

CLASE 16/

SEGURIDAD E HIGIENE



TEMA

ERGONOMÍA. Resolución 886/15 SRT

OBJETIVOS

- ✓ Identificar los principales riesgos ergonómicos existentes tanto en el entorno inmediato como en un puesto de trabajo.
- ✓ Conocer las causas que ocasionan los riesgos
- ✓ Adoptar medidas que ayuden a disminuir los riesgos ergonómicos.



DESARROLLO DE LA CLASE

“Puesto que las personas son mucho más hábiles y versátiles que las cosas o las máquinas, parece más efectivo adiestrarlas para que se acostumbren a determinadas situaciones en lugar de modificar las situaciones poco deseables para que se adapten a las personas”

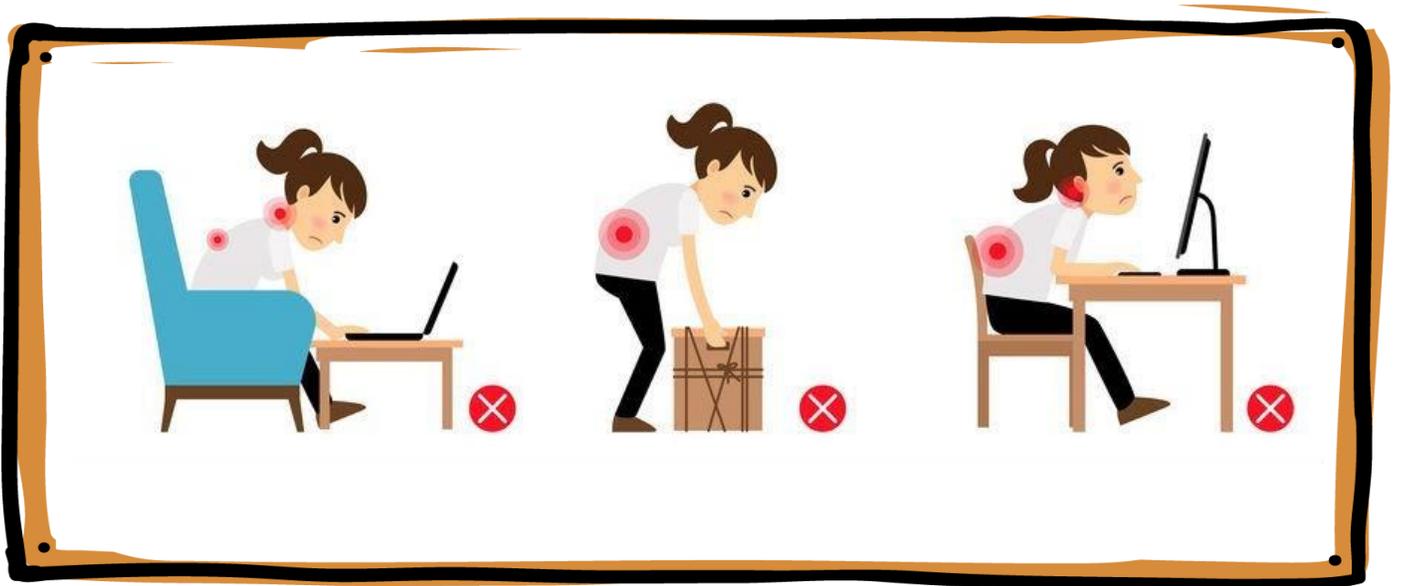
(Procusto, personaje de la mitología griega)

¡Bienvenidas/os a la clase 16! En esta clase vamos a hablar de riesgos ergonómicos. Vamos a comenzar por los conceptos para luego adentrarnos en los riesgos y en las medidas de prevención.

