiza el uso correcto de los accesorios ergonómicos.





Implementar las soluciones ergonómicas adecuadas

4

Es vital proporcionar a los trabajadores el material ergonómico necesario, como por ejemplo [las mesas para trabajar de pie y sentado de Fellowes](#), [respaldos](#), [elevadores para monitor](#) y [reposamuñecas](#). Todos ellos promueven una postura correcta. Invertir en los materiales y el equipamiento adecuados ayuda a crear un entorno de trabajo más cómodo y productivo.

Ofrecer formación continua y desarrollo a los empleados

5

Los trabajadores necesitan formación para aprender a utilizar correctamente el material ergonómico y desarrollar prácticas saludables. Asimismo, es importante que sepan reevaluar su puesto de trabajo si se han producido cambios significativos en su entorno laboral con el fin de preservar su seguridad, su bienestar y la productividad de su trabajo y evitar el riesgo de sufrir dolores o lesiones a largo plazo.

Reevaluar y reajustar

6

Las personas, los equipos y el entorno cambian con el tiempo. Además, en la actualidad muchas personas dividen su tiempo de trabajo entre la oficina y el hogar. Por ello, es fundamental evaluar de forma periódica estos puestos y adaptar el equipamiento a dichos cambios.

Los empresarios no solo tienen el deber de cuidar de sus empleados mediante la inversión en soluciones ergonómicas, sino que estas también suponen una oportunidad de negocio en sí mismas. ¿Cómo? [Está demostrado que reducen el absentismo](#), aumentan la productividad y crean un entorno de trabajo que atrae y retiene a los mejores profesionales.

Este informe explora la coyuntura actual en materia de ergonomía en el entorno laboral de toda Europa y destaca las principales conclusiones a las que ha llegado el estudio realizado, al tiempo que sugiere soluciones factibles que las empresas pueden adoptar mediante estrategias efectivas para mejorar la higiene postural de sus empleados.

2,000€* por empleado

El coste anual que supone un puesto de trabajo mal configurado a las empresas europeas

Los dolores derivados del puesto de trabajo no son un problema menor. Estos juegan un papel importante en una crisis laboral que no deja de aumentar y que afecta a dos tercios de los trabajadores de oficina y a una quinta parte de los teletrabajadores, lo que deriva en un descenso de la productividad, la motivación y el rendimiento en las empresas.

Mientras las empresas siguen tratando de adaptarse a los modelos de trabajo híbridos y teletrabajo, los problemas ergonómicos aumentan, si bien a menudo se ignoran hasta que empiezan a afectar a la salud de los empleados, a su motivación y, en última instancia, a los beneficios.

De hecho, el estudio de Fellowes revela que, de media, se pierden 14 días laborables por empleado a causa de dolencias y lesiones relacionadas con el puesto de trabajo. Teniendo en cuenta que el salario medio actual en la UE es de 37 000 € anuales, esto se traduce en una pérdida de productividad de unos 2000 € por empleado afectado*.

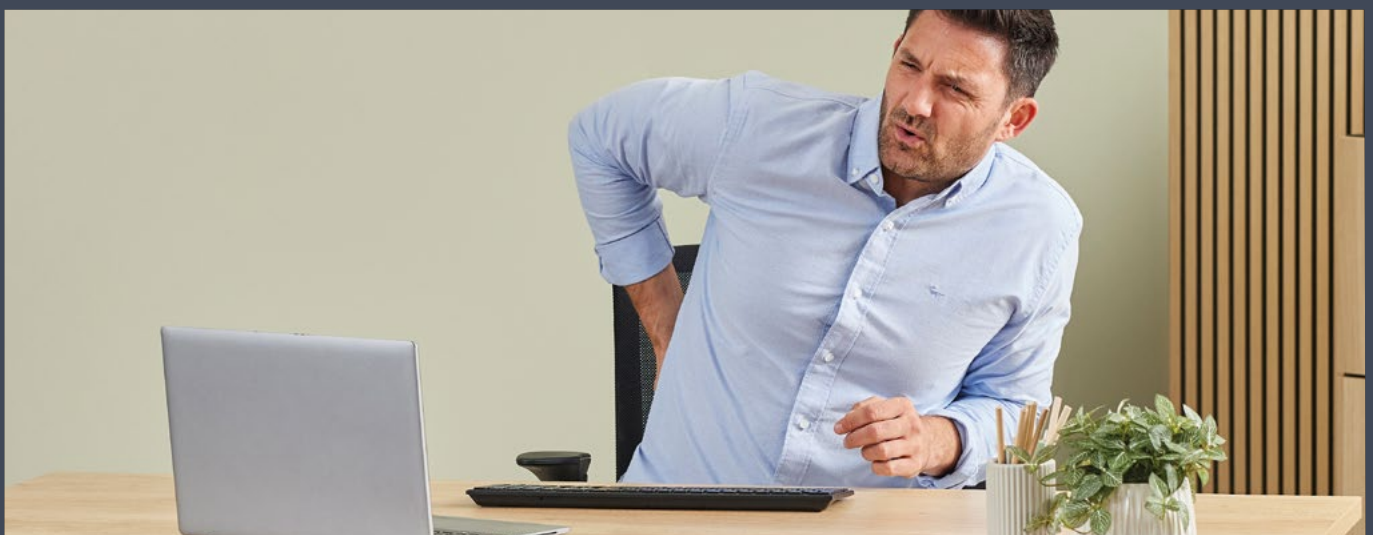


"Las cifras mencionadas ilustran el impacto social y económico que supone para las empresas una mala planificación de la ergonomía".

