



**la Protectora**

# ERGONOMÍA EN EL TRABAJO

Lic. Jacqueline López Zamudio  
Especialista en Seguridad, Salud Ocupacional y  
Ergonomía





Es la ciencia que busca optimizar la interacción entre el trabajador, máquina y ambiente de trabajo con el fin de **adecuar** los puestos, ambientes y la organización del trabajo **a las capacidades y limitaciones de los trabajadores**, con el fin de minimizar el estrés y la fatiga y con ello incrementar el rendimiento y la seguridad del trabajador.

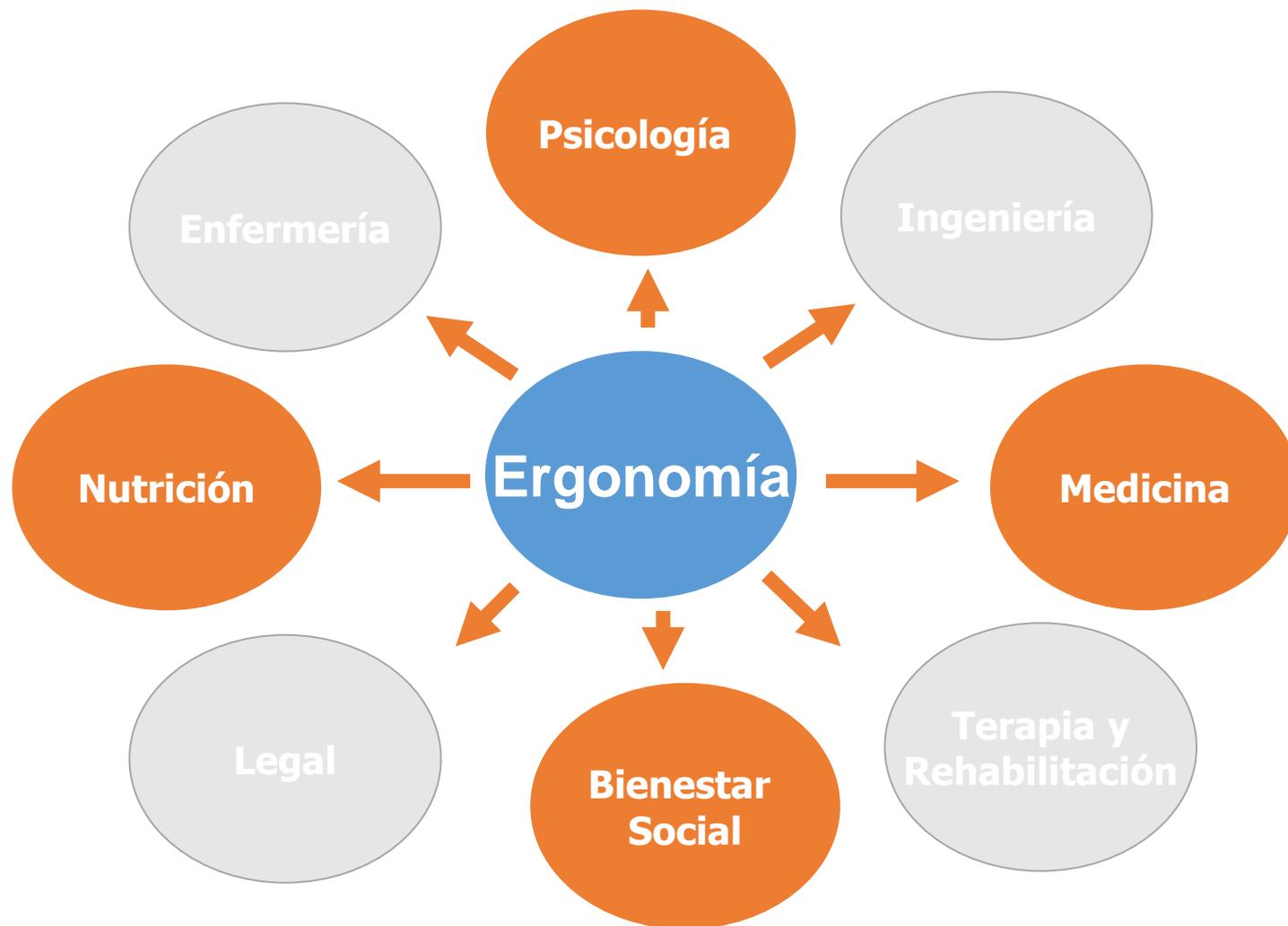
RM-375-2008

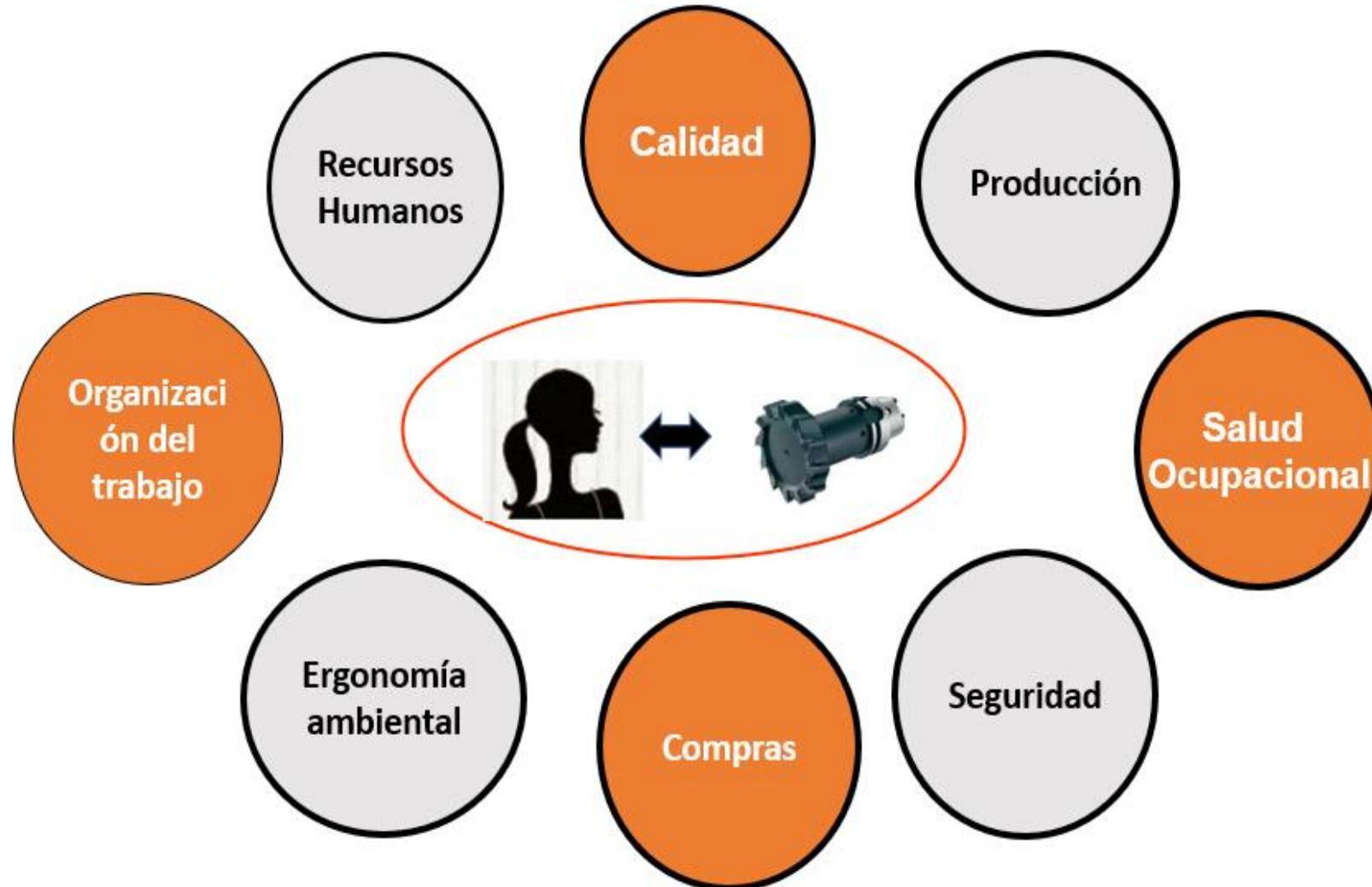






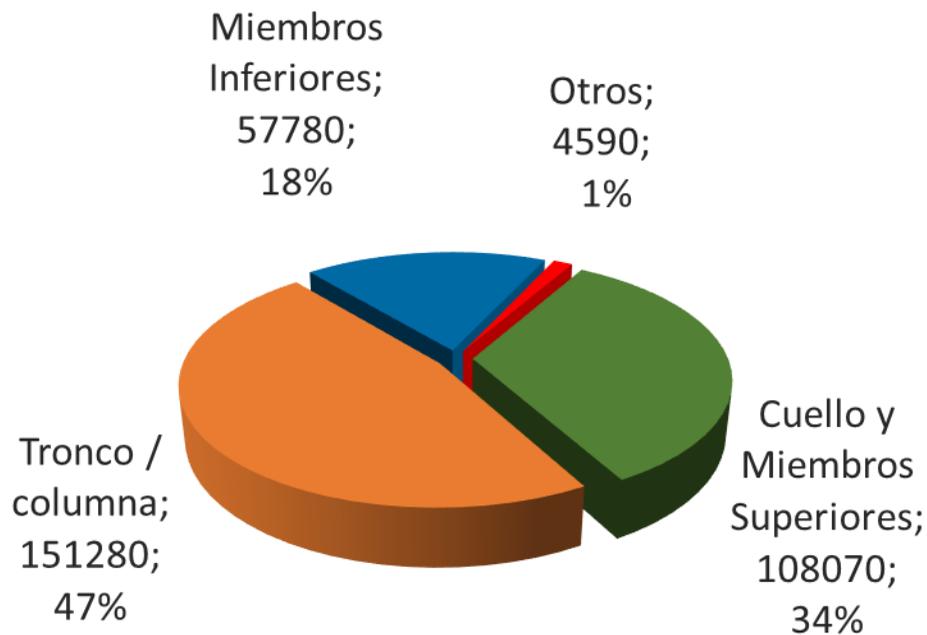
- ✓ Reconocer que los factores de riesgo disergonómico son un importante problema del ámbito de la salud ocupacional.
- ✓ Reducir la incidencia y severidad de los disturbios músculos esqueléticos relacionados con el trabajo.
- ✓ Disminuir los costos por incapacidad de los trabajadores.
- ✓ Mejorar la calidad de vida del trabajo.
- ✓ Disminuir el absentismo de trabajo.
- ✓ Aumentar la productividad de las empresas.
- ✓ Involucrar a los trabajadores como participantes activos e íntegramente informados de los factores de riesgo disergonómico que puedan ocasionar disturbios músculo – esqueléticos.
- ✓ Establecer un control de riesgos disergonómicos mediante un programa de ergonomía integrado al sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo de la empresa.







