Reunión semanal sobre seguridad

Ergonomía

Ergonomía significa literalmente "las reglas de la fuerza humana". Los ingenieros interesados en el diseño de entornos de trabajo originaron la palabra en los años 50. Hoy en día, el propósito de la ergonomía en el lugar de trabajo es crear una mejor coincidencia entre el trabajador, el trabajo que realiza y el equipo que utiliza. Una buena compatibilidad aumenta la productividad del trabajador y reduce las lesiones ergonómicas.

Según la Oficina de Estadísticas Laborales, el 34% de todas las lesiones y enfermedades por días de trabajo perdidos son trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo (WMSD del inglés Work-Related Musculoskeletal Disorders). Los WMSD son resultado de una mala coincidencia entre el trabajador, el trabajo que realiza y el equipo que utiliza. Los nombres más comunes para los WMSD incluyen 'lesiones por estrés repetitivo', 'trastornos de trauma acumulativo', 'codo de tenista', 'dedo blanco' y el más común de todos, 'síndrome del túnel carpiano'.

La ergonomía es la ciencia aplicada del diseño y la disposición de equipos, destinada a maximizar la productividad reduciendo la fatiga y las molestias del operador. Las lesiones relacionadas con la ergonomía son aquellas causadas por el sobreuso, impactos, vibraciones, repetición y esfuerzo forzoso. En gran parte lesiones del sistema musculoesquelético del cuerpo, estas lesiones incluyen síndrome del túnel carpiano, bursitis, tenosinovitis, tendinitis y otras. Estos problemas afectan a los músculos, ligamentos y tendones, así como a los nervios y vasos sanguíneos.

Casi todo tipo de trabajo u ocupación tiene el potencial de causar los WMSD. Para prevenir estas lesiones, es importante comprender los factores que las contribuyen. Los factores ergonómicos se refieren a las condiciones laborales que suponen el riesgo de lesiones en el sistema musculoesquelético del trabajador.

Los Factores que Contribuyen al Desarrollo de los WMSD Incluyen:

- Fuerza – la fuerza para realizar una tarea;
- Repetición – la frecuencia o número de veces que se realiza una tarea durante un turno;
- Postura – posicionamiento del cuerpo para realizar una tarea;
- Vibración: esto puede deberse al uso excesivo de herramientas manuales eléctricas;
- Temperatura: las temperaturas extremas son más perjudiciales para el cuerpo;
- Duración – la cantidad de tiempo en una jornada laboral dedicada a realizar tareas laborales; y
- Cuestiones no relacionadas con el trabajo – salud, estilo de vida, aficiones y deportes – pueden aumentar los factores de riesgo ergonómicos.

Los Síntomas de Estas Lesiones Son:

- Articulaciones doloridas;
- Dolor, hormigueo o entumecimiento en manos o pies;
- Dolor en las muñecas, hombros, antebrazos, rodillas;

© 2026 SAFETY UNLIMITED, INC.

- Dolor de espalda o cuello;
- Dedos de las manos o de los pies se vuelven blancos;
- Dolores punzantes o punzantes en brazos o piernas;
- Hinchazón o inflamación;
- Rigidez;
- Debilidad o torpeza en las manos;
- Sensaciones de ardor; y
- Pesadez.

Los Métodos para Reducir los WMSD y/o su Gravedad Incluyen:

- Reducir la repetición o la duración, cuando sea posible--la rotación de puestos puede ayudar;
- Entender qué es ajustable en su lugar de trabajo;
- Informar sobre dolor y molestias relacionadas con el trabajo. Cuando sea necesario, realice una evaluación médica;
- Probar nuevos métodos y herramientas de trabajo;
- Ofrecer sugerencias para mejorar la ergonomía del trabajo;
- Hacer ejercicio y mantenga un estilo de vida saludable;
- Utilizar buenos principios ergonómicos tanto en casa como en el trabajo; y
- Mantener su zona de trabajo organizada y el área lo más limpia posible.

Es importante recordar observar todas las tareas laborales asociadas a un puesto porque cada tarea puede tener un factor de riesgo. Los WMSD pueden asociarse a una combinación de factores de riesgo derivados de múltiples tareas.

Informe de los primeros síntomas: Las lesiones por movimientos repetitivos son una preocupación creciente en el lugar de trabajo. Cualquier persona que experimente entumecimiento, hormigueo o dolor en manos, brazos o cuello debería consultar a un supervisor. Los cambios en las estaciones de trabajo y equipos a menudo pueden aliviar estos problemas antes de que se vuelvan crónicos. Se debe buscar atención médica si el problema persiste. Seguir este sencillo consejo puede ayudar a eliminar el estrés físico y mantener a los empleados bien durante todo el día.

¡¡POSICIONES INCÓMODAS...CONDICIONES INSEGURAS!!

1-855-784-2677 safetyunlimited.com info@safetyunlimited.com
2139 Tapo Street, Suite 228, Simi Valley, CA 93063-3478
© 2026 SAFETY UNLIMITED, INC.

Hoja de Registro para Junta de Seguridad

Supervisor:	Asunto:
Local:	Fecha:
Realizada por:	Firma de Instructor:

Nombre (Escriba claramente)	**Firma**	**Comentarios / Preocupaciones de Seguridad / Solicitudes para Formación**

1-855-784-2677 safetyunlimited.com info@safetyunlimited.com
2139 Tapo Street, Suite 228, Simi Valley, CA 93063-3478
© 2026 SAFETY UNLIMITED, INC.