

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

¿Qué es la ergonomía?

Es una disciplina científica que estudia las relaciones entre el hombre, la actividad que realiza y los elementos del sistema en que se halla inmerso, con la finalidad de disminuir las cargas físicas, mentales y psíquicas del individuo y de adecuar los productos, sistemas, puestos de trabajo y entornos a las características, limitaciones y necesidades de sus usuarios; buscando optimizar su eficacia, seguridad, confort y el rendimiento global del sistema.

Fuente: Asociación Internacional de Ergonomía (IEA)



Beneficios de la ergonomía



Cuatro ingredientes para el éxito de la ergonomía

- a. Compromiso de la alta dirección
- b. Involucramiento de las personas trabajadoras
- c. Asignación de recursos
- d. Apertura para implementar soluciones

Factores de riesgo asociados al trabajo

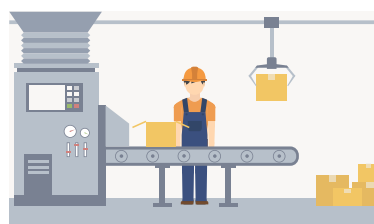
1 Posturas

Cuando los segmentos corporales se alejan de su posición natural con frecuencia o durante largos períodos de tiempo



2 Repetición

Cuando se realizan movimientos corporales de manera repetitiva durante la jornada laboral y con escasos tiempos de recuperación



3 Manipulación manual de cargas

Cuando se levantan o transportan cargas pesadas ejerciendo una fuerza muscular importante de manera frecuente



4 Fuerza física

Cuando se empujan o jalen objetos pesados, requiriendo fuerzas excesivas para moverlos



Trastornos musculoesqueléticos de origen laboral

Lesiones que se desarrollan con el tiempo a causa de una sobreutilización, ocasionando una inflamación en los músculos, tendones, ligamentos, nervios...

Lesiones comunes:
Lumbalgia, Síndrome del Túnel Carpiano, Tendinitis, Bursitis, Epicondilitis...



¿Cómo actuar ante los problemas?

