



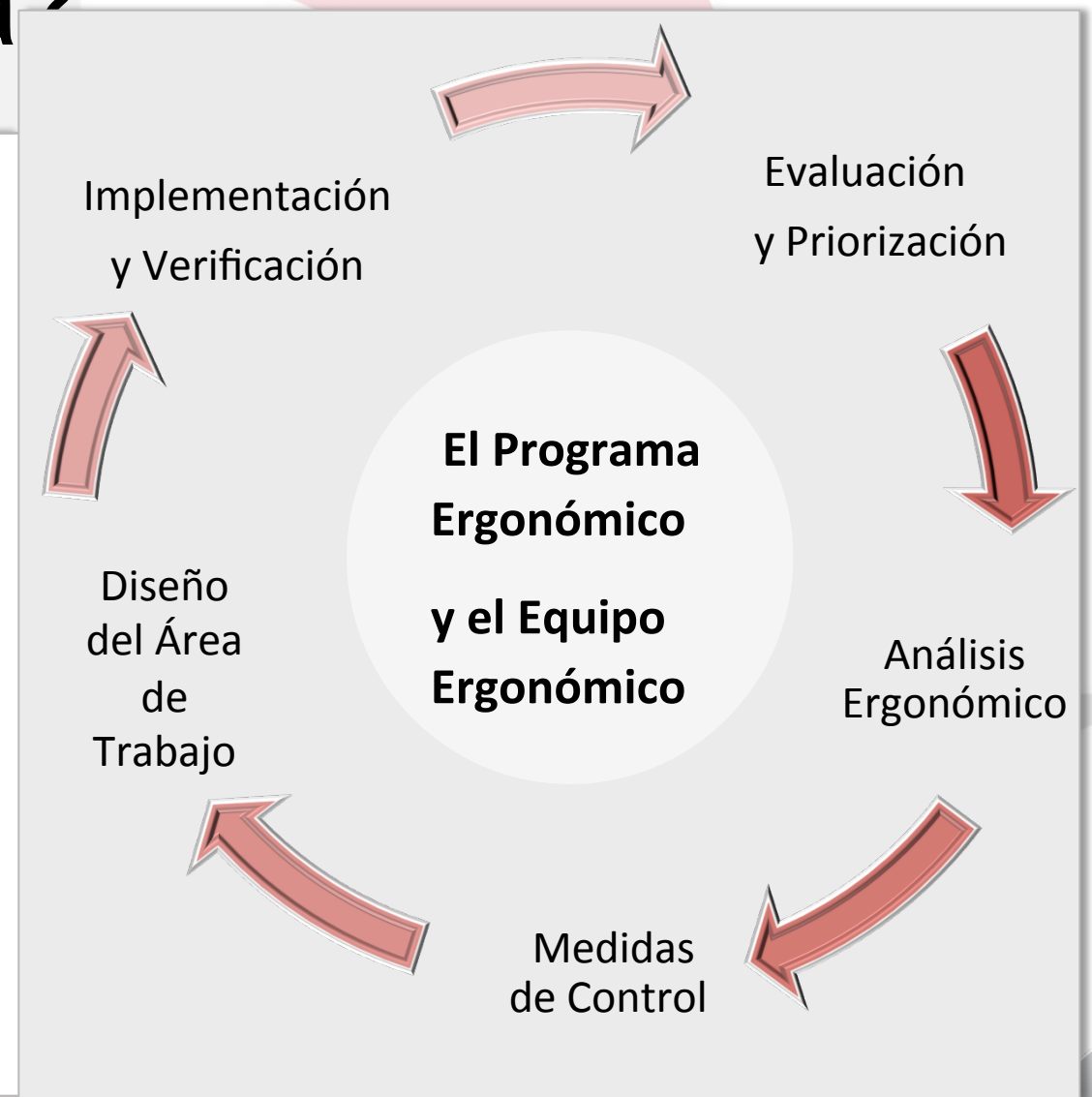
La Ergonomía

INNM



¿Qué es la Ergonomía?

- La ergonomía es la ciencia de obtener una concordancia correcta entre el cuerpo humano, los oficios relacionados al trabajo, y las herramientas de trabajo.
- La meta de la ergonomía es reducir al estrés y eliminar a las lastimaduras y los trastornos asociados con el uso excesivo de músculos, la mala postura, y los oficios repetidos.
- Esto se logra cuando los oficios, espacios de trabajo, controles, el alumbrado y equipo se diseñen a medida con las capacidades y limitaciones físicas del empleado.



¿Cuánto Nos Cuestan Las Lastimaduras?

- La Agencia EE.UU. de Estadísticas Laborales informa de 650,000 trastornos musculo-esqueléticos relacionados al trabajo (WRMSD en inglés).
- Esto resulta en costos más de 20 billones de dólares a los empleados.
- Estos costos incluyen los de la Aseguranza de la Compensación al Trabajador, y los gastos médicos, y estos se aumentan 2.5 veces más rápido que los costos de beneficios.



¿A Cuál Lastimadura Puedo Identificar?

- La Identificación por parte del empleado es clave para avanzar a las cuestiones pendientes en el lugar de trabajo.
- La gerencia luego se puede poner en común sobre cómo minimizar a las lastimaduras, si ya sepan que existen estos peligros.



¿Cómo Ocurre una Lastimadura?