- El lumbago es la primera causa de ausentismo laboral (OMS)
- En la actualidad, los dolores y las lesiones en la espalda que sufren los trabajadores en todo tipo de industria, se han convertido en un tema de preocupación internacional.
- El 90% de las lumbalgias responden a una alteración mecánica de las estructuras vertebrales.
- Las LME, son la causa más frecuente de incapacidad en el sector laboral (BEREAU OF LABOR STATISTICS).
- La LME representaron más del 80% de todas las enfermedades profesionales declaradas en España. (ENCUESTA NACIONAL DE CONDICIONES DE TRABAJO-2015)



DME son causa del 33% de lesiones relacionadas al trabajo

Costos estimados (USA) de personas con LME

Años	1997	2005
Costo por persona	\$ 4695	\$ 6096

Tiempo total de recuperación = 20 días

Las personas con DORT (LME) costaron un 76 % más en promedio que las personas sin lesión

Fuente: JAMA



<b>Lumbago</b>	<b>4986</b>	<b>49.4</b>
<b>Dorsalgia</b>	<b>1133</b>	<b>11.2</b>
<b>Cervicalgia</b>	<b>356</b>	<b>3.5</b>
<b>Sindr. Hombro Doloroso</b>	<b>157</b>	<b>1.6</b>
<b>Dorsolumbalgia</b>	<b>118</b>	<b>1.2</b>
<b>Otros</b>	<b>3339</b>	<b>33.09</b>
<b>TOTAL</b>	<b>10089</b>	<b>100</b>

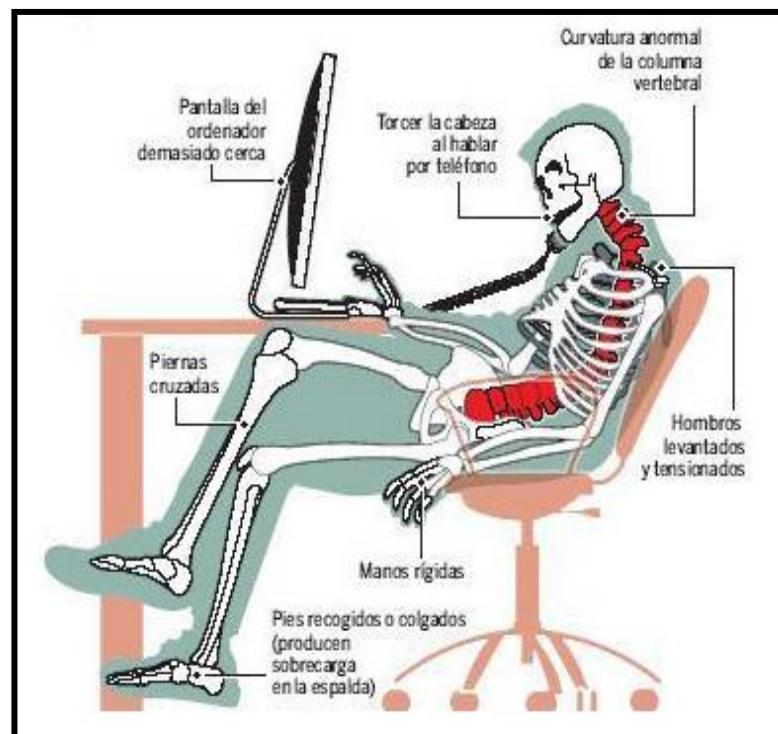
Fuente: Centro de Prevención de Riesgos CEPRIT-1997-2007 ESSALUD



## ERGONÓMICO



## DISERGONÓMICO





Es aquel conjunto de atributos de la tarea o del puesto, más o menos claramente definidos, que inciden en aumentar la probabilidad de que una persona, expuesta a ellos, desarrolle una lesión en su trabajo. Incluyen aspectos relacionados con la manipulación manual de cargas, sobreesfuerzos, **posturas forzadas**, movimientos repetitivos, **estrés laboral**.