"La difusión de estas conclusiones puede ayudar a desarrollar prácticas empresariales que fomenten la prevención, la inversión en ergonomía y la formación de los empleados, y así crear un entorno laboral más saludable y productivo".



**Ismael Sánchez-Herrera
Bautista-Cámara**
Doctor en Economía



El verdadero impacto: *menos productividad y mayor coste*

El estudio de Fellowes revela los siguientes datos con respecto a Europa:

El 36 % de los trabajadores ha estado de baja laboral a causa de dolores y problemas derivados de la configuración de su puesto de trabajo, lo que supone una pérdida importante de productividad para las empresas.



El 55% de los trabajadores atribuye sus dolores a una mala postura en su puesto de trabajo. Aun así, son pocas las empresas que realizan evaluaciones de riesgos u ofrecen soluciones ergonómicas que podrían resolver estos problemas de inmediato.



El 73 % de las trabajadoras encuestadas ha sufrido dolores de espalda o de cuello a causa de la configuración de su puesto de trabajo, en comparación con el 61 % de los hombres. Todo apunta a que esto obedece a una combinación de factores sociales, biológicos y ambientales.



El 26% de los empleados manifiesta que los dolores que padecen afectan negativamente a su humor, lo que conlleva un mayor estrés laboral, una menor motivación y contribuye a una cultura empresarial fallida.



El 21% se queja de dificultades a la hora de realizar actividades cotidianas tales como levantar peso o cargar objetos.



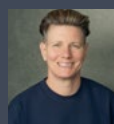
Algunas empresas consideran que las soluciones ergonómicas son una inversión opcional, pero la realidad es que la falta de medidas para resolver una mala configuración del puesto de trabajo de sus trabajadores puede conllevar un coste importante en cuanto a pérdida de productividad, absentismo y un gran volumen de empleados que se marchan a otra empresa.



"Lo más relevante de este estudio es el amplio espectro de influencia de la ergonomía, no solo sobre el confort de los empleados, sino también sobre sus niveles de energía, su humor y su motivación.

En palabras de Spencer,
"este estudio muestra que el 21%

de los trabajadores se sentían más motivados, el 20% tenían más energía y el 26% experimentaban una mayor productividad al usar soluciones ergonómicas".



Leanne Spencer
Experta en bienestar y
síndrome de burnout

Un caso práctico: *cómo una ergonomía mal afectar a los resultados.*

Un aumento del absentismo

Un estudio conjunto realizado por Fellowes y la consultora holandesa de ergonomía [BlueSky Ergonomics](#), titulado Ergonomics in the Office: Towards a Healthier and More Productive Workplace (La ergonomía en la oficina: en busca de un entorno laboral más saludable y productivo), destaca la relación entre una ergonomía laboral mal planteada y el aumento del absentismo laboral.

"Un sedentarismo prolongado sin medidas ergonómicas puede derivar en un 26% más de bajas laborales por dolores relacionados con el trabajo".

BlueSky también manifestó que "un puesto de trabajo bien diseñado con soluciones ergonómicas puede reducir las bajas laborales hasta en un 25%, ya que los empleados experimentan menos problemas físicos y lesiones".

"Según un [estudio de TNO](#), hasta un 60 % de los trabajadores sufre dolores de espalda y de cuello como resultado de una mala postura y de unos ajustes incorrectos en su mesa de trabajo. Estos problemas pueden cronificarse y derivar en bajas laborales de larga duración».



30%

Más bajas por enfermedad
debido a quejas laborales

al planteada puede

Productividad en descenso y pérdida de rendimiento

Los empleados que sufren dolores en el trabajo son menos productivos.

El dolor de espalda y cuello y las lesiones por esfuerzo repetitivo convierten las actividades más cotidianas en algo agotador.

El estudio de Fellowes muestra que cuando los empleados trabajan con dolores:



Tienen más probabilidades de tomar analgésicos



Les cuesta realizar ciertos movimientos cotidianos a causa del dolor



Su productividad se ve mermada



Les cuesta hacer ejercicio correctamente, o simplemente hacerlo.

Estos factores contribuyen a un descenso general de la productividad, lo cual conlleva un menor rendimiento de la empresa y un impacto negativo sobre la cuenta de resultados.

26%

de los empleados afirman que la incomodidad afecta negativamente su estado de ánimo, haciéndolos menos agradables.



Desmotivación a nivel individual y de equipo

El dolor persistente en el trabajo afecta a la salud física y mental de los empleados, así como a sus niveles de satisfacción laboral.

Los trabajadores que viven con dolor tienen más probabilidades de sentirse frustrados, desmotivados y poco valorados. El estudio de Fellowes revela que el 26% de los trabajadores

sufre dolores que tienen un impacto negativo sobre su humor, lo que a su vez afecta a sus interacciones con otros compañeros. Esto puede viciar el entorno laboral, causando tensión y estrés, un descenso en la colaboración entre compañeros y en la motivación de la plantilla y conflictos con la directiva y con Recursos Humanos.

Los empleados se cambian de empresa y es difícil retener a los profesionales con talento.

En un mercado laboral tan competitivo como el actual, los trabajadores prefieren una cultura laboral que [fomente su bienestar y su salud mental](#).