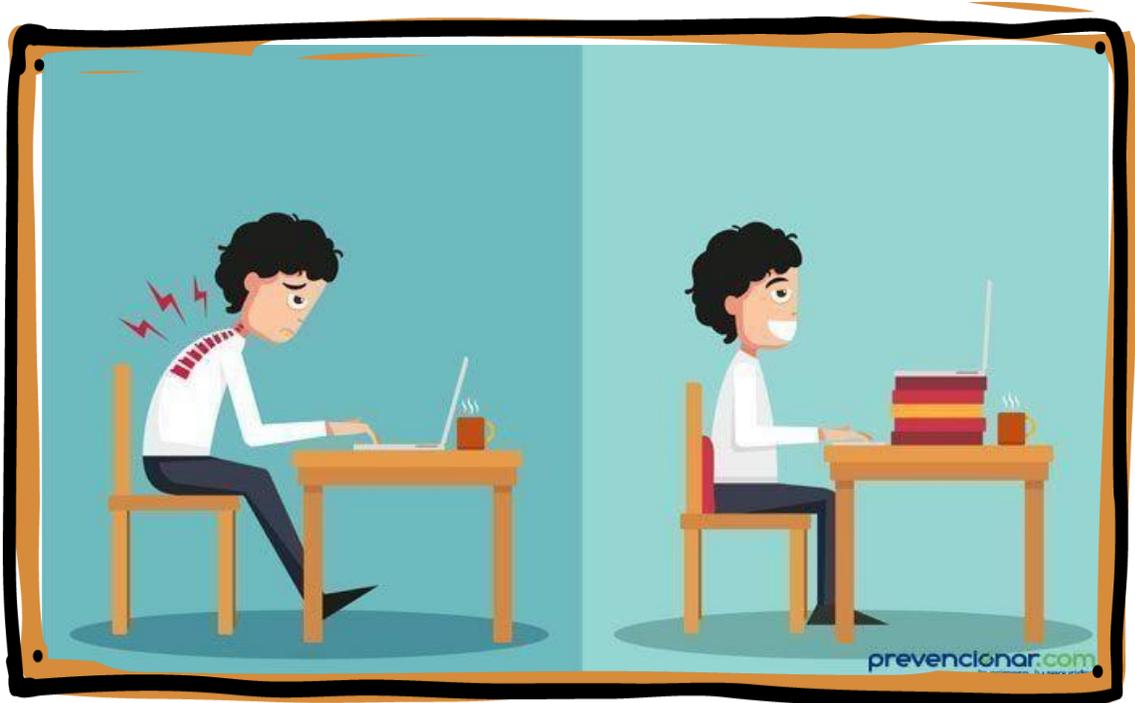


CONCEPTO DE ERGONOMÍA

La ergonomía es un **conjunto de conocimientos multidisciplinares** que estudia las características y habilidades de los seres humanos y trata de **adaptar** los productos, las tareas, las herramientas, los espacios y el entorno en general a la capacidad y necesidades de las personas.



Los cambios ergonómicos, por pequeños que sean (del diseño, del equipo, de los puestos de trabajo o tareas) pueden mejorar considerablemente la salud, seguridad y productividad del/la trabajador/a.



¿Cuáles son los principales factores de riesgos ergonómicos en los puestos de trabajo?

- **Derivados del diseño del puesto de trabajo:** alturas de trabajo, espacio disponible, herramientas utilizadas, etc.
- **Derivados de la carga física:** posturas forzadas, movimientos repetitivos, manejo manual de cargas, fuerzas, etc.
- **Derivados de aspectos psicosociales del trabajo:** descanso, presión de tiempos, participación en las decisiones, relaciones entre compañeros y con los responsables, autonomía del trabajo, etc.
- **Derivados de las condiciones ambientales del puesto de trabajo:** iluminación, ruido, temperatura, vibraciones, etc.



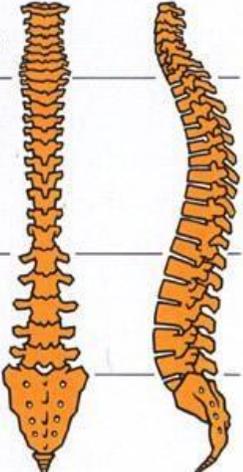
¿Cuáles son los principios preventivos básicos de la ergonomía?

- **Discos intervertebrales:** son nuestros elementos de amortiguación y deben ser cargados lo menos posible.

ESTRUCTURA DE LA ESPALDA

La espalda está soportada por la columna y la musculatura que la conforma.
El dolor surge cuando se lesiona cualquier parte de la espalda, por exceso de carga o por malas posturas.
Las zonas principales de la columna son:

- ZONA CERVICAL (7 vértebras)
- ZONA DORSAL (12 vértebras)
- ZONA LUMBAR (5 vértebras)

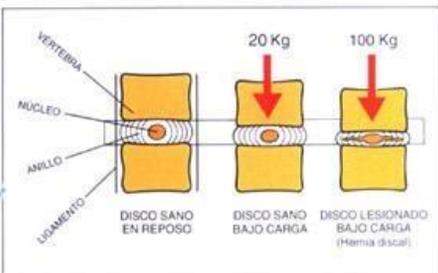


MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES
INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E SALUD EN EL TRABAJO