**TIPO  
DE  
TAREA**



- ✓ Físicas
- ✓ Mentales
- ✓ Psicológicas

## **CARGA DE TRABAJO**





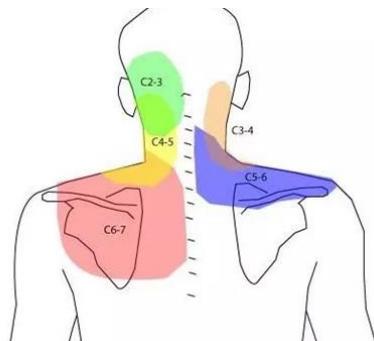
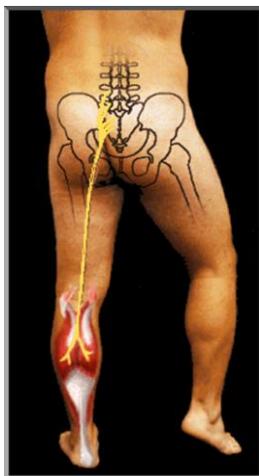
1. Poca iluminación o inadecuada.
2. Presencia de ruido.
3. Silla incómoda.
4. Inadecuado uso del aire acondicionado
5. Uso continuo de computadoras.
6. Tarea repetitiva.
7. Carga de trabajo
8. Espacio reducido.
9. Falta de orden y limpieza.
10. Exceso de materiales de oficina.
11. Presencia de polvillo.
12. Ausencia de estándares de trabajo. Otros.

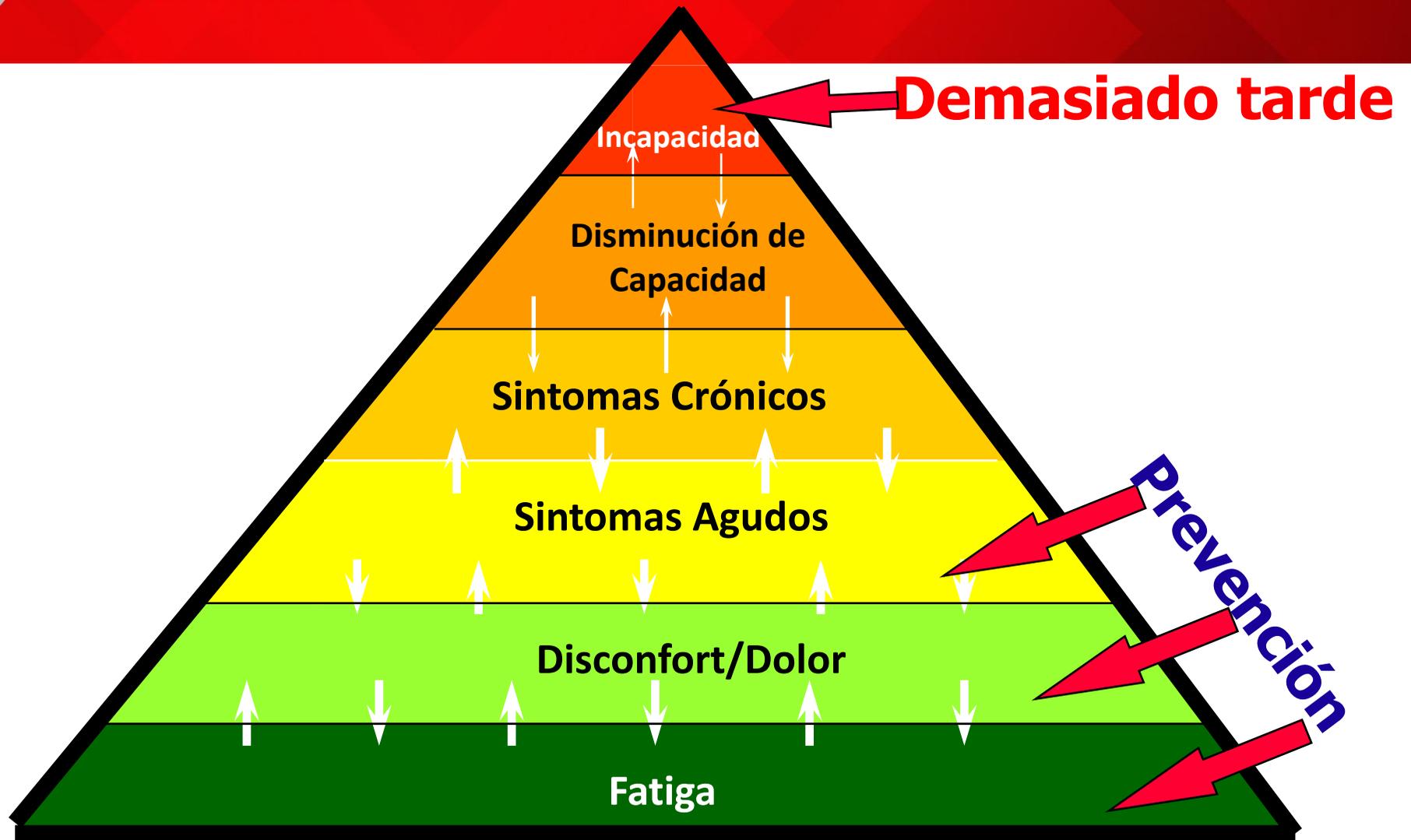






Son lesiones de músculos, tendones, nervios y articulaciones que se localizan con más frecuencia en cuello, espalda, hombros, codos, muñecas y manos. Reciben nombres como: contracturas, tendinitis, síndrome del túnel carpiano, lumbalgias, cervicalgias, dorsalgias, etc. El síntoma predominante es el **DOLOR**, asociado a la inflamación, pérdida de fuerza, y dificultad o imposibilidad para realizar algunos movimientos.







la Protectora

QUÉ PODEMOS HACER?