Las empresas que no proporcionen soluciones ergonómicas a sus empleados pueden verse afectadas por una fuga de talentos, especialmente entre los trabajadores más jóvenes y los profesionales de sectores muy demandados, en los que el confort y la flexibilidad en el entorno de trabajo se consideran esenciales y no un simple beneficio adicional.

Según Giacomo Baldinelli, especialista en salud y seguridad laboral y responsable del departamento de Sostenibilidad y Bienestar de Macoma Consulting, la conciliación entre la vida laboral y la vida personal está íntimamente ligada a los factores de flexibilidad, gestión del estrés y salud

mental que afectan directamente a la retención del talento profesional.

Lo que muchas empresas no tienen en cuenta es que reemplazar a un empleado puede suponer [un coste de hasta un 150% de su salario](#), si se suman los gastos de contratación, formación y pérdida de productividad durante la fase de transición.

Un estudio de ErgoPlus revela que, con una buena inversión en ergonomía, las empresas tienen la oportunidad de reducir la fuga de talento y mejorar la satisfacción de los empleados. De hecho, «los empleados saben si la empresa está poniendo todo de su parte para garantizar la salud y la seguridad de la plantilla», lo que se traduce en una disminución del 48 % en la rotación de personal y del 58 % en el absentismo laboral.



“Valorar la conciliación entre la vida laboral y la personal no solo mejora la salud de los empleados, sino que también fomenta su motivación y la productividad de estos”.

Baldinelli también destaca el papel de la ergonomía en esta ecuación y afirma que “las soluciones ergonómicas, como escritorios regulables, sillas

adecuadas y una distribución correcta de las herramientas de trabajo, reducen el riesgo de desarrollar problemas musculoesqueléticos al tiempo que mejoran el confort, la concentración y la satisfacción de los empleados



Giacomo Baldinelli
Especialista sénior en HSE

El impacto de una mala postura sobre la salud a largo plazo

La incomodidad inmediata que provoca una mala ergonomía es solo una pequeña parte del problema.

Si no se hace nada para solucionarlo, los trabajadores se verán abocados a padecer problemas de salud a largo plazo que afectarán a su trabajo, a sus actividades diarias y a su bienestar.

Los dolores a largo plazo no solo son incómodos, sino que también pueden ocasionar problemas de movilidad, empeorar la calidad de vida e incluso provocar una discapacidad si no se toman medidas.

Un mayor riesgo de sufrir problemas musculoesqueléticos

El sedentarismo prolongado en una mala postura resulta perjudicial para nuestro cuerpo y aumenta el riesgo de sufrir [problemas musculoesqueléticos](#). Estos problemas pueden acortar la carrera profesional de los empleados y dificultarles la realización eficiente de las tareas cotidianas.

También es importante tener en cuenta cómo pueden afectar estas cifras al trabajo en distintos sectores. Por ejemplo, el estudio de Fellowes indica que el 88 % de las personas encuestadas en el sector de las tecnologías de la información sufre dolores en la oficina o en casa. A continuación, se enumeran otros datos de interés obtenidos del estudio:

- Un porcentaje altísimo de trabajadores polacos, el 80%, dijo padecer dolores a causa de la configuración de su puesto de trabajo en la oficina
- El 74 % de los trabajadores españoles y el 68 % de los alemanes manifestaron una situación similar en un entorno de oficina.

Para mitigar estos riesgos existen soluciones ergonómicas como [mesas para trabajar de pie y sentado](#), [cojines y soportes dorsales](#), fundamentales para mejorar la postura y reducir el impacto sobre el cuerpo.

Los expertos de Fellowes recomiendan seguir la regla de sentarse, levantarse y moverse, que anima a los trabajadores a alternar entre periodos de tiempo sentados y de pie a lo largo del día, al tiempo que incorporan movimientos de forma regular. Se recomienda pasar 20 minutos sentados, 8 de pie y al menos 2 minutos en movimiento por cada 30 minutos de trabajo para activar la circulación y reducir los efectos negativos de un sedentarismo prolongado.

Si no se implementan soluciones ergonómicas adecuadas, estos problemas podrían empeorar con el tiempo y causar diversas complicaciones musculoesqueléticas.



"Un puesto de trabajo mal configurado con una ajustabilidad limitada puede derivar en una gran incomodidad física y en dolores a largo plazo".

"Proporcionar a los trabajadores la información y los conceptos básicos necesarios para configurar su puesto de trabajo les ayudará a tomar las riendas de su propia salud, ya que podrán variar su postura a lo largo del día e incorporar algo de ejercicio a su rutina diaria, lo que reducirá su incomodidad y fomentará una mejora en su salud".



Adam Rosenkilde
Experto en Ergonomía



Estas son algunas de las implicaciones que esto tiene para la salud:

Dolor crónico de espalda Una de las consecuencias más comunes de una ergonomía deficiente en el trabajo es el dolor musculoesquelético persistente, tal y como concluye el estudio de Fellowes:

55%

de los trabajadores españoles sufre dolores de espalda debido a una mala configuración de su puesto de trabajo.

56%

de los empleados de oficina en Alemania sufre dolores de espalda, y el 41 % también tiene dolores cervicales.

65%

En Polonia, la cifra es alarmante: el 65 % de los empleados sufre dolores de espalda, la cifra más alta de los mercados encuestados por Fellowes

57%

de los trabajadores italianos sufre dolores de espalda al trabajar desde casa, y el 47 % tiene dolor de cuello.

