

Ergonomía

Seguridad y Salud en el Trabajo



01

Subtitulares

Contenido

Puntos de contenido

- ¿Qué es Ergonomía?
- Carga física
- Postura
- Manipulación de cargas
- Diseño del puesto de trabajo
- Posición de trabajo
- Ejercicios para las pausas activas



¿Qué es ergonomía?

La Ergonomía es la **disciplina responsable del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas**, considerando las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades de los trabajadores.



La lógica que utiliza la ergonomía se basa en que las personas son más importantes que los objetos o que los procesos productivos y busca que las personas y la tecnología trabajen en completa armonía.

Carga física

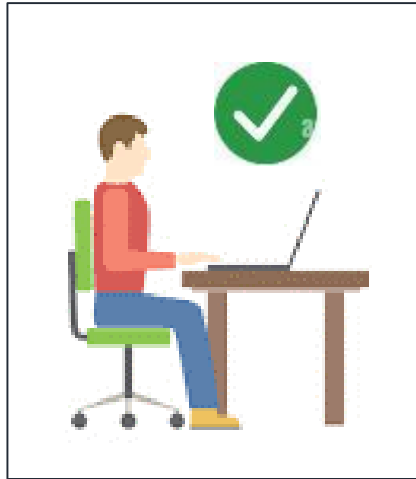
Es el esfuerzo físico de toda actividad laboral y está determinada por la postura, la fuerza y el movimiento que se requieren para desempeñar dicha actividad.

La **carga física es un elemento de fatiga importante**, que no sólo está presente en trabajos pesados como construcción, sino también en trabajos de oficina, aunque con menor evidencia.



Postura

La postura está asociada con un incremento en las lesiones, a medida que hay más articulaciones desviadas de su posición neutra.



Causas de Posturas Incorrectas:

- Trabajar con equipos mal diseñados.
- Estar excesivo tiempo de pie o sentado.
- Tener que adoptar posiciones difíciles o alcanzar objetos demasiado alejados.
- Iluminación insuficiente que obliga a acercarse mucho al plano de trabajo.

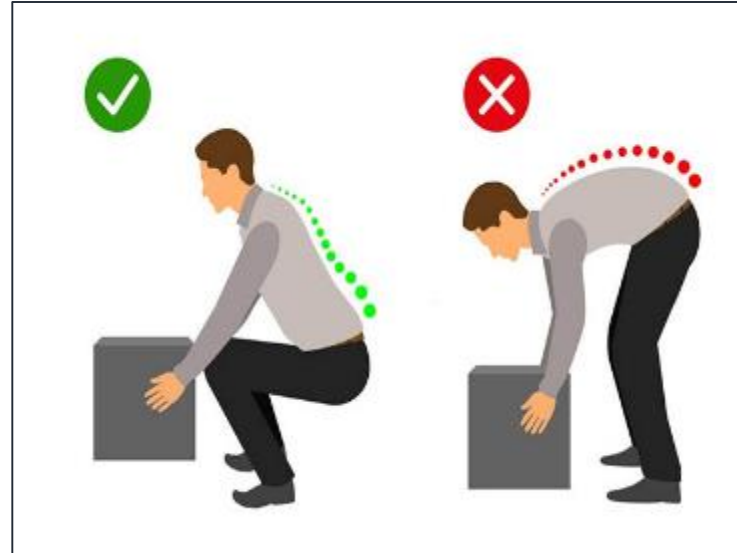
Manipulación de cargas

La manipulación manual de cargas representa una de las causas más habituales de lesiones o problemas músculo-esqueléticos.

La manipulación manual de toda carga que pese más de 3 Kg. puede entrañar un potencial riesgo dorso-lumbar si se manipula en condiciones desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, etc.).

El peso máximo que se recomienda no sobrepasar es de 25 Kg.

En el caso de mujeres, jóvenes o mayores no se recomienda superar los 15 Kg.



Diseño del puesto de trabajo



ESPACIO DE TRABAJO

Definido por aspectos técnicos de arquitectura y distribución de mobiliario en el área.

- Debe permitir la adopción de posturas adecuadas.
- Espacio suficiente para transitar.
- Organización adecuada de elementos de trabajo.
- Separación suficiente entre personas para evitar interferencia.

Diseño del puesto de trabajo

PLANO DE TRABAJO

Se refiere a **la altura de la superficie en la cual el trabajador manipula las diferentes herramientas, equipos y/o accesorios** de trabajo.

Para definir el plano de trabajo de una persona se toma en cuenta las características de la tarea y las medidas antropométricas.



Diseño del puesto de trabajo



ZONA DE TRABAJO

Es el **espacio con respecto al cuerpo, en la cual se disponen herramientas, equipos, accesorios y materiales a ser usado por la persona** de forma frecuente o esporádica durante el desempeño de sus actividades.

Posición de trabajo

POSICIÓN SEDENTE (SENTADO)

La posición debe permitir el alcance en su zona de trabajo sin alargar excesivamente los brazos ni girarse innecesariamente.