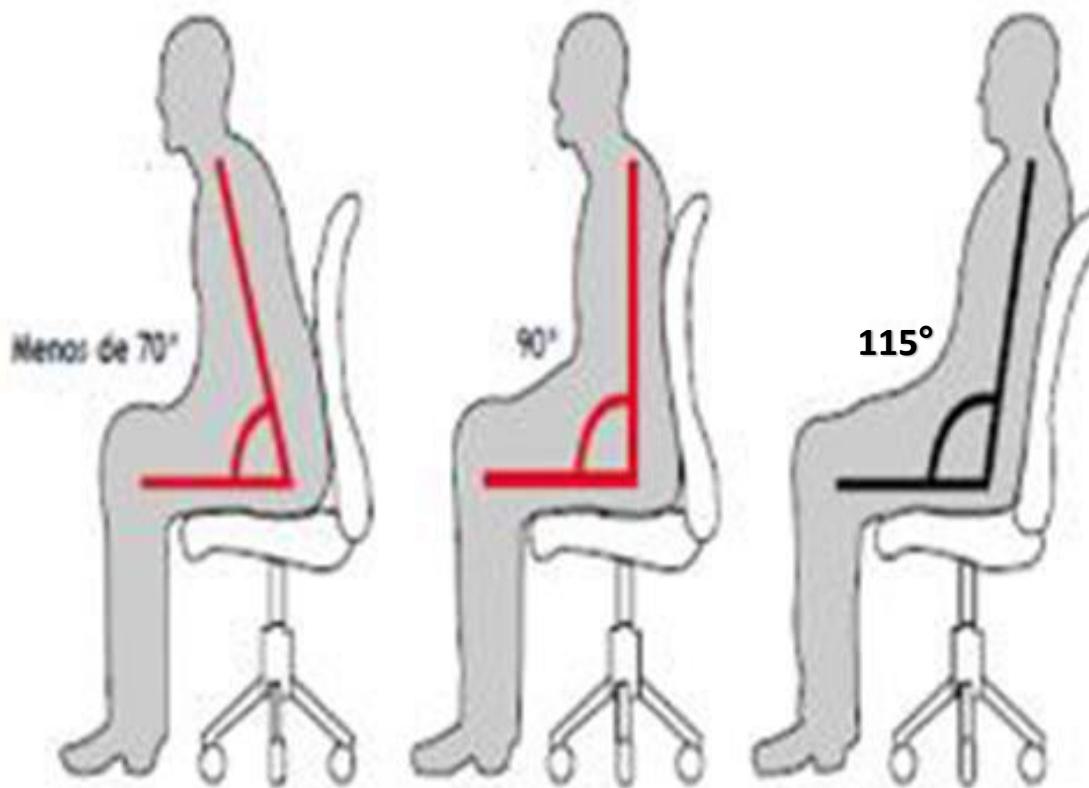
“Únete, aquí cuidamos a los nuestros”





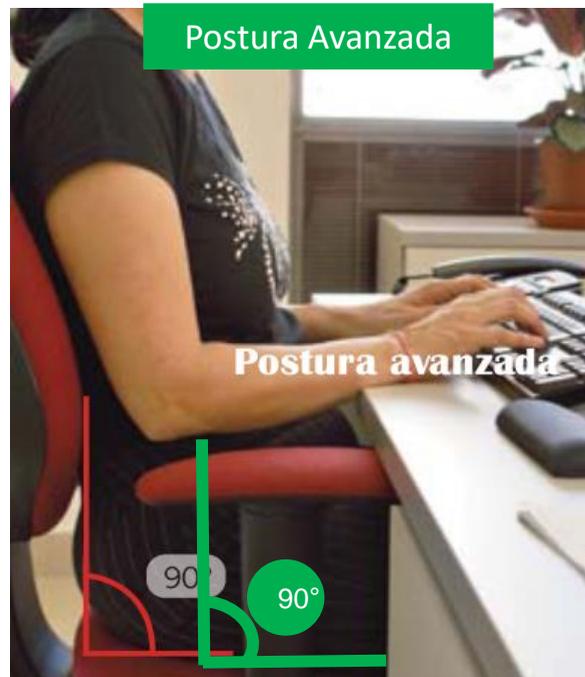
# CUÁL ES LA POSICIÓN ADECUADA AL SENTARNOS?

