

ERGONOMÍA



¿Tienen que suceder las lesiones?

¿Tiene dolor en la espalda? ¿Ha oído del **síndrome del túnel carpiano** o **tendinitis**? Personas por todo el país, que trabajan en lugares como fábricas, oficinas, hogares de ancianos, hospitales y en la construcción, han sufrido de éstas y otras clases de lesiones.

Estas lesiones “ergonómicas” no tienen que suceder. Éstas no son parte del trabajo. Pueden ser prevenidas. Para evitar estas lesiones, usted necesita el equipo correcto y un trabajo bien diseñado.

¿Qué es la ergonomía?

La ergonomía es la ciencia que investiga cómo diseñar un trabajo de tal manera que no cause lesiones a los trabajadores. La **ergonomía** investiga el diseño de herramientas, equipo, puestos de trabajo y las tareas en el trabajo. También toma en cuenta cómo se organiza el trabajo, tal como el ritmo de trabajo y el número de trabajadores que hace una tarea. Un “diseño ergonómico” de trabajo reduce o elimina los problemas que causan lesiones en el trabajo.

¿Por qué es importante el diseño de trabajo?

Muchos trabajos están diseñados para que el trabajo se haga de una manera rápida y con un costo mínimo. Muchas veces no se le da importancia a la comodidad o salud de la persona que tiene que hacer el trabajo. Por eso, los puestos de trabajo y la manera en que se hace el trabajo en realidad pueden lesionar a los trabajadores. Pueden causar lesiones llamadas **trastornos músculo esqueléticos** (MSD, por sus siglas en inglés). Estas lesiones son uno de los mayores problemas de salud y seguridad en muchos lugares de trabajo.

¿Qué son los trastornos músculo esqueléticos

En un trabajo mal diseñado, los trabajadores muchas veces tienen que estirarse o torcer alguna parte del cuerpo una y otra vez. Con el tiempo, esto puede lesionar seriamente los músculos, tendones y ligamentos. Estos tipos de lesiones se llaman **trastornos músculo esqueléticos** (MSD, por sus siglas en inglés). A veces se llaman *trastornos de trauma acumulativo*, *lesiones por esfuerzos repetitivos* o *síndrome por uso excesivo*. Todos quieren decir lo mismo. Todos son causados por un mal diseño de trabajo y equipo.

Los **trastornos músculo esqueléticos** usualmente se desarrollan durante el transcurso de tiempo. Pueden causar dolor constante y a veces daños permanentes. Los trastornos músculo esqueléticos pueden causar que los trabajadores no hagan sus trabajos. Hasta pueden impedir que los trabajadores hagan las actividades más básicas de la vida diaria, como cepillarse los dientes.

¿Cuáles son algunos de los síntomas de los trastornos músculo esqueléticos?

Ejemplos de trastornos músculo esqueléticos incluyen el **síndrome del túnel carpiano**, **tendonitis**, **síndrome del músculo redondo** y **lesión en la parte baja de la espalda**. Los síntomas pueden ser:

- Dolor
- Debilidad
- Rigidez
- Sensibilidad
- Hinchazón
- Sensación de ardor

- Hormigueo
- Adormecimiento
- Dificultad para moverse
- Torpeza

¿Cuáles son los “factores de riesgo” que causan los trastornos músculo esqueléticos?”

Los trastornos músculo esqueléticos generalmente son causados por uno o más “factores de riesgo”. Éstos están divididos en factores de riesgo **físicos** y factores de riesgo que involucran la **organización del trabajo**.

Los **factores de riesgo físicos** incluyen:

- Repetir el mismo movimiento una y otra vez
- Trabajar en una posición incómoda o la misma posición por un largo período de tiempo
- Empujar, jalar o levantar objetos
- Trabajar con objetos o herramientas que vibran
- Tener contacto directo contra superficies o bordes duros por largos períodos de tiempo
- Trabajar en temperaturas muy calientes o frías.

Los factores de riesgo que involucran la **organización del trabajo** incluyen:

- Demasiada carga de trabajo
- Falta de personal para hacer el trabajo
- Ritmo acelerado del trabajo
- Falta de suficientes descansos
- Jornadas largas de trabajo.

¿Cómo se puede eliminar los peligros ergonómicos en el lugar de trabajo?

Es importante saber si un trabajo tiene cualquiera de los factores de riesgo ya mencionados. Si así es, es importante reducir o eliminar estos peligros lo más antes posible.

Los empleadores pueden reducir o eliminar los factores de riesgo que causan los trastornos músculo esqueléticos al hacer cambios o mejoras en el lugar de trabajo. Estos cambios se llaman “controles.” Hay tres tipos principales de controles: controles de ingeniería, controles administrativos y equipo de protección personal.

- Los controles de ingeniería hacen cambios permanentes que reducen o eliminan los peligros ergonómicos. Esto puede incluir cambiar el diseño de un puesto de trabajo.
- Los controles administrativos reducen los peligros ergonómicos al cambiar la manera en que se hace un trabajo. Esto puede incluir reducir el número de horas en una jornada o reducir el número de horas extra.
- El uso de equipo de protección personal, como los guantes o rodilleras, es la manera menos eficaz para controlar un peligro ergonómico porque no elimina el peligro.

A veces es fácil hacer cambios en un lugar de trabajo. Por ejemplo, puede bajar una faja que está muy alto, para que los trabajadores no tengan que trabajar con los brazos más arriba de sus cabezas. En otros casos, es más difícil hacer cambios porque el empleador piensa que le va a costar demasiado.

¿Necesita cada lugar de trabajo un programa ergonómico?

Cada lugar de trabajo que tiene factores de riesgo para los trastornos músculo esqueléticos debe tener un programa ergonómico completo. Debe incluir lo siguiente:

- Un plan general que dice quién va a hacer cuáles cambios y para cuándo
- La participación de los trabajadores y el sindicato
- Capacitación y educación para los trabajadores
- Tratamiento médico y cuidado para los trabajadores con trastornos músculo esqueléticos
- Evaluación continua en el lugar de trabajo, para encontrar y corregir los peligros ergonómicos
- Evaluación continua sobre el programa ergonómico, para ver si es eficaz.

ÉSTOS SON LOS PUNTOS CLAVE:

- Los trastornos músculo esqueléticos (MSD, por sus siglas en inglés) son causados por herramientas, puestos de trabajo y trabajos mal diseñados.
- Es importante encontrar las *causas* de los trastornos músculo esqueléticos en el lugar de trabajo. Éstos se llaman “factores de riesgo”.
- Los empleadores pueden reducir o eliminar los factores de riesgo que causan los trastornos músculo esqueléticos, al hacer cambios o mejoras en el lugar de trabajo.

- Un programa ergonómico es la clave para asegurarse de que los empleadores estén haciendo lo mejor para proteger a los trabajadores de los trastornos músculo esqueléticos.

Este folleto informativo fue producido bajo subvención número SH-248783-1-6 0-F-37 de la Administración por la Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA) del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. No necesariamente refleja los puntos de vista ni políticas del Departamento de Trabajo. La mención de marcas registradas, productos comerciales u organizaciones no implican aprobación por parte del gobierno de los Estados Unidos.

Este folleto fue adaptado con permiso de material producido por la Labor Safety and Health Project del National Labor College.