El impacto negativo sobre la salud mental

Los dolores físicos persistentes no solo afectan al cuerpo, sino también a la mente.



30%

de los trabajadores españoles afirma que los dolores derivados de la incomodidad de su puesto de trabajo afectan negativamente a su estado de ánimo y les convierten en personas menos sociables.

Más allá de la oficina: *el impacto a largo plazo en la vida de los empleados*

Las consecuencias de una postura inadecuada en el trabajo trascienden más allá del horario laboral. Muchos empleados consideran que los dolores derivados de su puesto de trabajo le afectan a su vida personal.

De hecho, un cuarto de los encuestados por Fellowes manifestaron que, en ocasiones, tienen problemas para ir a eventos sociales o jugar con sus hijos a causa de las dolencias que sufren relacionadas con su trabajo.

Otros aspectos negativos que suelen pasarse por alto son los siguientes:

El 29 % de los trabajadores alemanes afirma que los dolores relacionados con el puesto de trabajo que padecen les resultan dolorosos al realizar acciones simples como levantarse o sentarse.



El 20 % de los trabajadores franceses tiene dificultades para levantar o transportar objetos debido a lesiones relacionadas con su puesto de trabajo.



El 23 % de los trabajadores españoles declaró que sus dolores les dificultaban los movimientos cotidianos y que esto afectaba a su movilidad.



El 21 % de los trabajadores del Reino Unido afirmó necesitar analgésicos con regularidad para aliviar los dolores derivados de su trabajo.



Si los trabajadores conviven a diario con el dolor, tanto en el trabajo como en casa, su satisfacción profesional disminuirá y tendrán un mayor riesgo de burnout y estrés.

27%

de los trabajadores alemanes afirma sufrir dolores generales a lo largo del día, lo que les genera más estrés e irritabilidad.

24%

de los trabajadores franceses considera que los dolores derivados de su trabajo afectan a su estado de ánimo y a su motivación.

Cumplir con la ley

Pese a que existe una normativa clara a nivel europeo en materia de ergonomía laboral, muchas empresas incumplen los aspectos más básicos de esta.

Según Louise, las soluciones ergonómicas no son solo "un valor añadido, sino una exigencia de la normativa de salud y seguridad laboral para crear una cultura de trabajo saludable".

[La directiva europea 90/270/CEE](#) se firmó para garantizar que las empresas introduzcan las medidas necesarias en materia de seguridad y ergonomía en sus entornos de trabajo mediante la realización de evaluaciones de la directiva de la UE sobre equipos que incluyan pantallas

de visualización de datos (PVD), para todos los empleados.

Sin embargo, y esto es preocupante, el estudio de Fellowes sugiere que muchas empresas están incumpliendo sus responsabilidades en relación con las pantallas de visualización, lo que expone a sus plantillas a un mayor riesgo de dolor crónico, problemas musculoesqueléticos e incluso una menor productividad.

¿Qué sucede si se incumple la legislación?

El estudio de Fellowes pone de manifiesto grandes deficiencias en toda Europa en relación con la Directiva Europea sobre pantallas de visualización y con el cumplimiento de la normativa ergonómica, más concretamente:

El 73% de las empresas no realizan evaluaciones periódicas de sus puestos de trabajo



El 23% de los trabajadores afirma que su empresa no cumple con la normativa sobre trabajo de oficina.



El 58% de las empresas es capaz de identificar estos problemas en una evaluación, pero no toma medidas.



¿Cuáles son las consecuencias de estos incumplimientos? Los efectos negativos no solo los sufre el empleado, sino también la empresa, ya que no cumplir con la obligación de cuidar de los empleados puede derivar en más lesiones laborales, un mayor absentismo, costes más altos e incluso [responsabilidades legales](#).



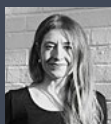
1 de cada 4 empleados

no se ha sometido a una evaluación de su puesto de trabajo



"Si bien la legislación en materia de evaluaciones de pantallas de visualización se considera a menudo un mero trámite durante la formación de nuevos empleados, debería verse como una oportunidad para inculcar una cultura de respeto, cuidado y bienestar desde el primer día".

"Mantener una ergonomía de calidad en el puesto de trabajo es fácil cuando se trata de crear entornos laborales saludables y satisfactorios para los empleados, y sin embargo es algo que suele ignorarse y abordarse solo cuando un empleado manifiesta síntomas físicos derivados de una mala configuración de su puesto de trabajo"



Claire Clark

Responsable de Ergonomía de FIRA International



¿En qué aspectos incumplen la normativa los países europeos?

Uno de los países europeos que más está avanzando en buena dirección es Francia.

El Servicio Francés de Salud Laboral y Prevención (SPST) ha introducido la figura del experto médico en salud laboral para mejorar la ergonomía en el trabajo mediante la identificación de riesgos, la recomendación de mesas de trabajo regulables y de estrategias de movimiento y orientación en materia postural, configuración del puesto de trabajo y bienestar de los empleados. Gracias a sus

recomendaciones, se podrán prevenir los problemas musculoesqueléticos y mejorar la productividad, garantizando así una plantilla más sana y eficiente.

A pesar de los indicios positivos que se suceden en Francia en materia de ergonomía en el ámbito laboral, la realidad en el resto de Europa es mucho más alarmante:

Italia

El 25 % de las empresas nunca ha evaluado los riesgos del puesto de trabajo, a pesar de que existen requisitos legales claros al respecto.