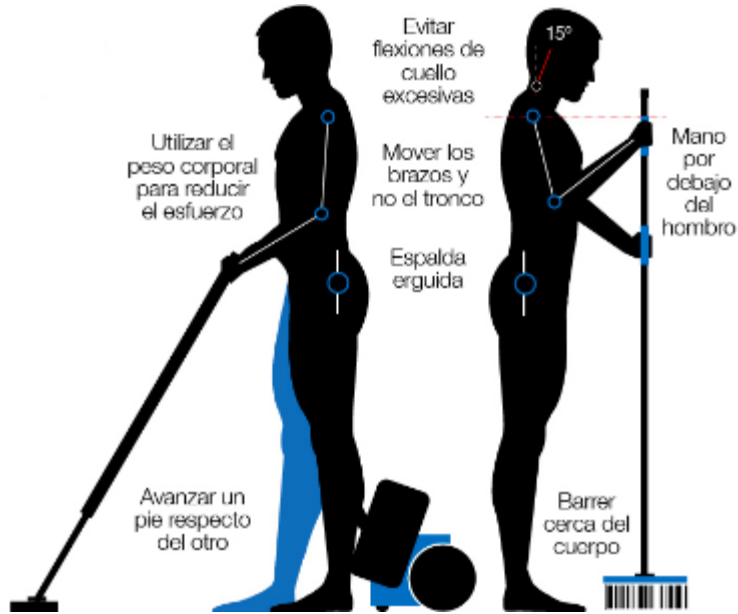
La posición correcta es cuando persona está sentada recta frente al trabajo que tiene que realizar o cerca de él.

La espalda debe estar recta y los hombros deben estar relajados.

El plano de trabajo se debe encontrar aproximadamente al nivel de los codos.



Posición de trabajo



POSICIÓN BIPEDA (DE PIE)

Movilización frecuente para que el trabajo en una posición sea de corta duración.

Evitar inclinarse, estirarse y girar en extremo.

Mantener un ritmo de trabajo adecuado.

Establecer períodos de descanso convenientes para relajación y estiramiento.

Pausas activas



Se recomienda realizar **estas pausas activas, cada dos horas de trabajo por espacio máximo de 10 minutos.**

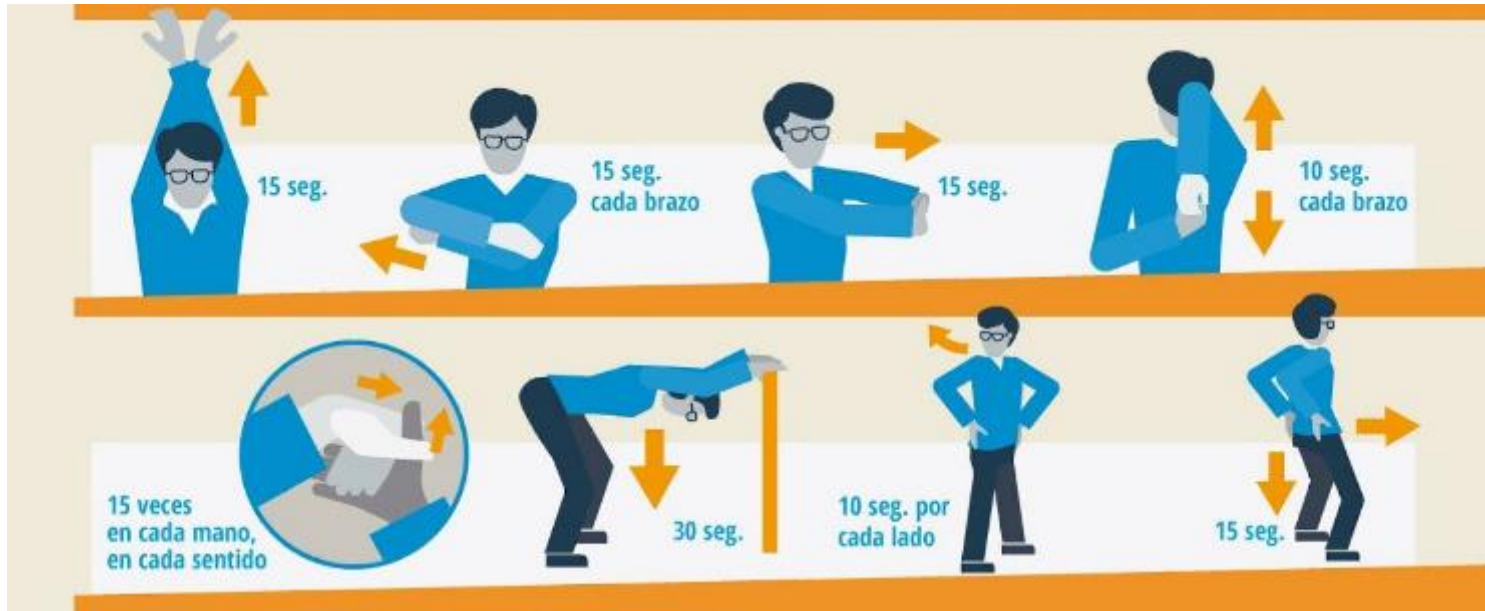
Las pausas activas son descansos breves durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño en el trabajo y ayudan a prevenir lesiones músculo esqueléticas.



Ejercicios para las pausas activas



Ejercicios para las pausas activas



GRACIAS



Universidad Católica
San Pablo