



Reunión semanal sobre seguridad

Your Safety Is Our Business®

Volumen 3 – Edición 18

1 de mayo, 2016

Ergonomía

Ergonomía literalmente significa “las reglas de la fortaleza humana.” Ingenieros interesados en el diseño de ambientes de trabajo crearon la palabra en los años 50. Hoy en día, el propósito de ergonomía en el lugar de trabajo es crear una mejor correspondencia entre el trabajador, el trabajo que realiza, y el equipo que utiliza. Una buena combinación aumenta la productividad del trabajador, y reduce las lesiones ergonómicas.

Según la Oficina de Estadística Laboral, 34% de todas las lesiones que causan días de trabajo perdidos son trastornos músculo-esqueléticos relacionados con el trabajo. Estos trastornos son el resultado de un mal emparejamiento entre el trabajador, el trabajo que realiza, y el equipo que utiliza. Nombres más comunes para trastornos músculo-esqueléticos relacionados con el trabajo incluyen ‘lesiones por esfuerzo repetitivo,’ ‘desórdenes de trauma acumulativo,’ ‘codo de tenista,’ ‘los dedos blancos,’ y el más común de todos, ‘síndrome de túnel carpiano.’

Ergonomía es la ciencia aplicada de diseño y arreglo de equipo, previsto a maximizar la productividad por reducir la fatiga e incomodidad del operador. Lesiones relacionadas a la ergonomía son causadas por uso excesivo, impacto, vibración, repetición, y el gran esfuerzo físico. En gran medida lesiones del sistema músculo-esquelético del cuerpo, estas lesiones incluyen síndrome de túnel carpiano, bursitis, tenosinovitis, tendinitis, y otros. Estas problemas afectan los músculos, los ligamentos, y tendones tanto como los nervios y vasos sanguíneos.

Casi cada tipo de trabajo y ocupación tiene el potencial de causar trastornos músculo-esqueléticos relacionados con el trabajo (abreviado WMSD en inglés, para “work-related musculoskeletal disorder”). Para prevenir estas lesiones, es importante entender los factores que contribuyen a ellos. Factores ergonómicos refieren a las condiciones del lugar del trabajo que plantean el riesgo de lesionar al sistema músculo-esquelético del trabajador.

Factores que contribuyen al desarrollo de los trastornos músculo-esqueléticos relacionados con el trabajo incluyen:

- Fuerza – la fortaleza para realizar un trabajo;
- Repetición – la frecuencia, o número de veces, que se realiza una tarea durante un turno de trabajo;
- Postura – posicionamiento del cuerpo para realizar una tarea;
- Vibración – puede venir del uso excesivo de herramientas eléctricas de mano;
- Temperatura – temperaturas extremas son más dañosas al cuerpo;
- Duración – la cantidad del tiempo en un día laboral que se tarda en realizar tareas de trabajo; y
- Asuntos no relacionados con el trabajo – la salud, el estilo de vida, las aficiones, y los deportes pueden añadir a los factores de riesgo ergonómico.



Reunión semanal sobre seguridad

Síntomas de estas lesiones son:

- Articulaciones dolorosas;
- Dolor, hormigueo, o entumecimiento en las manos o los pies;
- Dolor en las muñecas, hombros, antebrazos o rodillas;
- Dolor en la espalda o el cuello;
- Los dedos o dedos de pie que se vuelvan blancos;
- Dolores punzantes o agudos en los brazos o las piernas;
- Hinchazón o inflamación;
- Rigidez;
- Debilidad o torpeza en las manos;
- Sensaciones de ardor; y
- Pesadez.

Métodos de reducir los trastornos músculo-esqueléticos relacionados con el trabajo y/o la severidad de ellos incluye:

- Reduzca repetición o duración cuando sea posible. Rote tareas de trabajo si se puede.
- Asegúrese entender lo que es ajustable en el sitio donde trabaja.
- Reporte dolor e incomodidad relacionado con el trabajo. Cuando es necesario, obtenga una evaluación médica.
- Pruebe nuevos métodos y herramientas en el trabajo.
- Dé sugerencias para mejoras ergonómicas de trabajo.
- Haga ejercicio y mantenga un estilo de vida sana.
- Use principios de buena ergonomía en la casa tanto como en el trabajo.
- Mantenga organizada su área de trabajo, y manténgala tan limpia como posible.
- Evite temperaturas extremas.

Es importante que recuerde observar todas tareas laborales asociadas con un trabajo, porque cada tarea puede tener un factor de riesgo. Trastornos músculo-esqueléticos relacionados con el trabajo pueden ser asociados con una combinación de factores de riesgo que vienen de tareas múltiples.

Reporte síntomas tempranas: lesiones por movimiento repetitivos son una preocupación creciente en el lugar de trabajo. Cualquier persona quien experimenta entumecimiento, hormigueo, o dolor en las manos, los brazos, o el cuello debe buscar el consejo de un supervisor. Cambios en las estaciones y equipo de trabajo muchas veces pueden aliviar estos problemas antes de que lleguen a ser crónicos. Se debe buscar atención médica si el problema persiste. El seguir este consejo simple puede ayudar a eliminar el estrés físico, y mantener que los empleados se sienten bien durante todo el día.

¡Posturas forzadas pueden causar trastornos dolorosas!



