

# ¡ERGONOMÍA!

*¿Qué es eso?*

UCLA Labor Occupational  
Safety & Health Program  
(LOSH)



(310) 794-5964

## ¿Qué es la Ergonomía?

La ergonomía es el proceso de adaptar el trabajo al trabajador. La ergonomía se encarga de diseñar las máquinas, las herramientas y la forma en que se desempeñan las labores, para mantener la presión del trabajo en el cuerpo a un nivel mínimo. La ergonomía pone énfasis en cómo se desarrolla el trabajo, es decir qué movimientos corporales hacen los trabajadores y qué posturas mantienen al realizar sus labores. La ergonomía también se centra en las herramientas y el equipo que los trabajadores usan, y en el efecto que éstos tienen en el bienestar y la salud de los trabajadores.



## ¿CÓMO SE PUEDEN IDENTIFICAR LOS PROBLEMAS ERGONÓMICOS?

Hay seis características conocidas como factores de riesgo:

### 1. REPETICIÓN:



Es cuando el trabajador está usando constantemente sólo un grupo de músculos y tiene que repetir la misma función todo el día.

### 2. FUERZA EXCESIVA:



Es cuando los trabajadores tienen que usar mucha fuerza continuamente, por ejemplo al levantar, empujar o jalar.

### 3. POSTURAS INCÓMODAS:



Es cuando el trabajo obliga al trabajador a mantener una parte del cuerpo en una posición incómoda.

### 4. TENSIÓN MECÁNICA:



Es cuando el trabajador tiene que golpear o empujar una superficie dura de la maquinaria o herramienta constantemente.

### 5. HERRAMIENTAS VIBRADORAS:

Es cuando el trabajador debe usar frecuentemente herramientas vibradoras, especialmente en ambientes de trabajo fríos.

### 6. TEMPERATURA:

Cuando los trabajadores tienen que realizar sus labores en lugares demasiado calientes o fríos.