Países Bajos

El peor índice de cumplimiento de la normativa en el marco de este estudio se encuentra en los Países Bajos, donde el 33 % de las empresas nunca ha realizado una evaluación de riesgos.

Reino Unido

El 27 % de las empresas nunca ha evaluado los puestos de trabajo de sus empleados, pese a que existe una legislación clara al respecto.

Alemania


El 26 % de las empresas nunca ha evaluado los puestos de trabajo de sus empleados, lo que aumenta el riesgo de que sufran problemas posturales y/o musculoesqueléticos a largo plazo.

España

El 55 % de los empleados afirmó que su lugar de trabajo solo realizaba evaluaciones de riesgos en los puestos de trabajo de forma ocasional o que no lo había hecho en mucho tiempo, y el 15 % informó de que nunca se había llevado a cabo ninguna evaluación.

Polonia

El 57 % de los empleados indicó que su lugar de trabajo solo realizaba evaluaciones de riesgos en los puestos de trabajo de forma ocasional o que no lo había hecho en mucho tiempo, y el 18 % reveló que nunca se había llevado a cabo ninguna evaluación.



Qué deben hacer las empresas para mejorar la ergonomía en su entorno laboral

La inversión en ergonomía no solo busca cumplir con los requisitos legales. Se trata de una decisión estratégica que busca el éxito a largo plazo de la empresa.

Fellowes lleva décadas a la vanguardia de la innovación ergonómica y ofrece soluciones ergonómicas personalizadas, diseñadas según las investigaciones más recientes y evaluadas meticulosamente para transformar los puestos de trabajo.

Paso 1: Fomentar una cultura que priorice la salud y el bienestar de los trabajadores

Dos tercios de los empleados afirman sentirse más sanos, motivados y productivos cuando tienen soluciones ergonómicas a su alcance.

Las empresas deben priorizar la salud y el bienestar de sus empleados fomentando hábitos de trabajo ergonómicos. Es importante incentivar a los trabajadores para que mantengan una buena postura, hagan uso de [soluciones ergonómicas](#) e incorporen periodos frecuentes de movimiento y descanso a sus rutinas.

Las empresas que hagan de la ergonomía un elemento clave de su cultura empresarial tendrán la oportunidad única de crear un entorno en el que los empleados se sientan valorados, respaldados y motivados para dar lo mejor de sí mismos.

Paso 2: Identificar los riesgos

Para abordar la cuestión de la ergonomía de forma proactiva, primero hay que entender los riesgos. Muchas de las lesiones relacionadas con el trabajo se producen de forma gradual con el paso del tiempo, por lo que las empresas podrían no ser conscientes del problema hasta que los empleados empiezan a experimentar dolor crónico y/o malestar, necesitan atención médica o incluso solicitan una baja laboral.

La evaluación periódica de los puestos de trabajo permite a las empresas identificar de manera temprana los riesgos ergonómicos, prevenir lesiones de larga duración y malestar entre los empleados, y garantizar el cumplimiento de la Directiva 90/270/CEE en materia de salud y seguridad laboral.

La [herramienta de evaluación de puestos de trabajo saludables de Fellowes](#) es un recurso gratuito, fácil de usar y respaldado por expertos que ayuda a las empresas y a los empleados a evaluar la configuración de sus puestos de trabajo e introducir mejoras ergonómicas.

Esta herramienta ayuda a los empleados a realizar una evaluación estructurada de su postura

sedentaria, la posición de la pantalla, la altura del escritorio y la configuración general de su puesto de trabajo. También identifica posibles riesgos y señala áreas que deben modificarse para mejorar el confort y la postura de los trabajadores.

Mediante recomendaciones personalizadas, la herramienta sugiere el material ergonómico más adecuado para cada empleado y los ajustes que debe realizar para reducir la incomodidad y los dolores.

Al integrar la [herramienta de evaluación de puestos de trabajo saludables](#), las empresas podrán acceder a una estrategia personalizada para mejorar la salud de su plantilla, cumplir con la normativa y garantizar el bienestar de su plantilla, de modo que todos sus empleados disfruten de la mejor configuración y materiales posibles para trabajar de forma segura, eficiente y cómoda.



Las empresas deben integrar la ergonomía del puesto de trabajo en sus planes de salud y seguridad laboral y considerarla un elemento clave en sus políticas de bienestar y de sus paquetes salariales".

"Las empresas que realicen evaluaciones y proporcionen a su plantilla el material adecuado podrán prevenir los problemas de salud a largo plazo, aumentar la motivación y demostrar su compromiso con el bienestar de su equipo".



Louise Shipley

Directora de Marketing Europeo de Fellowes Brands

Paso 3: Invierte en educación – El Enfoque de las Zonas Ergonómicas de Fellowes

El estudio de Fellowes ha revelado que la comprensión del concepto de "ergonomía" aumenta con la edad.

Menos de la mitad de los trabajadores de entre 18 y 34 años reconoce el término, una cifra que aumenta hasta el 55% en el grupo de edad de entre 35 y 44 años, hasta el 65% entre los trabajadores de 45 a 54 años y hasta el 66% en mayores de 54 años.

Por tanto, es vital concienciar y formar en

ergonomía laboral. El estudio de Fellowes muestra claramente que los trabajadores más jóvenes no suelen tener los conocimientos necesarios sobre este tema. Sin la información adecuada, los trabajadores podrían subestimar la importancia de la ergonomía, lo que aumentaría el riesgo de dolores a largo plazo y lesiones derivadas de una mala configuración de su puesto de trabajo.