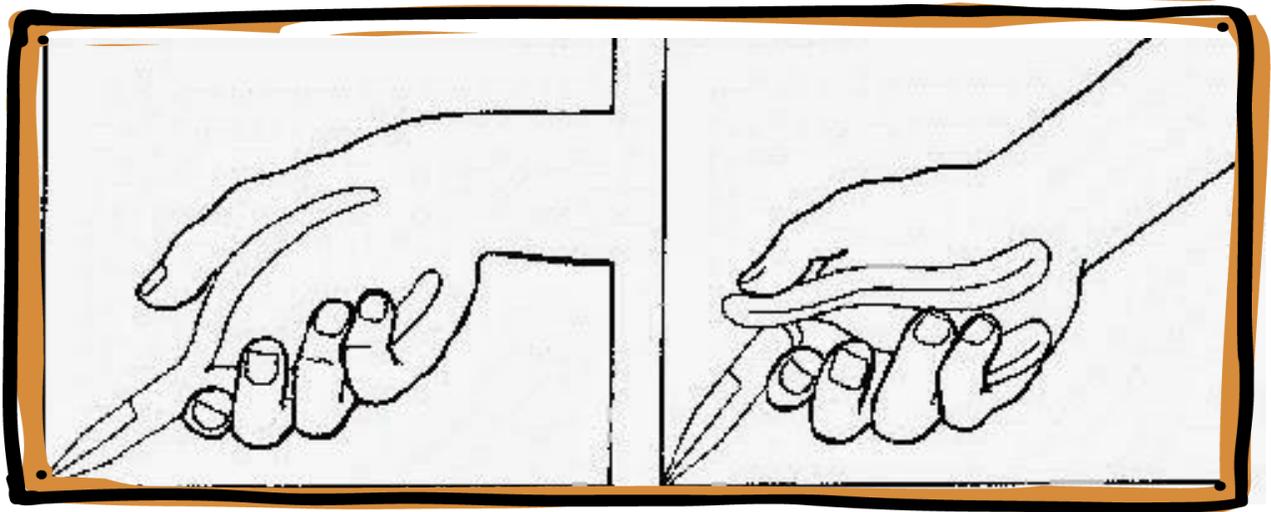
LAS MALAS POSTURAS PUEDEN PRODUCIR MÚLTIPLES LESIONES



Las CARGAS producen aplastamiento del disco intervertebral



- **Mantener todo al alcance de la mano.**
- **Para las tareas de ensamblaje,** el material debe estar situado en una posición que los músculos más fuertes del trabajador realicen la mayor parte de la labor. Las formas de agarre disminuyen el esfuerzo. Hay que modificar las herramientas para prevenir lesiones.



- **Posición correcta para cada labor:** ninguna tarea debe exigir a los trabajadores que adopten posturas forzadas como tener los brazos extendidos o estar encorvados durante mucho tiempo.
- **Capacitar en técnicas de levantamiento de peso,** minimizando cuando y cuan a menudo deben hacerlo.
- **Se deberán disminuir en lo posible los trabajos de pie.**
- **Reducir repeticiones excesivas,** minimizando el número de movimientos requeridos para hacer la tarea, ya que exigen la utilización de músculos una y otra vez.
- **Diseñar el espacio de trabajo** de tal modo que los trabajadores puedan desempeñar sus tareas con los antebrazos pegados al cuerpo y las muñecas rectas.





¿Cómo mejorar el puesto de trabajo?

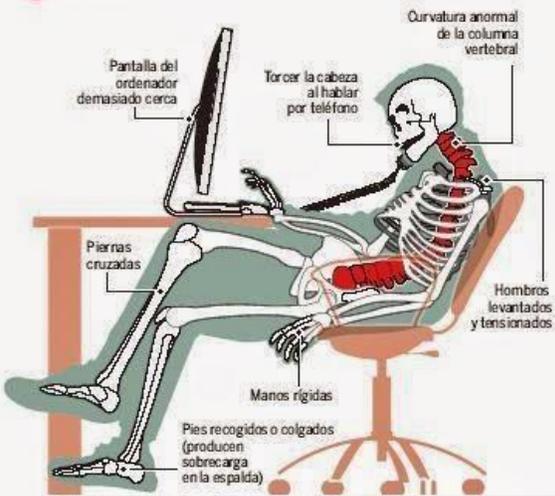
Para que un puesto de trabajo sea cómodo y no ocasionar lesiones en la espalda o problemas circulatorios se recomienda ajustar los puestos de trabajo del siguiente modo:

- ✓ **Altura de la cabeza:** Deberá haber un espacio apto para personas altas y/o con exceso de peso. Las herramientas de trabajo (en el caso de la oficina: la computadora) se deberán encontrar a la altura de los ojos o apenas un poco más abajo.
- ✓ **Altura de los hombros:** Para no forzar la postura es conveniente que las cosas a utilizar se encuentren comprendidas en el perímetro que ocupa tu hombro hasta tu cintura. Se deberá evitar que los objetos se encuentren en alturas mayores a tus hombros.
- ✓ **Altura de Brazos:** Los objetos deben encontrarse al alcance del brazo para no tener que estirarlo constantemente para alcanzarlos. Es importante que los objetos necesarios se encuentren cerca del cuerpo para no tener que realizar movimientos innecesarios que puedan lesionar alguna parte del cuerpo, como encorvarnos o estirarnos.
- ✓ **Altura de codos:** Se deberá ajustar la superficie de trabajo para que este a la altura del codo y estos puedan ser apoyados para realizar cualquier tarea.
- ✓ **Altura de manos:** Las cosas que se deban levantar tendrán que estar a una distancia entre la mano y el hombro, para que el peso no se desequilibre y sea más fácil realizar ese esfuerzo.
- ✓ **Las piernas:** Lo correcto es que debajo de cada puesto de trabajo, debería haber un soporte para los pies, regulable de altura que permita la correcta comodidad del trabajador. Las personas con amplia longitud de piernas, deberán tener un espacio considerable para poder estirar sus piernas.