- Las lastimaduras musculoesqueléticas ocurren debido a las mociones repetitivas por tiempos prolongados, la mala postura, los esguinces de los músculos del cuello y la espalda, etc.



Los Beneficios

Utilizando los controles de la ingeniería, los trabajadores han logrado un impacto enorme a las lastimaduras basadas en problemas ergonómicas.

Los beneficios incluyen:

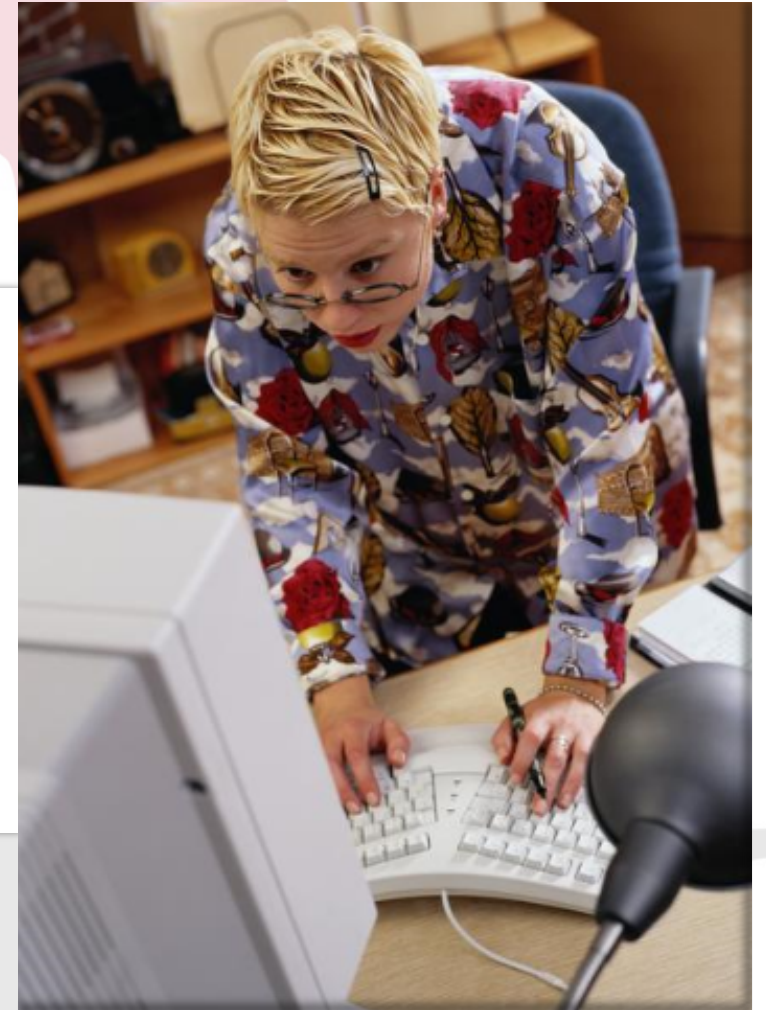
- Mejor satisfacción en el trabajo
- Menos dolores y achiques durante y después del trabajo
- Se reducen los costos del seguro
- Etc.



El Cuello

Estos factores contribuyen al dolor de cuello:

- Mirar consistentemente hacia abajo a su oficio que hace.
- Sentarse en el escritorio o frente a la computadora con el monitor en una posición incómoda.
- Sentarse todo el día en una silla incómoda.



La Espalda

Estos factores contribuyen al dolor de espalda:

- La mala postura
- Levantar cosas incorrectamente, o torcerse mientras levanta cosas
- El peso del cuerpo
- Levantar cosas pesadas continuamente todo el día

¡DOLOROSO!



Las Manos y Las Muñecas

Factores en las lastimaduras de la mano y la muñeca:

- Escribir a máquina o por computadora por tiempos extendidos.
- Levantar cosas en posiciones incómodas.
- El movimiento continuo de la muñeca.



Las Piernas, las Rodillas y los Tobillos

- Levantar cosas pesadas
- Estar constantemente doblándose
- Trepar continuamente en las superficies desiguales.

Todos estos son factores que contribuyen a las lastimaduras y los esguinces de pierna, rodilla y tobillo.



Involúcrese: Cuenta su Historia

- La ergonomía es un tema muy popular en el trabajo hoy en día.
- Sin embargo muchas veces se nos escapa la atención, porque la identificación de oficios de trabajo que contribuyen a las lastimaduras por lo general no se pasa a la dirección superior.
- A veces hay programas de ámbitos que incluyen la ergonomía. Cuando participa y comparte sus experiencias, puede influir a grandes cambios beneficiosos.



¿Es Que Hay una Manera Mejor?

Los controles de la ingeniería:

- Sistemas de Elevación
- Sistemas de Cintas Transportadoras
- Cualquier sistema que permite al trabajador a eliminar a los movimientos repetitivos, pesados o incómodos. Tales sistemas le permiten al trabajador enfocar en su oficio y no en su movimiento. Esto reduce a los esguinces, torceduras y lastimaduras.



Estírese

- Estirarse el cuerpo cada día es muy buena manera de ayudarse a reducir la potencial de lastimaduras musculoesqueléticas.
- A veces las compañías ya tendrán fija su programa para estirarse en el trabajo.





Protéjanse

INM

