

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Medicina del Trabajo

Resumen:

Riesgos ergonómicos

Docente:

Dra. Ana Laura Domínguez Silva

Alumno:

Reynol Primitivo Gordillo Figueroa

Semestre y Grupo:

5° "A"

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

Riesgos ergonómicos

Riesgos Ergonómicos y Medidas Preventivas

en las Empresas Lideradas
por Jóvenes Empresarios



La ergonomía estudia la relación entre el entorno de trabajo, y quienes realizan el trabajo. Su objetivo es adaptar el trabajo a las capacidades y posibilidades del trabajador y evitar así la existencia de los riesgos ergonómicos específicos, en particular los sobreesfuerzos, ya que estos se dice que pueden producir trastornos o lesiones músculo-esqueléticas, originadas fundamentalmente por la adopción de posturas forzadas, la realización de movimientos repetitivos, por la manipulación manual de cargas y por la aplicación de fuerzas.

Las posturas forzadas son aquellas posiciones que adopta el trabajador cuando realiza las tareas del puesto, donde una o varias regiones anatómicas dejan de estar en posición natural para pasar a una posición que genera hipertensiones, hiperflexiones y/o hiperrotaciones en distintas partes de su cuerpo y los movimientos repetitivos son todos aquellos que se puedan repetir por ciclos inferiores a los 30 segundos aplicando fuerza, obviamente. Y la aplicación de esta fuerza se considera

primeramente cuando en la jornada de trabajo hay presencia de tareas que requieren: El uso de mandos en los que hay que empujar o tirar de ellos, manipularlos hacia arriba, abajo, hacia dentro o fuera, y/o, el uso de pedales o mandos que se deben accionar con la extremidad inferior y/o en postura sentado; y/o, empujar o arrastrar algún objeto sin ruedas, ni guías o rodillos en postura de pie.

A los factores de riesgo que se somete toda persona son variados, primero tenemos que definirlos, y la definición que se encuentra en esta literatura es; Los factores de riesgo son aquellas condiciones de trabajo o exigencias durante la realización de trabajo repetitivo que incrementan la probabilidad de desarrollar una patología, y por tanto, incrementan el nivel de riesgo, algo que me parece importante es que en el caso de las posturas forzadas, son muy variadas (la frecuencia del movimiento, la duración de la postura, etc) en comparación a los movimientos repetitivos, ya que estos, se miden gracias al uso de la fuerza, a los tiempos de recuperación insuficiente, a la frecuencia, etc.

Y bueno, todas estas, en conjunto con otras como son la inadecuada manipulación manual de cargas y la incorrecta aplicación de fuerzas durante las tareas laborales, pueden desencadenar problemas como son los trastornos musculo-esqueléticos, es decir lesiones de tipo inflamatorio o degenerativo de músculos, tendones, nervios, articulaciones, ligamentos, etc. principalmente en cuello, espalda, hombros, codos, manos, dedos y piernas.

Aquí puse las más comunes e importantes para mí:

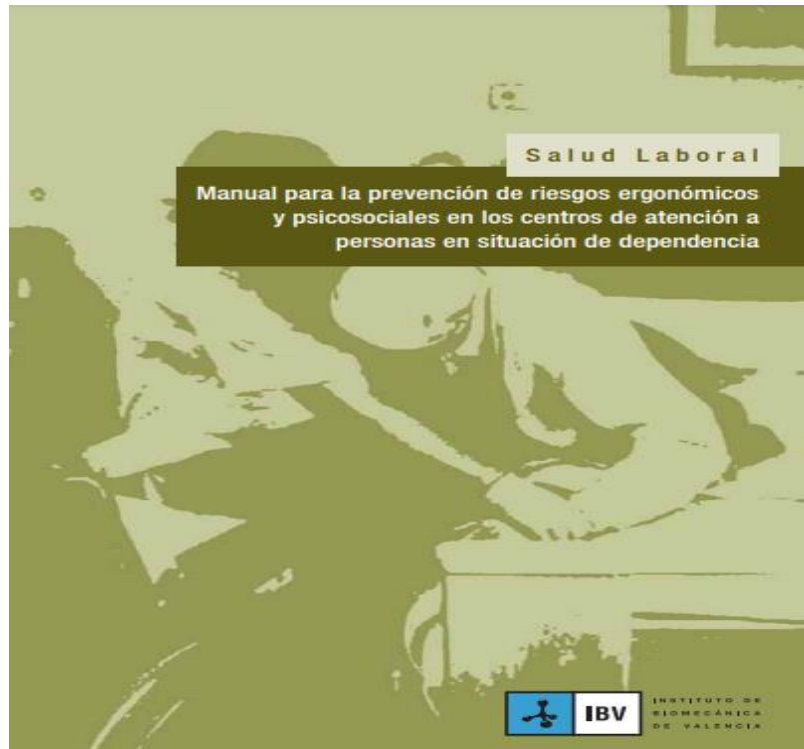
- Tendinitis: Es una inflamación de un tendón debida, entre otras causas, a que está repetidamente en tensión, doblado, en contacto con una superficie dura o sometido a vibraciones.
- Epicondilitis: Los tendones se irritan produciendo dolor a lo largo del brazo. Se debe a la realización de movimientos de extensión forzados de muñeca.
- Sx del Tunel Carpiano: Se origina por la compresión del nervio de la muñeca, y por tanto la reducción del túnel. Los síntomas son dolor, entumecimiento, hormigueo y adormecimiento en la mano.

