

Cómo evitar molestias de cuello y hombros al usar durante mucho rato un ordenador tableta

Febrero 2012, Revista digital NCYT

La repentina popularidad de los ordenadores tableta (o simplemente tabletas), como el iPad de Apple, no ha permitido desarrollar a tiempo recomendaciones de ergonomía destinadas a optimizar el confort y el bienestar de los usuarios.

En un nuevo estudio, un equipo de investigadores de la Escuela de Salud Pública en la Universidad de Harvard, Microsoft Corporation, y el BWH (Brigham and Women's Hospital), en Estados Unidos, ha llegado a la conclusión de que cuando se trabaja con tabletas se puede mejorar la postura de la cabeza y el cuello recurriendo a la estrategia de colocar las tabletas más alto para evitar ángulos que hagan mirar muy hacia abajo, y usando un accesorio que permita al usuario disfrutar de ángulos de visión óptimos.

Tal como advierte Jack T. Dennerlein, del Departamento de Salud Ambiental en la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, en comparación con los escenarios típicos del uso de ordenadores de escritorio, el uso de las tabletas está asociado a posturas de la cabeza y el cuello que pueden originar más fácilmente molestias en el cuello y en los hombros.

Quince usuarios experimentados completaron un conjunto de tareas simuladas con dos tabletas, un iPad2 de Apple y un Motorola Xoom. Cada tableta tenía un estuche-soporte de la misma marca que la tableta y diseñado para ésta que podía ser ajustado para sostener o inclinar la tableta en el ángulo deseado. El Smart Cover de Apple permite una inclinación de 15-73 grados, y el Portfolio Case de Motorola permite una inclinación de 45-63 grados.

En el experimento, se pusieron a prueba cuatro configuraciones: Lap-Hand, Lap-Case, Table-Case, y Table-Movie.

Durante el experimento, los usuarios realizaron tareas simples, como leer y navegar por internet, jugar con videojuegos, trabajar con el correo electrónico, y ver películas. Usando un sistema infrarrojo de análisis de movimiento tridimensional, se midieron las posturas del cuello y la cabeza, y la distancia y el ángulo de visión.

El grado de flexión de la cabeza y el cuello varió notablemente entre las cuatro

configuraciones y entre las dos tabletas evaluadas. El iPad2 estaba asociado a posturas más



Lap-Hand

Lap-Case

Table-Case

Table-Movie

flexionadas cuando estaba colocado en su estuche-soporte.

*Recreación de las posturas que los científicos investigaron con voluntarios en el laboratorio.
(Foto: Aubrey LaMedica / Harvard University)*

Para ambas tabletas, el ángulo de visión varió de modo similar a como lo hizo el ángulo de flexión de la cabeza en todas las configuraciones. Por regla general, estos ángulos de flexión fueron mayores que los apreciados al usar ordenadores de escritorio o portátiles.

Sólo cuando las tabletas se usaron en la configuración Table-Movie, la postura se acercó a la neutral. Esto sugiere que los usuarios de tabletas deben colocarlas en un sitio alto, por ejemplo sobre una mesa, en vez de sobre el regazo, para evitar ángulos que les obliguen a mirar muy hacia abajo, y también deben usar un estuche-soporte que permita el correcto ángulo de inclinación. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que a veces la configuración idónea para no cansar el cuello, puede resultar incómoda para las muñecas si la persona está usando las manos todo el rato, como por ejemplo para escribir. Esto deberá ser investigado más a fondo, tal como advierte Dennerlein.

En conclusión, la rápida y abundante implantación de las tabletas hace imprescindible actualizar para el trabajo con ellas los criterios de ergonomía desarrollados inicialmente para el trabajo con otras clases de ordenadores.

