

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

## Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

### Medicina del Trabajo

Resumen:

### Riesgos ergonómicos y trastornos musculoesqueléticos

Docente:

Dra. Ana Laura Domínguez Silva

Alumno:

Erick José Villatoro Verdugo

Semestre y Grupo:

5° "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 12 de Junio del 2021.

## **Trastornos musculoesqueléticos consecuentes a los riesgos ergonómicos (Artículo 1)**

Quiero comenzar con este resumen por la definición de lo que es la ergonomía, esto porque se sabe múltiples definiciones, y una de las que más me parecía fue: La ergonomía es el campo de conocimientos multidisciplinar que tiene como misión el que los productos, tareas y entornos se adapten a las características, capacidades y necesidades de las personas, con un claro objetivo, el cual es el de enfrentar e incrementar a la vez, la eficiencia, salud y bienestar de las personas en su papel de usuarios o trabajadores. Esta rama de la medicina del trabajo, cuando se aplica como tal, evalúa aspectos como el diseño de los puestos de trabajo; herramientas y útiles; mandos, controles e indicadores; condiciones ambientales; carga física y mental, etc.

Si se detectan problemas en alguna de estas cuestiones la ergonomía puede proponer diferentes soluciones para reducir o eliminar sus efectos sobre el trabajador. Muchas de estas soluciones son sencillas y de fácil aplicación, en cualquiera de los casos, la ergonomía puede ayudar a mejorar las condiciones de trabajo, para poder mantener una salud prolongada, las mejoras ergonómicas reducen las demandas físicas, dando como resultado menos lesiones o dolencias relacionadas con el trabajo, otro efecto beneficioso que se puede relacionar es el de mejorar el diseño del entorno laboral, se incrementa la eficiencia y la productividad.

Las posturas forzadas son las posiciones del cuerpo fijas o restringidas, las posturas que sobrecargan los músculos y los tendones (por ejemplo flexiones o extensiones), las posturas que cargan las articulaciones de una manera asimétrica (por ejemplo los giros o desviaciones), y las posturas que producen carga estática en la musculatura (posturas sostenidas en el tiempo). Se considera manejo manual de cargas al levantamiento y/o transporte de objetos sin ayudas mecánicas. En los centros de atención a personas en situación de dependencia suele ser frecuente la

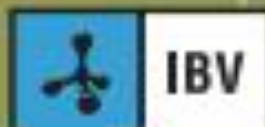
manipulación de cargas por parte de los fisioterapeutas, auxiliares, personal de mantenimiento, cocina, limpieza y lavandería y bueno, por otro lado se encuentran las tareas repetitivas son aquellas en las que una acción se repite de la misma manera numerosas veces a lo largo de la jornada laboral. Las tareas repetitivas son un factor de riesgo músculo esquelético cuando se dan con una alta tasa de repetición y adoptando posturas forzadas.

Una de las consecuencias más visibles de la falta de condiciones ergonómicas en el puesto de trabajo son las lesiones musculoesqueléticas, las cuales afectan a músculos, tendones, huesos, ligamentos o discos intervertebrales, pero no se descarta la idea y la veracidad que solamente no existen estos problemas físicos, ya que pueden contraerse problemas psicosociales, Los factores psicosociales que se encuentran en el medio ambiente de trabajo son numerosos y de diferente naturaleza. Comprenden aspectos del medio físico y ciertos aspectos de la organización y sistemas de trabajo, así como la calidad de las relaciones humanas en la empresa, un caso que se menciona como ejemplo en este artículo, es en el centro de atención a personas en situación de dependencia, ya que los trabajadores (por lo regular fisioterapeutas o geriatras) aparte de someterse a esfuerzos forzados se someten a un trato continuado con personas, a menudo con características que dificultan su interacción con los cuidadores (cambios de humor, demencia, agresividad, limitaciones físicas, etc.), no se descarta la idea de que las relaciones, en ocasiones conflictivas, con los familiares de los pacientes. Son frecuentes las situaciones en las que los profesionales han de estar justificando continuamente todas las acciones que realizan. Algo que me llama la atención muy fuertemente es que los puestos de trabajo en estos centros están ocupados mayoritariamente por mujeres, las cuales además de la carga propia de su puesto de trabajo, suelen tener la responsabilidad de llevar a cabo la mayor parte de las tareas de la casa. Esto se conoce como doble presencia. En numerosas ocasiones las mujeres han de cuidar a familiares ancianos o discapacitados con lo cual se agudiza la dificultad para separar los problemas laborales de los personales.

A photograph showing a caregiver in a white uniform and cap assisting an elderly person with a walker. The caregiver is leaning forward, supporting the person's arm. The elderly person is wearing a white shirt and dark pants. The background shows a room with a window and some furniture.