Posición Sentado





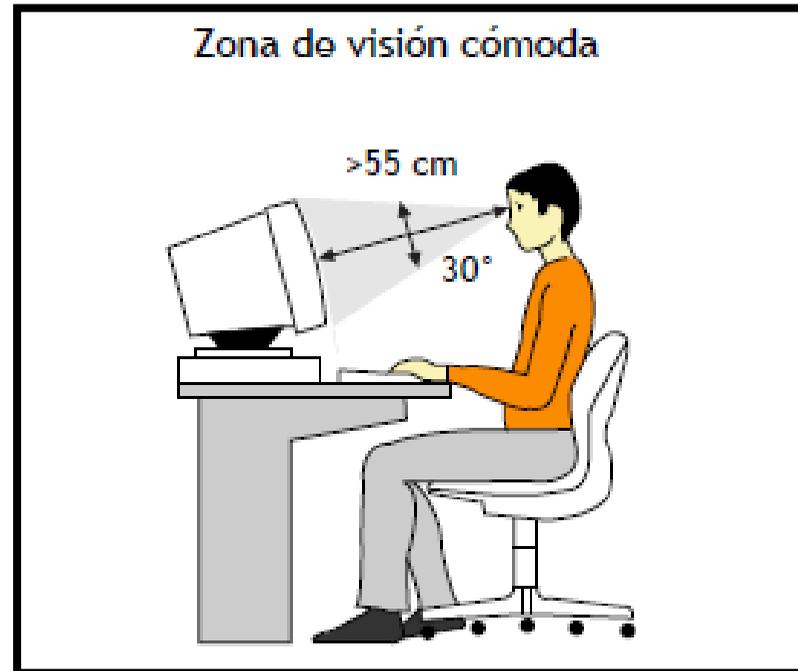
- La zona lumbar de la espalda debe estar cómodamente apoyada en el respaldo y éste no debe dificultar al trabajador sus movimientos.
- Si el respaldo cuenta con dispositivo de basculación, desbloquéalo y ajusta la presión del mismo al peso de tu cuerpo.

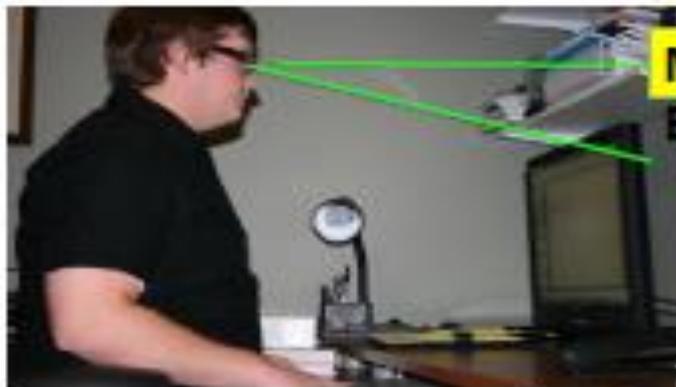




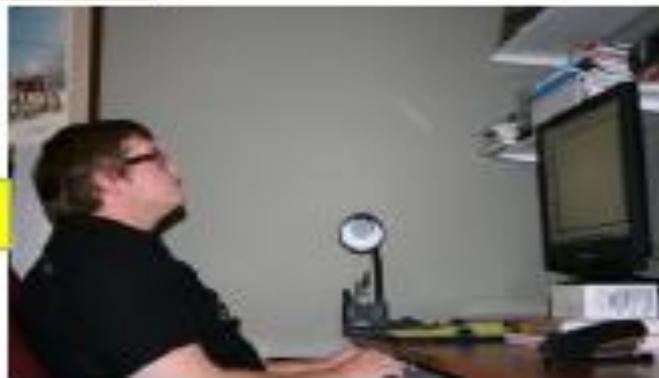
# laProtectora CUÁL ES LA DISTANCIA IDEAL A LA PANTALLA

La distancia debe ser proporcional al alcance funcional y en ángulo visual que no supere los 30° ( **Grandjean,1989**)



