

Ergonomics: Combining comfort and safety



Fitting the job environment to you

You should never have to feel like you need to work through pain to get your job done. Following the principles of ergonomics - the science of designing a safe and efficient job environment to work in - you can reduce stress and eliminate injuries associated with poor posture, overexertion and repeated tasks. Whether you're lifting boxes in a warehouse, placing items in an assembly line or typing on a computer, ergonomic safety is important to everyone.

If gone undetected, ergonomics issues can lead to serious muscle and joint concerns. If you are experiencing pain, swelling or numbness, be sure to pay attention to the following risk factors on the job:

- Improper workstation setup
- Overexertion while lifting, lowering, pushing, pulling, reaching or stretching
- Repetitive motions
- Working in awkward positions
- Sitting or standing too long in one position
- Using excessive force

Fortunately, ergonomic issues can be prevented and improved with early intervention. Here are some simple tips you can follow to avoid discomfort:

- Take frequent breaks - get up and stretch, walk around or change your scenery
- Vary the workday - if possible, try to space out different types of tasks
- Report pain or discomfort immediately - don't wait until it becomes serious, always inform your supervisor
- If you are a supervisor, be sure to monitor your employees and make sure they are taking necessary breaks

Bring it home

While ergonomics is most commonly thought of as a workplace safety concern, ergonomic injuries can also result from activities at home and in communities like playing video games, cooking, sewing or home repair. They can also impact your ability to engage in hobbies you enjoy off the job with your family and friends.

Bring your ergonomic safety knowledge home with you:

- Carry a backpack, purse or laptop case that distributes weight evenly with multiple compartments; if your bag has only one strap, rotate which shoulder you carry it on
- Watch your posture at night - one-third of the day is spent in bed; make sure your mattress and pillows support good sleeping postures
- Look for ergonomically designed tools - kitchen knives, gardening shovels, rakes - that have grooved handles for your hands

Don't let an ergonomic injury prevent you from doing what you love. Keep these tips in mind for safe work and play.

Fast Stat:

Overexertion is the third leading cause of unintentional injuries in the United States, accounting for about 3.2 million emergency department visits. (Injuryfacts.nsc.org)

Your eyes need a break, too. Every 20 minutes, look 20 feet away for 20 seconds.



Ergonomía: combine confort y seguridad



Adapte el entorno laboral a sus necesidades

Nunca debería sentir que necesita trabajar sufriendo para lograr cumplir con sus tareas. Conforme a los principios de la ergonomía, la ciencia que gira en torno al diseño de un entorno laboral seguro y eficaz, usted puede reducir el estrés

y eliminar las lesiones asociadas con la mala postura, el esfuerzo excesivo y la repetición de tareas. Independientemente de que usted levante cajas en un taller, coloque objetos en una línea de montaje o use el teclado de una computadora, la seguridad ergonómica es importante para todos.

Si no presta atención a estos aspectos, los inconvenientes relacionados con

la ergonomía pueden generar problemas graves asociados con los músculos

y las articulaciones. Si usted experimenta dolor, inflamación o adormecimiento, asegúrese de prestar atención a los siguientes factores de riesgo en el trabajo:

- Disposición inapropiada de la estación de trabajo.
- Esfuerzo excesivo al levantar, bajar, empujar y tirar objetos, al estirarse o al intentar alcanzar objetos.
- Movimientos repetitivos.
- Trabajar en posiciones incómodas.
- Permanecer sentado o de pie durante demasiado tiempo en una única posición.
- Uso excesivo de la fuerza.

Afortunadamente, los problemas ergonómicos se pueden prevenir y mejorar mediante una intervención temprana. A continuación, se presentan algunas recomendaciones simples que puede seguir para evitar molestias:

- Tome descansos con frecuencia; levántese y estire su cuerpo, camine o cambie de ambiente.
- Haga que el día laboral sea variado; si es posible, intente

clasificar los diferentes tipos de tareas.

- Si siente dolor o molestias, informe su malestar de inmediato: no espere hasta que se convierta en un inconveniente grave; siempre mantenga informado a su supervisor.
- Si usted es un supervisor, asegúrese de controlar a sus empleados y de asegurarse de que estén tomando los descansos necesarios.

Incorpórelo

Si bien, por lo general, se considera que la ergonomía es una preocupación relacionada con la seguridad en el lugar de trabajo, las lesiones de carácter ergonómico también pueden ser provocadas por las actividades que se realizan

en el hogar y en la comunidad, como jugar video juegos, cocinar, coser o realizar reparaciones en el hogar. Estos problemas también pueden afectar su capacidad para disfrutar de sus pasatiempos fuera del horario laboral con su familia o sus amigos.

Transmita los conocimientos acerca de la seguridad ergonómica a los miembros de su hogar:

- Lleve una mochila, un bolso o un estuche para su computadora portátil que permita distribuir el peso de manera uniforme y que posea múltiples compartimentos; si su bolso tiene solamente una correa, vaya cambiando de brazo al transportarla.
- Cuide su postura durante la noche. Usted pasa un tercio del día en la cama; asegúrese de que su colchón y sus almohadas le permitan tener una buena postura al dormir.
- Busque herramientas diseñadas de modo ergonómico, como cuchillos de cocina, palas de jardinería y rastrillos que tengan un mango acanalado a fin de cuidar las manos.

No permita que una lesión ergonómica le impida hacer aquellas actividades que lo apasionan. Recuerde estos consejos para trabajar y jugar de forma segura.

