

Un número creciente de compañías están desarrollando programas de ergonomía para el área de trabajo para reducir las lesiones, enfermedades, y los costos de la compensación para trabajadores. El crear un programa exitoso requiere comprender qué es la ergonomía y porqué es importante.



¿Qué es la ergonomía?

La ergonomía es la ciencia del trabajo. El término **ergonómico** proviene de las palabras griegas Nomos, que significa “el estudio de” y Ergos, que significa “trabajo”. Literalmente, ergonomía significa “el estudio del trabajo”. En el área de trabajo, la ergonomía significa diseñar un trabajo que se adapte al empleado, para que el trabajo sea más seguro y eficiente.

La ciencia de la ergonomía se basa en las disciplinas de la **fisiología** para comprender cómo es que operan la anatomía humana y la mecánica del cuerpo, y de la **ingeniería** para ayudar a desarrollar nuevos procesos, herramientas y estaciones de trabajo. **Los ergonomistas** (las personas que estudian la ergonomía) utilizan principios ergonómicos para diseñar áreas de trabajo que aumenten la comodidad, la seguridad y la productividad de los empleados.

Las lesiones ocurren cuando las demandas de un trabajo exceden las habilidades del trabajador. El objetivo de la ergonomía es prevenir estas lesiones.

Las metas en general de un programa de ergonomía son:

- reducir las lesiones y las enfermedades ocupacionales;
- reducir los costos de la compensación para trabajadores;
- aumentar la producción;
- mejorar la calidad de trabajo; y
- disminuir el ausentismo.

La aplicación de la ergonomía en el diseño del área de trabajo ayuda a cumplir con estas metas y también ayuda a mejorar la calidad de vida de los empleados.

¿Por qué es importante la ergonomía?

La ergonomía es importante porque cuando los empleados están desempeñando un trabajo y su cuerpo está estresado a causa de una posición incómoda, temperaturas extremas o movimientos repetidos, sus sistemas musculoesqueléticos se ven afectados. Sus cuerpos pueden comenzar a tener síntomas tal como fatiga, malestar y dolor, que a menudo son los primeros signos de los trastornos musculoesqueléticos.

Los trastornos musculoesqueléticos afectan los músculos, las articulaciones, los tendones, los ligamentos y los nervios de la persona. Estos trastornos pueden desarrollarse con el tiempo o pueden ocurrir inmediatamente debido a una sobrecarga.

La aplicación de principios ergonómicos en el área de trabajo puede reducir los factores de riesgo de trastornos musculoesqueléticos. Algunos factores de riesgo comunes son:

- las malas posturas;
- el uso de fuerza excesiva para mover objetos;
- las acciones repetidas o prolongadas; y
- la presión localizada.

Los programas ergonómicos incluyen métodos para:

- identificar los factores de riesgo;
- implementar controles para reducir o eliminar los factores de riesgo; y
- educar a los supervisores y a los trabajadores para reconocer y eliminar los factores de riesgo.

¿Cómo pueden las compañías reducir los factores de riesgo ergonómico?

Todos los trabajadores pueden hacer algo para mejorar la ergonomía en sus áreas de trabajo.

Reduzca las acciones repetitivas o prolongadas

- Use herramientas eléctricas en vez de herramientas manuales.
- Reduzca la cantidad de trabajo que es desempeñado en un período dado.
- Alterne a los trabajadores entre diferentes tareas.
- Varíe el trabajo durante el turno.

Reduzca la necesidad de usar fuerza excesiva para mover objetos

- Lleve menos objetos a la vez o use herramientas que ayuden a levantar el peso. Obtenga ayuda para levantar los objetos que sean pesados o voluminosos.
- Utilice carretillas de mano, carritos o cintas transportadoras para mover materiales pesados.
- Proporcione capacitación sobre las técnicas adecuadas para levantar objetos.
- No doble la cintura ni tuerza el torso al momento de levantar o manejar cualquier objeto.

¿Cómo pueden las compañías reducir los factores de riesgo ergonómico?

Reduzca la presión localizada

- Use mangos alargados en herramientas como pinzas y tijeras.
- Considere usar mangos revestidos o guantes gruesos.
- Seleccione mangos y superficies de trabajo con bordes redondeados.

Reduzca las posturas incómodas

- Cambie los métodos de trabajo para permitir que los empleados mantengan una postura neutral.
- Proporcione estaciones de trabajo ajustables para ayudar a los empleados a mantener una postura neutral.
- Anime a los empleados a que cambien la posición del cuerpo periódicamente a lo largo del día.

Para obtener más información sobre soluciones ergonómicas, descargue la publicación gratuita [Programa de Seguridad para el Área de Trabajo sobre la Ergonomía para la Industria en General](#), de la Sección de Seguridad en el Área de Trabajo del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (DWC, por sus siglas en inglés), o comuníquese con un especialista en capacitación de seguridad de DWC en www.txsafetyatwork.com o llame al 800-252-7031, opción 2.



www.txsafetyatwork.com

1-800-252-7031, Option 2

*The Texas Department of Insurance,
Division of Workers' Compensation (DWC)-Workplace Safety
P.O. Box 12050
Austin, TX 78711-2050*

Descargo de responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considerada exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas y otros recursos de seguridad y salud ocupacional, visite www.txsafetyatwork.com, llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a resourcecenter@tdi.texas.gov.