



**5** minute  
safety  
talk



**KEEP**  
• EACH OTHER •  
**SAFE**

**members  
get more**

## Ergonomía

Según la Oficina de Estadística Laboral de los EE. UU., un tercio de los reclamos de indemnización laboral se relacionan con cuestiones ergonómicas. La ergonomía implica diseñar y orientar los espacios de trabajo de modo tal que los individuos puedan trabajar de manera eficiente y segura, pero el estudio no se limita al lugar de trabajo. La ergonomía también afecta la vida cotidiana de los empleados. Tomemos como ejemplo los automóviles de la década de 1970 y los de la actualidad. Los paneles de control se han modificado para que la mayoría de los conductores se sientan cómodos. Las cuestiones ergonómicas también deben considerarse en el hogar, en actividades que van desde pintar y trabajar en el jardín hasta tejer al crochet.

La ergonomía se utiliza para analizar el modo en el que se realizan las tareas e identificar cualquier factor de riesgo que pueda ocasionar una lesión. Una vez identificado, el siguiente paso es buscar la mejor solución para eliminar los riesgos o lidiar con ellos. Se tienen en cuenta sus capacidades individuales y sus limitaciones para que se le asignen tareas, equipos y un ambiente de trabajo acordes a sus necesidades.

### ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?

Son trastornos que afectan el movimiento del cuerpo humano. Las afecciones ergonómicas son trastornos de

los tejidos blandos, en especial de los músculos, nervios, tendones, ligamentos, articulaciones, cartílagos, vasos sanguíneos y discos intervertebrales. Si siente dolor o sufre una lesión en los tejidos blandos, esto puede ser causado por factores tales como la repetición de ciertas actividades (usar el teclado o el *mouse* de la computadora), hacer fuerza, adoptar una mala postura (el monitor de su computadora, ¿está ajustado del modo correcto?), estrés por contacto o vibración. Para evitar confusiones con otros tipos de lesiones, se debe destacar que los trastornos de tipo ergonómico no son causados por resbalones, tropiezos, caídas o colisiones en vehículos motorizados. Sin embargo, las colisiones pueden traer consigo el comienzo de una lesión ergonómica.

### Cómo reconocer síntomas de un trastorno ergonómico

Los síntomas de afecciones de tipo ergonómico incluyen sensibilidad y adormecimiento en las áreas de los tejidos blandos, cosquilleo, hinchazón y dolor. A veces aparecen síntomas, como dificultad para moverse o utilizar una extremidad. Estos síntomas pueden ser los detonantes de un trauma o trastorno relacionados con condiciones ergonómicas. Si tiene síntomas relacionados con una afección de tipo ergonómico, contáctese con un representante de recursos humanos o un profesional especializado en seguridad. A continuación, si no ha podido determinar cuál es la causa del dolor, comuníquese con su médico de cabecera o laboral.

# Factores de riesgo en relación con la ergonomía

Las principales categorías de riesgo ergonómico son las siguientes:

- Ambientales: riesgos presentes en su ambiente de trabajo (luz, temperatura, ruido)
- Relacionadas con equipos: riesgos asociados con el equipo que utiliza y el ajuste apropiado (escritorio, silla, computadora, teclado, monitor y maquinaria que vibre, tal como un martillo neumático)
- Prácticas laborales: riesgos causados por requisitos, procesos o procedimientos laborales (estar de pie, hacer movimientos repetitivos, tales como los relacionados con trabajos en línea de montaje y saltar los descansos)
- Individuales: riesgos que afectan a una persona únicamente según sus características, tales como características físicas, hábitos y comportamientos (altura, estado físico, limitaciones)

Tanto los movimientos repetitivos exigentes como los no exigentes pueden generar trastornos musculoesqueléticos. Algunas afecciones pueden surgir debido a:

- Un aumento repentino de la carga de trabajo
- La inclusión de un nuevo proceso en la rutina laboral
- El uso de herramientas que vibren
- Una postura inadecuada

## Problemas frecuentes de tipo ergonómico

Probablemente haya escuchado hablar de estos problemas ergonómicos frecuentes: bursitis (inflamación de las almohadillas rellenas de líquido que actúan como cojines amortiguadores en las articulaciones), síndrome del túnel carpiano, osteoartritis, tendinitis, tensión (en el cuello o los hombros, con frecuencia debido a un nervio pinzado) y dedo en gatillo.

Si se le ha diagnosticado una de estas afecciones y sus tareas laborales, el equipo que utiliza y su lugar de trabajo no han cambiado, asegúrese de hablar con su supervisor, con un representante de recursos humanos o un profesional especializado en seguridad para buscar modos de adaptar su estación de trabajo y cambiar sus hábitos, modos, y así evitar dañar los tejidos blandos.

## Soluciones ergonómicas

Para ayudar a minimizar y posiblemente eliminar los factores de riesgo ergonómico, puede tomar medidas como las siguientes: Asegúrese de hablar con un experto en ergonomía para identificar la causa de los síntomas y encontrar soluciones para eliminar o reducir los riesgos.

Las esteras antifatiga pueden ayudarlo, si permanece de pie durante períodos prolongados, en especial en superficies de hormigón. El hecho de alternar tareas repetitivas con otras no repetitivas a intervalos regulares, o tomar más descansos que de costumbre al realizar tareas repetitivas, también puede ayudar a reducir o eliminar los factores de riesgo ergonómico que se pueden presentar en todos los aspectos de su vida. Considere alternar el uso de diferentes grupos de músculos. Si debe apilar artículos, alterne esta actividad con períodos de descanso en forma periódica o con tareas más sedentarias, como ingresar datos de envíos en una computadora. Tomar las medidas adecuadas podría traducirse en una mayor productividad. Debería sufrir menos lesiones y perder menos días de trabajo.