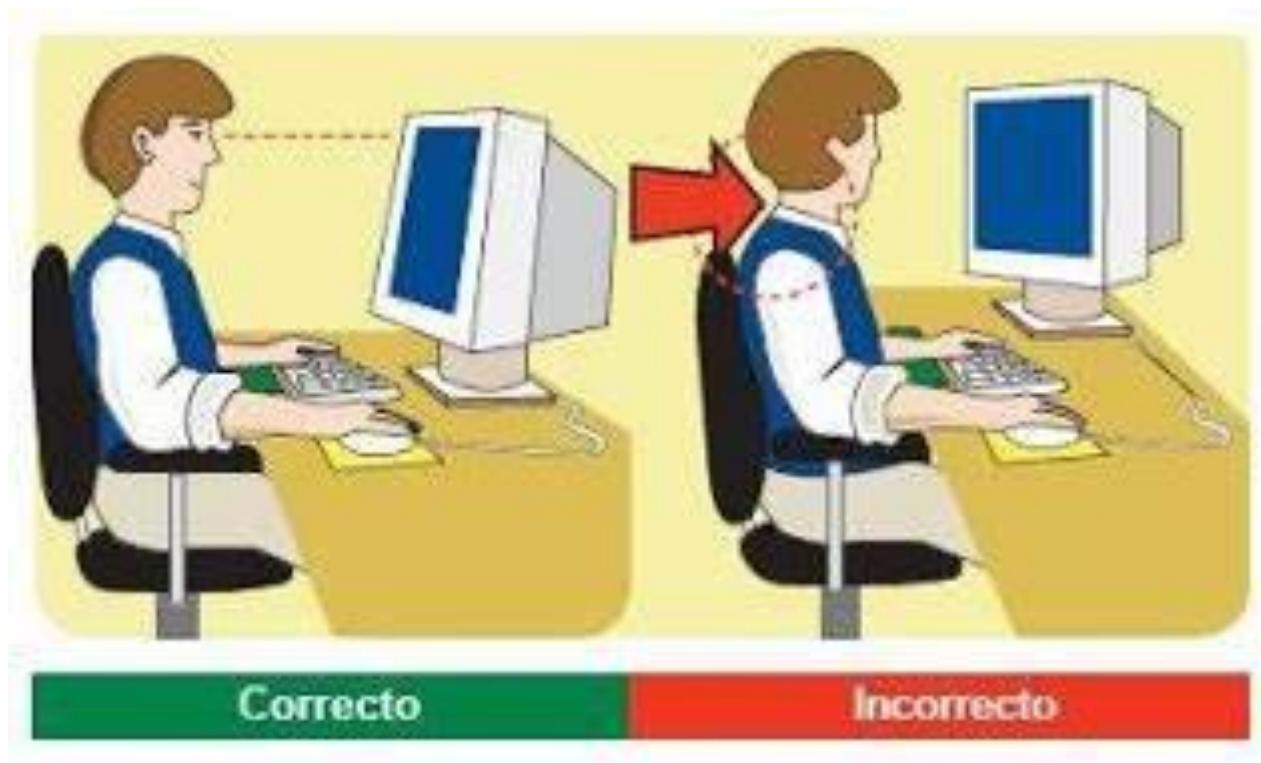


**MUY  
BAJOOOOO**



**MUY  
ALTOOOO**





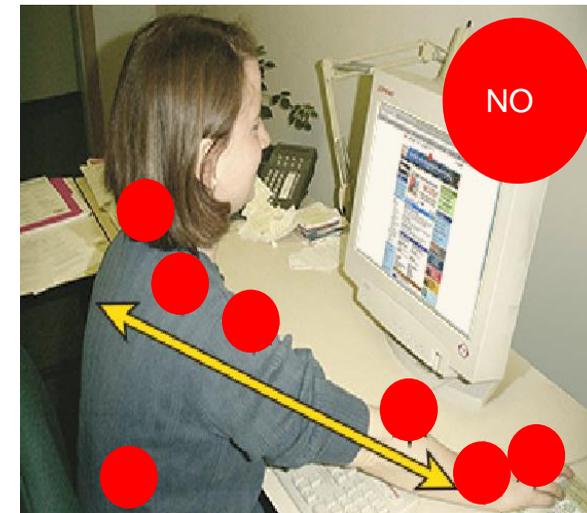
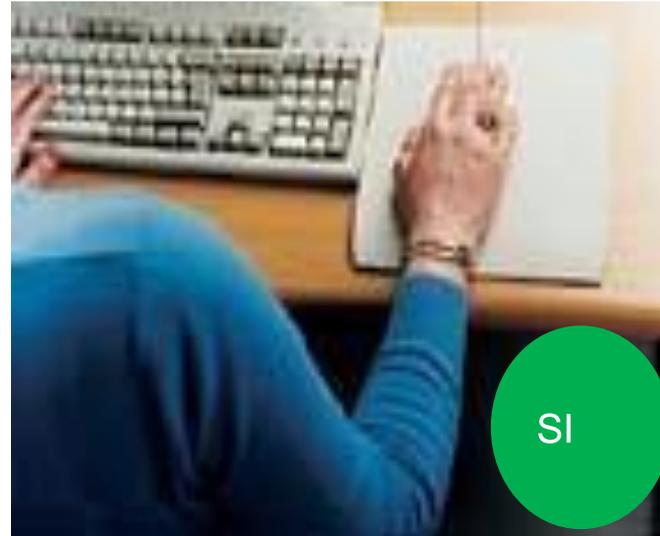


- El Teclado debe estar frente al usuario.
- Entre el teclado y el borde de la mesa debe haber un espacio de 10cm, para asegurar el apoyo de los antebrazos.





- El mouse tiene que ser adecuado al tamaño de la mano, de esa manera no se fuerza la inclinación de la muñeca.
- Se recomienda que exista espacio suficiente para poder apoyar el antebrazo.
- El mouse debe estar ubicado en el mismo nivel y al costado del teclado.