La posición correcta en el trabajo

A pesar de que se conocen las pautas para mantener una buena postura, las consultas por molestias lumbares y cervicales van en aumento

Posición incorrecta



Consecuencias de una mala postura

- **Lumbares**
Estrés entre el cuello y las vértebras por sobreesfuerzo. Contracción muscular y artritis.
- **Dorsales**
Las vértebras dorsales atacan a los músculos romboides situados entre la columna y los omoplatos.
- **Cervicales: cuello y hombros**
Mala posición supone una curvatura anormal del cuello y provoca dolor de cabeza y contracturas.
- **Brazos**
El uso del ratón provoca inflamación de los tendones y presión en los nervios. Dolores de muñeca y dedos y calambres.
- **Vista**
 - Sequedad ocular
 - Dolor de cabeza
 - Fatiga visual
 - Irritación

Posición correcta



Consejos

- **Silla**
Usar una silla con ruedas antideslizantes para evitar posturas forzadas. Sentarse lo más atrás posible.
- **Respaldo**
Regulable en altura, profundidad e inclinación, con forma de S suave para adaptarse a la forma de la espalda.
- **Muñecas y antebrazos**
Las muñecas y los antebrazos deben estar rectos y alineados con el teclado, con el codo flexionado a 90°.
- **Teclado**
tiene que estar bajo, para no levantar los hombros.
- **Rodillas**
Las rodillas tienen que estar a la misma altura que la cintura o ligeramente elevadas.



Actividad



Luego de haber realizado la lectura del texto vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad.

Esta semana vamos a trabajar sobre un **caso de teletrabajo** (del que tanto se habla en estos días):

“Victoria terminó sus estudios de Administración de Empresas y comenzó a trabajar en la empresa consultora global “Accenture,” cuya modalidad de trabajo era a distancia y aislado física y socialmente. Transcurrido un tiempo se sentía agobiada, desbordada por el trabajo y fatigada físicamente. Muchas tardes alargaba su horario laboral para terminar los asuntos que le quedaban pendientes, cosa que le había provocado más de una vez insomnio por las noches. Además, el mobiliario de su casa era muy poco práctico, ya que sus sillas eran de madera y sin movilidad. Victoria, que era muy bajita, cuando se sentaba sobre ellas no llegaba a apoyar completamente los pies en el suelo, lo cual la obligaba a trabajar en posturas muy incómodas. Asimismo, le habían enviado a su casa una impresora que generaba mucho ruido y un teléfono que no paraba de sonar. Armó su puesto de trabajo sobre una mesa de madera que se encontraba junto a la ventana. La luz era tan intensa que refractaba y le generaba cansancio ocular”.

Tras la lectura del caso, te pedimos que:

1. Identifiques los factores de riesgos en el puesto de trabajo de Victoria.
2. Ubiques el puesto de trabajo teniendo en cuenta las maquinarias y medio ambiente de trabajo.
3. Redactes recomendaciones para evitar los riesgos.



Recomendaciones para la resolución de la actividad

- ✓ Lee el texto de la clase y tomá algunas notas aparte, en tu cuaderno, así tenés tus apuntes ordenados.
- ✓ Una vez que analices el caso, elaborá tus recomendaciones por escrito.
- ✓ Enviá lo escrito al grupo de WhatsApp.
- ✓ No dejes de escuchar o leer lo que responden tus compañeros y tu profesora.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase aprendiste sobre los principales riesgos ergonómicos existentes tanto en su entorno inmediato como en su puesto de trabajo. Pudiste conocer las causas que ocasionan los riesgos y a partir de ellas aprendiste a diseñar medidas que ayuden a disminuir los riesgos ergonómicos.

En el siguiente link vas a encontrar todos los materiales de la Escuela de Oficios. Buscá tu curso y tendrás acceso a todas las fichas que trabajaste hasta ahora. Navegar en la página de la Universidad y descargar los materiales es gratuito: no te consume datos.

Hacé clic aquí: <https://unlp.edu.ar/oficios/fichas-educativas-17882>

