Ergonomics -Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Al comprender los fundamentos de la ergonomía y cómo se relacionan con su trabajo, puede ser capaz de prevenir lesiones dolorosas.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Cuando los puestos de trabajo y/o los procesos de trabajo no se ajustan a la persona que realiza el trabajo, pueden producirse lesiones.

EJEMPLO

Los daños en la espalda, el cuello, los hombros, los codos y otras áreas pueden ser causados por hacer un trabajo repetitivo o por trabajar en una posición incómoda.

COMO PROTEGERSE

Usar la ergonomía para identificar y corregir los problemas. Haga ajustes en sus hábitos de trabajo y en su área de trabajo para que pueda trabajar cómodamente sin estrés o tensión.

- **Tensión en la espalda** – es una lesión común causada por estar sentado o parado en una posición incorrecta durante largos períodos de tiempo. Puede prevenir las lesiones de espalda utilizando un reposapiés o un puesto de trabajo de varias posiciones donde pueda sentarse o estar de pie. Cambiando de posición frecuentemente, puede aliviar la tensión de los músculos de la espalda y las piernas.
- **La tensión en el cuello** – puede ser causada por mantener los brazos en una posición incorrecta. La tensión adicional en los brazos y las manos también afectará a los músculos del cuello. Para los usuarios de computadoras, la parte superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos.
- **Síndrome del Túnel Carpiano** – es otra lesión por esfuerzo repetitivo que puede inhabilitar permanentemente las manos y muñecas. El factor principal en una lesión del síndrome del túnel carpiano es la posición de la mano y la muñeca. Una altura incorrecta o una posición incómoda de la muñeca doblada aumentará el riesgo dramáticamente. ¿Está su mesa de trabajo a una altura cómoda? ¿Qué hay de su silla o taburete? ¿Mantiene sus brazos en una

posición “neutral” o nivelada? Ejemplos de ocupaciones que tienen un alto índice de DTA son carpinteros, cajeros y agentes de reservas de aerolíneas.

- **La tensión en el hombro** – es común cuando los suministros se colocan a una altura incómoda. La flexión, el estiramiento o el levantamiento excesivos pueden ejercer una mayor presión en la articulación del hombro. ¿Puede reorganizar su área de trabajo para eliminar esta tensión?
- **La tensión muscular** – puede ser causada por muchas cosas, incluyendo trabajar demasiado tiempo en la misma posición, e incluso el estrés. ¿Incorpora usted algunos descansos cortos y ejercicios de estiramiento en su día de trabajo para evitar lesiones por tensión y fatiga? Los ejercicios sencillos de estiramiento, flexión y fortalecimiento pueden reducir las posibilidades de sufrir lesiones. También es importante hacer un calentamiento con algunos ejercicios antes de empezar a trabajar.

CONCLUSIÓN

Preste atención a como se sientes cuando trabajas. Aprenda a usar la ciencia de la ergonomía para ayudarle a trabajar de forma más cómoda y segura.