

Ergonomía

¿Qué es la ergonomía?

La ergonomía es una ciencia que estudia a la gente y el trabajo que la gente hace. Implica aplicar el conocimiento acerca de características humanas (tales como la estatura, el alcance, y la fuerza de las manos) al trabajo que se hace. Si el trabajo se adapta a las características propias de la persona, uno puede trabajar cómoda, eficiente, y seguramente, y puede evitar problemas como dolor de espalda, muñecas, manos, u hombros.

La ergonomía considera todo lo que uno hace en el trabajo. Esto incluye:

- El diseño del ambiente total del trabajo. Incluye: las herramientas, la maquinaria que se use, mesas, sillas o bancos, el ruido, y la iluminación.
- El ritmo del trabajo, y la organización del mismo.
- Los requisitos de producción.

¿Para qué molestarse?

En muchas fábricas, se puede encontrar gente tratando de ajustarse a situaciones difíciles. A veces las dificultades son secundarias, a veces graves. A menudo, la razón de la dificultad es que no se ha considerado igualar la tarea a las capacidades humanas. Los asientos son incómodos, los nombres de las calles no se pueden leer fácilmente, las cajas son demasiado pesadas, las puertas son demasiado angostas, las instrucciones confunden, los estantes son demasiado altos o las herramientas manuales son difíciles de usar.

A veces, la gente se adapta a estas situaciones con poca frustración, molestia, o pérdida de velocidad.

Después de algún tiempo, la incomodidad, la frustración, la pérdida de la eficiencia, y los errores se acumulan, resultando en problemas

crónicos de salud y disminución en el rendimiento. Muy frecuentemente, estos efectos se combinan y crean accidentes. La ergonomía trata de reducir estos problemas.

¿Cuáles son los resultados de practicar la ergonomía?

Cuando se aplica adecuadamente, la ergonomía puede mejorar el bienestar y el rendimiento de los trabajadores. Un buen diseño ergonómico reduce la incomodidad, la fatiga, los accidentes y los problemas de salud mientras promueve la satisfacción en el trabajo, la seguridad, y la salud personal.

¿Cómo consigo un programa ergonómico en mi lugar de trabajo?

Para asegurar comodidad, seguridad y bienestar, se debe iniciar un programa ergonómico en el lugar de trabajo. Un buen programa ergonómico es un enfoque organizado con el propósito de proteger a los empleados y al mismo tiempo integrar activamente a los empleados y a la administración. Requiere:

Compromiso de la administración: asegurar que los recursos estén disponibles para mejorar el lugar de trabajo.

Educación ergonómica: explicar lesiones, factores de riesgo, y procedimientos de intervención.

Identificación de lesiones / enfermedades: (y trabajos de «alto riesgo»)

Análisis del trabajo: examinar detenidamente los métodos de trabajo y el trabajo para encontrar los factores de riesgo peligrosos

Modificación del trabajo: cambiar de trabajo para reducir o eliminar los peligros («factores de riesgo»)

Administración médica: asegurar que los empleados enfermos o heridos reciban tratamiento rápido, efectivo, y que los empleados informen sobre sus lesiones.

Algunos peligros comunes y algunas maneras en que la ergonomía le puede servir

Peligro y parte del cuerpo afectada	Ejemplos en el trabajo	Posibles lesiones	Posibles soluciones
Espalda			
Levantar	Mover cajas pesadas o incómodas	Esguince / lesión del disco	Reducir el peso de las cajas, usar asistencia mecánica, por ejemplo, plataforma rodante, montacargas, carretilla elevadora.
Sentarse por largo tiempo sin apoyo para los pies.	Sentarse por muchas horas enfrente de una computadora o máquina.	Dolor de músculos / esguince, reducción de la circulación sanguínea a las piernas.	Proporcionar apoyo para los pies, cambiar de trabajo para permitir movimiento de una posición de estar sentado a estar de pie.
Cuello			
Trabajar con la cabeza inclinada hacia abajo o hacia arriba	Inspeccionar piezas, mirar los controles o la pantalla de la computadora	Dolor de cuello / espalda y espasmos	Inclinar la mesa de inspección hacia el empleado, colocar pantalla de la computadora a nivel de los ojos.
Hombros			
Estirarse sobre el nivel del pecho	Colocar materiales en anaqueles altos, sacar material de una máquina	Tendinitis del hombro, dolor de muñecas / de espalda	Bajar el anaquel, reducir la altura de la máquina.
Trabajar con los codos elevados	Coser, hacer inspección.	Tendinitis, bursitis, dolor de espalda	Bajar mesa de trabajo
Manos			
Doblar rápidamente las muñecas	Costura, corte de aves, clasificación, inspección, ensamblaje	Síndrome de túnel carpiano, tendinitis	Usar herramientas adecuadas para el tamaño de las manos, descansar
Muñecas dobladas	Mecanografía, ensamblaje	Tendinitis, síndrome carpiano, ganglios	Modificar el teclado, eliminar posturas incómodas con mejores herramientas y procesos de ensamblaje
Caderas / Piernas			
Estar de pie en la misma posición por períodos largos de tiempo	Ensamblaje, acabado, operación de maquinaria	Cantidad reducida de sangre a las venas, venas varicosas	Proporcionar silla anti-fatiga

(Adaptada de 'Stop the Pain! A Workers Guide to Job Design' UNITE, 1995)

Para obtener más información acerca de la ergonomía, programas ergonómicos, capacitación general, o actuales problemas ergonómicos en su lugar de trabajo, por favor comuníquese con el MFL Occupational Health Centre.

Translation from English made possible with the financial assistance of the Workers Compensation Board of Manitoba.



May 2000