**Salud Laboral**

**Manual para la prevención de riesgos ergonómicos  
y psicosociales en los centros de atención a  
personas en situación de dependencia**



INSTITUTO DE  
BIORROBÓTICA  
DE VALENCIA

## **Trastornos musculoesqueléticos consecuentes a los riesgos ergonómicos (Artículo 2)**

La ergonomía es una ciencia interdisciplinaria que estudia las relaciones entre el hombre y su puesto de trabajo. En las oficinas de farmacia, una mala planificación del trabajo desde el punto de vista ergonómico produce fatiga, desmotivación, pérdida de la concentración y una disminución del rendimiento y de la satisfacción laboral.

Existen 3 ramas en la ergonomía, las cuales son; la geométrica, la ambiental y la temporal; La primera se centra en la relación entre el hombre y las condiciones métricas de su puesto de trabajo, estudiando cargas posturales, físicas, estáticas, dinámicas y por componentes de actividad, el diseño del puesto de trabajo: altura de planos de trabajo, áreas y volúmenes de trabajo; elementos de trabajo: asientos, mesas y de los medios físicos instrumentales (mandos, manivelas, herramientas); relaciones métricas con dispositivos de seguridad (defensas, resguardos).

Dentro de la ergonomía ambiental se estudian las relaciones del hombre con todos los factores ambientales, y en ello guarda similitud con la higiene en el trabajo. Aspira a conseguir el mayor bienestar del trabajador, eliminando los elementos que atenten contra ello aunque su presencia no llegase a producir enfermedad. El bienestar ambiental es una sensación subjetiva de agrado, que se manifiesta cuando las funciones fisiológicas y psicológicas se realizan con total normalidad y el rendimiento laboral alcanza su nivel máximo, donde podemos buscar o bien encontrar los factores físicos como el microclima, la presión, la temperatura, la humedad y la velocidad de paso, así como la renovación del aire y la luminosidad.

& para finalizar, la ergonomía temporal, la cual estudia la relación trabajo/descanso, dando como principales acciones de resultado, la distribución semanal de la jornada laboral, para evitar la fatiga física y mental (con horarios limitados y pausas) también los tipos especiales de jornadas (fragmentadas, continuas, a turnos, flexibles, nocturnas, etc)

Un ritmo laboral diferente del habitual tiene efectos negativos, como el desajuste con el ritmo social. La vida familiar y el uso del tiempo. Los cambios de horarios de las comidas, que en ocasiones se toman frías, provocan trastornos nutritivos y digestivos por no regularse adecuadamente la ingesta. También se producen perturbaciones del sueño y disminuye su duración y calidad.

Los factores influyentes para determinar el grado de riesgo al que se somete un trabajador de oficina puede estar medido gracias a:

- **Equipo:** La utilización del equipo no debe ser una fuente de riesgo para los trabajadores. Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados de forma clara, y tener una dimensión suficiente, disponiendo de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones. La imagen de la pantalla deberá ser estable, sin fenómenos de destellos u otras formas de inestabilidad. El usuario de terminales con pantalla debe poder ajustar fácilmente la luminosidad y/o el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla, y poder también adaptarlos fácilmente a las condiciones del entorno. La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad y con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario.
- **Superficie de trabajo:** La mesa o superficie de trabajo habrá de tener una superficie poco reflectante, ser de dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio. El soporte de los documentos debe ser estable y regulable y estar colocado de tal modo que se reduzcan al mínimo los movimientos incómodos de la cabeza y los ojos.
- **Asiento de trabajo:** El asiento de trabajo habrá de ser estable, proporcionar al usuario libertad de movimiento y procurarle una postura confortable. Asimismo la altura del asiento debe ser regulable. El respaldo debe ser inclinable y su altura ajustable. Poniéndose un reposapiés a disposición de quienes lo deseen.

- Entorno: El puesto de trabajo debe tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir cambiar de postura y de movimientos de trabajo.
- Iluminación: La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo) deberán garantizar una luz suficiente y el contraste adecuado entre SALUD LABORAL la pantalla y su entorno, habida cuenta del carácter del trabajo y de las necesidades visuales del usuario.
- Reflejos y deslumbramientos: Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, como ventanas y otras aberturas, tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo y produzcan un mínimo de reflejos en la pantalla.
- Ruido: El ruido producido por los equipos del puesto de trabajo debe tenerse en cuenta al diseñar el puesto de trabajo, en especial para que no se perturbe la atención ni la palabra.
- Calor: Los equipos de los puestos de trabajo no deberán producir un calor adicional que pueda ocasionar molestias a los trabajadores.
- Emisiones: Toda radiación, excepción hecha de la parte visible del espectro electromagnético, debe reducirse a niveles insignificantes desde el punto de vista de la protección de la seguridad y de la salud de los trabajadores.
- Humedad: Habrá que crear y mantener una humedad aceptable.

ÁMBITO FARMACÉUTICO

SALUD LABORAL

# La ergonomía y la planificación del trabajo en la oficina de farmacia

CLARA ESTEVA

Abogada.





## Bibliografía

Esteva, C. (2018). La ergonomía y la planificación del trabajo en la oficina de farmacia. *Ambito farmacéutico*, 4.

Valencia, I. d. (2017). Manual para la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales en los centros de atención a personas en situación de dependencia. *Salud Laboral*, 104.