MUY  
BAJOOOOO



MUY ALTO



MUY CORTO



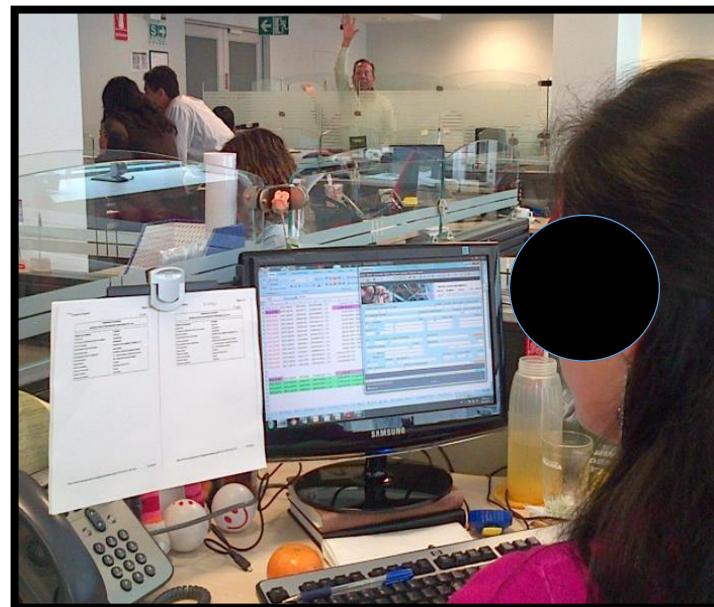
- El reposapiés tiene fundamentalmente sentido cuando el trabajador dispone de un mobiliario que no le permite apoyar los pies en el suelo.
- Debe ser:
  - Antideslizante
  - Regulable en inclinación y altura





laProtectora

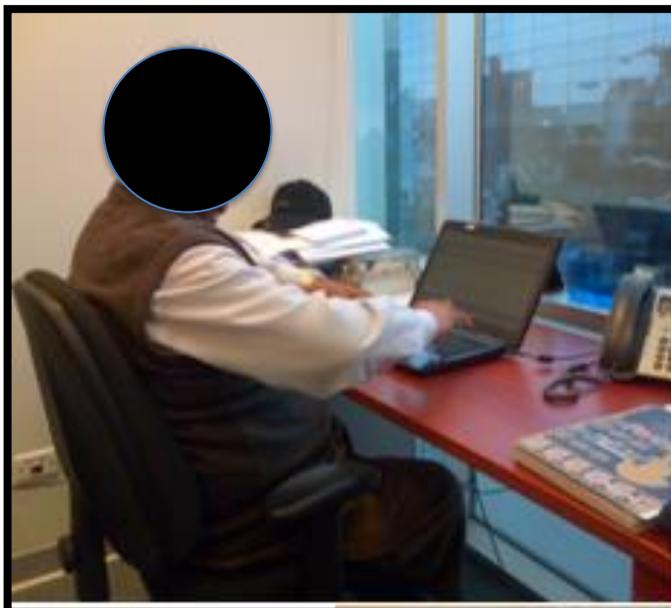
# DIGITACIÓN DE DOCUMENTOS



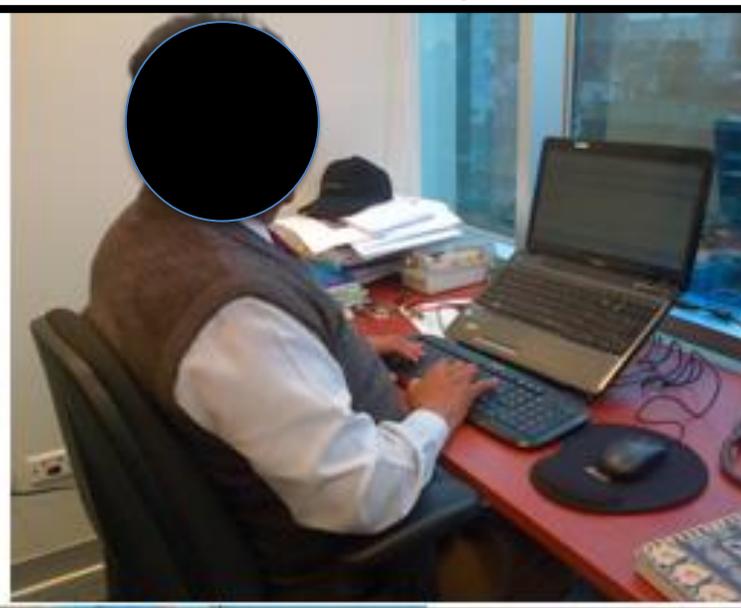
“Únete, aquí cuidamos a los nuestros”



**ANTES**



**DESPUÉS**







laProtectora

# CUÁNTO TIEMPO NOS SENTAMOS?



“Únete, aquí cuidamos a los nuestros”



laProtectora

# PAUSAS ACTIVAS EN EL LUGAR DE TRABAJO

## TRABAJO



“Únete, aquí cuidamos a los nuestros”



1. Disminuye el estrés.
2. Favorece el cambio de posturas y rutina.
3. Libera estrés articular y muscular.
4. Estimula y favorece la circulación.
5. Mejora la postura.
6. Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
7. Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.
8. Disminuye riesgo de enfermedad profesional.
9. Promueve el surgimiento de nuevos líderes.
10. Mejora el desempeño laboral.



**VIDEO**



**la Protectora**

**LES AGRADECE SU PREFERENCIA!**