Para abordar de manera adecuada los retos que plantea la ergonomía en el trabajo, se recomienda a las empresas que inviertan en programas de concienciación y formación para sus empleados, como [El Enfoque de las Zonas Ergonómicas de Fellowes](#). Este método estructurado fomenta la ergonomía y se centra en cuatro áreas principales:



Zona 1: Prevenir tensión en la espalda

Sentarse sin un respaldo adecuado puede acarrear problemas circulatorios y dolores de espalda. Es importante asegurarnos de que nuestra silla tiene un soporte lumbar adecuado y de que los pies están correctamente apoyados en el suelo o en un reposapiés.



Zona 2: Evitar tensión sobre la muñeca

Pasar largos periodos sentado al teclado o moviendo el ratón puede causar dolores en las muñecas, las manos y los brazos. Es importante colocar los antebrazos en paralelo a la mesa y las muñecas en una posición neutral.



Zona 3: Aliviar la tensión del cuello

Un monitor mal colocado puede provocar tensión en el cuello y los hombros. La parte superior de la pantalla debe estar alineada con la línea de los ojos y a una distancia equivalente a un brazo estirado para evitar encorvarnos o adoptar posturas incómodas con la cabeza.



Zona 4: Reducir la inactividad

El sedentarismo prolongado puede acarrear problemas de salud, como una mala circulación y un aumento de la fatiga, por lo que es importante incorporar movimiento de forma regular a nuestra rutina diaria.



Zona 5: Mantén tu espacio de trabajo ordenado

Los puestos de trabajo desordenados pueden dificultar la concentración, reducir la productividad y aumentar el riesgo de lesiones debido a giros incómodos. Mantén los espacios de trabajo despejados, los cables ocultos y reserva el área únicamente para los elementos que estés utilizando activamente.

Al promover la educación y seguir **El Enfoque de las Zonas Ergonómicas de Fellowes**, los empleados se sienten capacitados para asumir la responsabilidad de su espacio de trabajo, mejorando la postura, la comodidad y la motivación, e integrando la ergonomía del espacio de trabajo en la cultura organizacional.



Las investigaciones de Fellowes han demostrado que la comprensión del término ergonomía aumenta con la edad. A continuación, se muestran los grupos de edad que reconocen el término:

jóvenes de 18 a 34 años



personas de 35 a 44 años



personas de 45 a 54 años



personas de 54 años o más



Paso 4: Implementar las soluciones ergonómicas adecuadas

Fellowes ofrece soluciones ergonómicas de trabajo calidad, diseñadas para crear entornos accesorios más saludables y productivos. La inversión en accesorios adecuados es fundamental para promover una buena postura,



Respaldo dorsal

La incorporación de [reposapiés](#) y [soportes dorsales](#) puede ayudar a mantener una postura correcta y a reducir la tensión en la espalda.



Posición del monitor y de la pantalla

La introducción de [brazos extensibles para monitor](#) o [soportes para portátil](#) permitirá ajustar la posición de la pantalla, mejorar el confort y reducir la tensión en el cuello.

reducir la tensión y prevenir problemas de salud a largo plazo. Las empresas que proporcionen a su plantilla productos ergonómicos de calidad mejorarán el confort, aumentarán la productividad y reducirán al mínimo las lesiones laborales.



Apoyo para muñeca y mano

El uso de [reposamuñecas](#) y [ratones verticales](#) puede contribuir a mantener una postura relajada de la mano, lo que alivia la presión y reduce el riesgo de lesiones por esfuerzo repetitivo.



Puestos para trabajar de pie y sentado y mesas regulables

Las [estaciones de trabajo Sit-Stand](#) y las [mesas de altura regulable](#) permiten a los empleados alternar entre trabajar sentados y de pie, lo que favorece una mejor circulación sanguínea y reduce los riesgos asociados al sedentarismo.



26%

de los empleados que reciben equipos ergonómicos no reciben ningún tipo de formación.

Paso 5: Formación continua y desarrollo

A la hora de introducir equipamiento ergonómico, es fundamental que los empleados reciban formación sobre cómo utilizarlo y ajustarlo a sus necesidades.

El estudio llevado a cabo por Fellowes indica que el 26 % de los empleados que reciben material ergonómico no tienen acceso a talleres de formación para aprender a utilizarlo. Sin esta formación, los empleados podrían hacer un mal uso del material, lo que aumentaría el riesgo de sufrir malestar, dolores e incluso lesiones a largo plazo.

Para beneficiarse al máximo de la efectividad de las soluciones ergonómicas, es fundamental recibir formación, ya sea a través de folletos informativos, vídeos educativos o sesiones presenciales lideradas por un profesional o un experto en ergonomía de la propia plantilla.

Fellowes también recomienda a las empresas que proporcionen a sus empleados formación en ergonomía para fomentar su concienciación. Así se promoverá un entorno laboral positivo y se facilitará la realización de los ajustes y adaptaciones necesarios a largo plazo.

Fellowes ha desarrollado una formación centrada en El Enfoque de las Zonas Ergonómicas para empresas, ayudando a los empleadores a adoptar una cultura que priorice la postura y fomentando que los empleados piensen y trabajen de manera ergonómica.



| 30%

de reducción de los dolores musculoesqueléticos después de la implementación de sillas ergonómicas y escritorios regulables en altura, según una investigación realizada por RSIS International.

