



5-minute
safety
talk

Ergonomía

La ergonomía consiste en el diseño y adecuación de los lugares de trabajo para que las personas trabajen en forma más eficiente y segura. La ergonomía es utilizada para evaluar cómo usted hace su trabajo, para identificar cualquier factor de riesgo que pueda derivar en lesiones, y luego para identificar la mejor solución para eliminar o controlar el peligro. Se toman en cuenta sus capacidades y limitaciones para asegurar que sus tareas, equipos, información y ambiente se ajusten a usted.

¿Qué son las afecciones ergonómicas?

Las afecciones ergonómicas son desórdenes de los tejidos blandos, específicamente de los músculos, nervios, tendones, ligamentos, articulaciones, cartílagos, vasos sanguíneos y discos de la columna vertebral. Si usted experimenta dolores o lesiones en sus tejidos blandos, éstos pueden ser causados por factores tales como repetición, fuerza, posturas incómodas, estrés por contacto o vibraciones, y pueden desarrollarse con el tiempo. Estos tipos de lesiones y dolores no son generados por resbalones, tropezos, caídas o colisiones con vehículos motorizados.

Reconociendo los síntomas ergonómicos

Los síntomas ergonómicos más comunes incluyen dolor, inflamación, cosquilleos, sensibilización o entumecimiento en áreas de tejido blando. A veces experimentar dificultad al mover o utilizar una extremidad es un síntoma. Estos síntomas pueden indicar la existencia de un trauma o desorden relacionado a afecciones ergonómicas. Si experimenta alguno de estos síntomas, asegúrese de consultar a su médico personal o a un médico ocupacional lo antes posible, para determinar la causa de su dolor.

Factores de riesgo ergonómico

Las principales categorías de los factores de riesgo económico son:

- Ambiente – riesgos identificados en su ambiente laboral
- Equipo – riesgos asociados con los equipos que utiliza
- Prácticas laborales – riesgos generados por los requerimientos, procesos o procedimientos de trabajo
- Individuo – riesgos que son únicos para usted como individuo, tales como características físicas, hábitos y comportamiento

Los movimientos repetitivos, ya sean agotadores o no, pueden causar afecciones ergonómicas. Algunas afecciones pueden ser provocadas por:

- Incremento repentino de su carga laboral
- Introducción de un nuevo proceso a su rutina laboral
- Uso de herramientas vibratorias
- Mantenimiento de una postura rígida

Problemas ergonómicos habituales

Probablemente haya escuchado acerca de estos problemas ergonómicos habituales: bursitis, síndrome del túnel carpiano, osteoartritis, tendinitis, tensión en cuello u hombros y dedo en gatillo.

Si le han diagnosticado alguna de estas afecciones y sus tareas, equipo o ambiente laborales no han sido modificados, asegúrese de conversar con su supervisor o personal de seguridad, para encontrar maneras de ajustar sus condiciones laborales, de forma tal que no afecten sus tejidos blandos.

Soluciones ergonómicas

Hay ciertos pasos que usted puede seguir para ayudar a minimizar y posiblemente eliminar los factores de riesgo ergonómico. Si usted está experimentando dolor en sus tejidos blandos, asegúrese de conversar con su supervisor sobre qué hacer. Converse con expertos en ergonomía para identificar qué está causando el dolor y para buscar una solución para eliminar o reducir el riesgo.

Reducir la carga de trabajo, alternar tareas repetitivas con no repetitivas en intervalos regulares o aumentar la cantidad de recreos en trabajos repetitivos, también pueden reducir o eliminar los factores de riesgo ergonómico a los que usted está sujeto en su trabajo. Tomar los pasos apropiados implica que usted sufrirá menos lesiones y menos pérdidas de días laborales.

National Safety Council

1121 SPRING LAKE DRIVE, ITASCA, IL 60143-3201 | (800) 621-7619 | nsc.org

0715 900007613 © 2015 National Safety Council

members get more