- Dedo en Gatillo: Se origina por flexión repetida del dedo, o por mantener doblada la falange distal del dedo mientras permanecen rectas las falanges proximales.
- Hernia: Desplazamiento o salida total o parcial de una víscera u otra parte blanda fuera de su cavidad natural, normalmente se producen por el levantamiento de objetos pesados.
- Lumbalgias: La lumbalgia es una contractura dolorosa y persistente de los músculos que se encuentran en la parte baja de la espalda, específicamente en la zona lumbar, debido a sobrecargas

Es de suma importancia aprender las medidas preventivas para evitar sobreesfuerzos ya que esto nos proporcionaría un índice menor de personas que padecen riesgos ergonómicos.

- La rotación de puestos de trabajo y cambio de tareas de los trabajadores
- Realizar pausas de trabajo durante la jornada laboral, que permitan recuperar tensiones y descansar.
- Tener en cuenta el diseño ergonómico del puesto de trabajo, adaptar el mobiliario, disponer de planos de trabajo adecuados en altura y la distancia de alcance de los materiales, las características personales de cada individuo.
- Manipular correctamente las cargas.
- Respetar el peso máximo de las cargas.
- Siempre que sea posible utilizar ayudas mecánicas para manipular cargas.

Riesgos ergonómicos



En los últimos años los problemas asociados a unas condiciones ergonómicas inadecuadas del trabajo están adquiriendo una importancia creciente. Se está produciendo un aumento en el número de trastornos de tipo musculoesquelético (TME) entre los trabajadores, que se asocia principalmente a las condiciones ergonómicas del trabajo. Asimismo, cada vez se va teniendo más en cuenta la importancia de los aspectos psicosociales y organizativos del trabajo y de su influencia en el desempeño y la salud de los trabajadores.

Definiendo un poco a la ergonomía, podemos decir que está en 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. El objetivo es incrementar la eficiencia, salud y bienestar de las personas en su papel de usuarios o trabajadores, y bueno esta cuando se aplica a los entornos laborales podemos decir que evalúa algunos aspectos como son el diseño

de los puestos de trabajo, las herramientas y útiles, los mandos controles e indicadores, las condiciones ambientales, 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. En cualquier caso, la ergonomía puede ayudar a mejorar las condiciones de trabajo. Así se consigue mantener una mejor salud: las mejoras ergonómicas reducen las demandas físicas dando como resultado menos lesiones o dolencias relacionadas con el trabajo. Otro efecto beneficioso de la ergonomía es que, al mejorar el diseño del entorno laboral, se incrementa la eficiencia y la productividad.

Una de las consecuencias más visibles de la falta de condiciones ergonómicas en el puesto de trabajo son las lesiones músculo esqueléticas, las cuales afectan a músculos, tendones, huesos, ligamentos o discos intervertebrales, se engloba también problemas psicosociales, en caso de los centros de atención a personas en situación de dependencia se relacionan fundamentalmente con problemas de carga física y tienen variaciones muy importantes en función del puesto de trabajo: uno de los problemas con mayor relevancia es la movilización manual de las personas, el manejo de cargas en general, como en geriatría, los rasgos adicionales que pueden destacarse son el más diseño de herramientas, equipo y mobiliario así como la elevada repetitividad de muchas tareas.

Para la evaluación de riesgos ergonómicos, es necesario que las modificaciones que se realicen sean eficaces, permitiendo así la reducción de los riesgos existentes, mejoren el desempeño e incrementen la satisfacción y motivación de los trabajadores. Se debe evaluar periódicamente, aunque existen algunas pistas que indican la necesidad de una evaluación: cuando existan cambios en la plantilla, cuando se modifiquen tareas u otros aspectos de la organización del trabajo, cuando se adquiera nuevo equipamiento o se modifique el existente, cuando se hayan detectado problemas que se sospeche que pueden estar causados por factores ergonómicos o psicosociales, etc.

La evaluación es dichos riesgos, es un proceso en el que se debe de considerar que no se trata de una intervención rápida o puntual, sino de un proceso que lleva

tiempo, apoyado claramente de un plan de mejora continua, así como su objetivo principal, el cual es el de la reducción de riesgos, la recogida de información (prioritaria y útil) después de esto, se establece si existe una relación con los problemas y los puestos de trabajo, y si es necesario, profundizar en la evaluación.

Bibliografías consultadas:

- http://www.ajemadrid.es/wp-content/uploads/aje_ergonomicos.pdf
- <http://ciapat.org/biblioteca/pdf/1104-Manual para la Prevencion de los riesgos ergonomicos y psicosociales en los centros de atencion a personas en situacion de dependencia.pdf>