Paso 6: Reevaluar y reajustar

La ergonomía no es algo puntual, sino que requiere hacer reevaluaciones periódicas para mantenerse al tanto de las necesidades cambiantes del equipo.

Con el paso del tiempo y la edad, nuestro cuerpo cambia y nuestras circunstancias laborales evolucionan, por lo que es fundamental que reevaluemos la configuración de nuestro puesto de trabajo periódicamente. Según un estudio realizado por RSIS International, los trabajadores

de más edad de las oficinas experimentaron una reducción del 30 % de los dolores musculoesqueléticos tras la introducción de sillas ergonómicas y de escritorios para trabajar de pie y sentados.

La realización de evaluaciones ergonómicas periódicas garantiza que los empleados puedan seguir trabajando con comodidad y eficiencia, lo que reduce el riesgo de dolores y lesiones a largo plazo.

Tu puesto de trabajo saludable y más productivo con Fellowes

La ausencia de ergonomía en toda Europa no solo es un problema para los empleados, sino también un desafío vital para las empresas, ya que afecta a la productividad y a la capacidad de retener el talento, y también al éxito de la compañía.

La introducción de una estrategia que tenga la postura correcta como elemento central ayuda a las empresas a aumentar la motivación de sus empleados, a reducir el absentismo y a ser más eficientes.

Las conclusiones del estudio son claras: dos tercios de los trabajadores se sienten mejor, más motivados y productivos cuando disponen del material ergonómico adecuado. El beneficio que

supone adoptar estas medidas es mucho mayor que el ahorro que supone no hacerlo.

Invertir en ergonomía laboral no es un gasto, sino una decisión estratégica que protege la salud de los empleados y fortalece la rentabilidad de la empresa. Los expertos en ergonomía de Fellowes pueden crear un entorno de trabajo productivo y de alto rendimiento, en el que los empleados se sientan valorados y apoyados.



Biografías de los expertos de Fellowes

Nuestro equipo de expertos, tanto líderes en la industria como de otros sectores, defiende la importancia de la ergonomía en los espacios de trabajo. Descubre a nuestros especialistas independientes, cuyos conocimientos y experiencia han ayudado a elaborar este documento técnico y a influir en nuestras soluciones para empoderar tanto a las empresas como a los empleados y ayudarles a crear entornos de trabajo más seguros, cómodos y eficientes.



Louise Shipley (Fellowes)
Directora de Marketing
para Europa,

Louise Shipley es directora de Marketing Europeo de Fellowes Brands y lleva 23 años en la empresa. Como responsable de marketing, ha creado la división de soluciones de salud en el lugar de trabajo en Europa. Comenzó centrándose en los accesorios ergonómicos, con el objetivo de contrarrestar el concepto de «ergonomía superficial» en el sector.

En consonancia con la apuesta de Fellowes por la educación en torno a la salud y el bienestar en el entorno de la oficina, Shipley lanzó la campaña «Professor Ergo» para ayudar a comunicar los beneficios de usar el equipo adecuado en el trabajo.

Otros logros incluyen El Enfoque de las Zonas Ergonómicas de Fellowes, que desmitifica la legislación europea sobre pantallas de visualización, además de "Emma, la trabajadora de oficina del futuro", que demuestra de manera contundente los efectos perjudiciales para la salud de los malos hábitos laborales.

El desarrollo de nuevos productos para la categoría de Soluciones Ergonómicas está dirigido por Louise y su equipo en Europa.



Giacomo Baldinelli (Italia)
Especialista sénior de HSE

Nacido en Ancona en 1995, Giacomo se graduó en 2020 en Técnicas de Prevención en el Medio Ambiente y los Lugares de Trabajo.

En diciembre de 2022 se graduó como «Gerente de Higiene y Confort de Ambientes Interiores», y en marzo de 2023 cursó un máster en Gestión de Control y Mantenimiento de Procesos Industriales.

Desde septiembre de 2023 está matriculado en el máster en «Gestión de la Sostenibilidad y la Economía Circular». Giacomo se ocupa de implementar sistemas de gestión de HSE y estrategias de sostenibilidad corporativa. Además, coordina proyectos de investigación del bienestar corporativo y la mejora continua, y desarrolla estrategias para optimizar el clima organizacional y el bienestar corporativo.

Desde 2021 colabora con Macoma Consulting S.r.l. como especialista sénior en HSE, jefe de sostenibilidad y bienestar.



Adam Rosenkilde (Dinamarca)
CEO - Health Group

Adam Rosenkilde es el director ejecutivo del Grupo de Salud, una empresa danesa especializada en el diseño de soluciones sanitarias internas y la implementación de estrategias de salud en las empresas.

Con experiencia como fisioterapeuta y asesor certificado en el lugar de trabajo por la Autoridad Danesa del Entorno Laboral, Adam ha asesorado a empresas y empleados daneses sobre diseño ergonómico y entorno laboral desde 2013.

Imparte formación al personal interno y a los empleados externos en ergonomía y seguridad en el lugar de trabajo, y es ponente en diversas conferencias sobre ergonomía, salud laboral y entorno laboral.

Además, Adam tiene un diploma en gestión de la Facultad de Ciencias Aplicadas de la Universidad de Copenhague, obtenido en 2024.



Federico Terenzi (Italia)

Licenciado en Física y Filosofía, y es ergónomo certificado.

Ha sido consultor de ergonomía y factores humanos en el ámbito laboral durante muchos años, trabajando con diversas empresas de los sectores manufacturero, farmacéutico, militar y de megafonía.

De 2013 a 2018 tuve el honor y la responsabilidad de ocupar el cargo de vicepresidente de la Sociedad Italiana de Ergonomía y Factores Humanos (SIE). En 2012, junto con otros profesionales del sector, fundó la asociación AiNTS (Sociedad Italiana de Habilidades No Técnicas) con el objetivo de difundir las habilidades no técnicas y, más en general, las habilidades sociocognitivas y el papel del factor humano en el ámbito laboral, superando los límites de lo meramente técnico-regulatorio en la gestión de la seguridad y el rendimiento. Federico también toca el contrabajo y disfruta con la prestidigitación.



Leanne Spencer (Reino Unido)
Experta en bienestar y síndrome de burnout

Leanne Spencer, autora de bestsellers, es oradora principal y experta en bienestar corporativo.

Tras reconocer los signos de agotamiento bajo la presión de una exitosa y exigente carrera en ventas, Leanne se alejó de su trabajo en la ciudad para establecer su propio

negocio, Bodyshot Performance Limited. Dedicó su trabajo a ayudar a otras personas a reconocer los signos del agotamiento y a aprender a recuperarse.

Para más información, visita www.leannespencer.co.uk



Claire Clark (Reino Unido)
FIRA International – Responsable
del área de Ergonomía

Claire es la responsable del área de ergonomía en FIRA International. Es miembro registrado del Chartered Institute of Ergonomics and Human Factors.

Cuenta con trece años de experiencia como experta en ergonomía; los últimos ocho los ha pasado en FIRA International, donde lidera un pequeño equipo de consultores/ergónomos para ofrecer soporte técnico comercial a la industria del mobiliario. Esto incluye asesoramiento sobre desarrollo de diseño, diseño y evaluación del lugar de trabajo, evaluaciones de riesgos ergonómicos y evaluación de productos según normas dimensionales y ergonómicas.

También realiza investigaciones en nombre de la Furniture Industry Research Association (FIRA) y aporta su experiencia en ergonomía a los comités de normalización de BS y CEN.



Rene Mol
Bluesky Ergonomics

Blue Sky Ergonomics es una consultoría ergonómica centrada en los empleados de empresas y organizaciones. Conciencian a sus empleados sobre el origen y la prevención de las dolencias físicas en el trabajo.

El objetivo final es provocar un cambio estructural de comportamiento que se traduzca en una mayor satisfacción laboral, menos absentismo, empleados más sostenibles y más productivos.



**Ismael Sánchez-Herrera
Bautista-Cámara** (España)
Doctor en Economía

Licenciado en Administración y Dirección de Empresas y Máster en Prevención de Riesgos Laborales (PRL), Dirección de Recursos Humanos, Estrategia y Marketing Empresarial. Actualmente cursando un Máster Ejecutivo en Inteligencia Artificial. Campo de investigación: cultura organizacional, estrategia empresarial y psicología organizacional.

Autor de publicaciones científicas y libros, en 2023 Editorial Aranzadi "Cultura preventiva: un modelo influyente de comportamiento en salud laboral".

Más de 20 años como profesional. Actualmente Miembro del Comité Técnico Científico, Consultor en Cultura Preventiva y Director Territorial de Psicología en Vitaly.

Experto legal para diversos despachos de abogados. Es profesor colaborador en la Universidad de Castilla La Mancha, la Universidad Nebrija y la Universidad Europea de Madrid, en materias relacionadas con PRL, RRHH, cultura organizacional y estrategia empresarial, y es ponente habitual en conferencias y congresos. Ex Presidente de AEPSAL, Miembro del Comité Técnico de Normalización '081 Seguridad y Salud', ha recibido varios premios y menciones gracias a su trayectoria investigadora y profesional.



Bibliografía

HSA

https://www.hsa.ie/eng/news_events_media/news/european_agency_for_safety_and_health_at_work/healthy_workplaces_lighten_the_load_-_campaign_guide.pdf

Leanne Spencer

<https://leannespencer.co.uk/>

Bluesky Ergonomics

<https://www.blueskyergonomics.nl/>

TNO Repository

<https://repository.tno.nl/SingleDoc?find=UID%20b0da6024-4285-4c74-ae39-ed14fafde684>

CIPD

<https://www.cipd.org/uk/knowledge/factsheets/well-being-factsheet/>

Bonusly

<https://bonusly.com/post/cost-of-employee-turnover#:~:text=For%20many%20positions%2C%20the%20cost,incur%20incidental%20costs%2C%20as%20well.>

Ergo Plus

<https://ergo-plus.com/workplace-ergonomics-benefits/>

Organización Mundial de la Salud (OMS)

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

<https://osha.europa.eu/es/legislation/directives/5>

Unión Europea

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=legisum%3Ac11113>

Viridian HR

<https://www.viridianhr.co.uk/blog/a-guide-to-medecine-du-travail-in-france/>

Fellowes

<https://es.fellowesergotest.com/>

RSIS

<https://rsisinternational.org/journals/ijriss/Digital-Library/volume-9-issue-14/21-34.pdf>



Transforma tu puesto de trabajo hoy mismo

Descubre cómo te pueden ayudar [las innovadoras soluciones ergonómicas de Fellowes](#) y da el primer paso hacia una plantilla saludable sana y productiva.

Fellowes

fellowes.com