What Is Ergonomics? – Spanish

Safety Talk

La ergonomía es un campo de investigación que estudia la comodidad y la seguridad del cuerpo humano cuando las herramientas, los lugares de trabajo y los procedimientos del mismo se ajustan al trabajador.

Ésta es una de las definiciones. Es comprensible que existan diferentes definiciones porque en sí la ergonomía tiene que ver con las diferencias; diferencias de tamaño, de forma, de fuerza y de capacidad individual de los trabajadores. Estas diferencias exigen cambios de diseño en los equipos, los muebles, los lugares de trabajo y las rutinas de trabajo.

La ergonomía sirve para ayudar a prevenir que ocurran lesiones a razón de movimientos repetitivos y acumulativos. Se trata de las tensiones en los músculos y las articulaciones debido a la acción repetitiva del trabajo, y como consecuencia lesiones pequeñas temporales se convierten en lesiones serias que lo pueden dejar incapacitido.

Con el esfuerzo continuo del músculo, el flujo de la sangre se reduce y a consecuencia las tensiones y torceduras no se curan. Las tensiones por contacto son lesiones que ocurren por el contacto repetido con una superficie dura, lo que puede abarcar desde usar un teclado con los dedos hasta golpear un clavo con un martillo. El hacer fuerza o poner presión en exceso es perjudicial.

Las temperaturas frías y las vibraciones también contribuyen a las lesiones y reducen la sensibilidad y el flujo de la sangre a los músculos.

A continuación les indicamos algunos síntomas comunes de lesiones y enfermedades:

- Dolor, hinchazón o rigidez en las articulaciones tales como

las muñecas, los hombros y las rodillas
- Dolor, cosquilleo o entumecimiento en las manos o los pies
- Dolor de espalda o cuello
- Dolores punzantes en los brazos o las piernas
- Debilidad o torpeza en las manos.

Aquí es cuando interviene la ergonomía. El trabajo y el equipo se deben diseñar para evitar las tensiones como levantar objetos pesados, torcerse, doblarse o estirarse. Se debe evitar el trabajo repetitivo en exceso, el golpear con las manos, arrodillarse durante largos periodos y un sinfín de posturas y actividades incómodas.

Sólo usted puede dar los últimos toques de ajuste al espacio donde trabaja y a sus rutinas de trabajo para prevenir que estas lesiones se acumulen. Ajuste la altura de la silla o taburete, o la superficie donde trabaja para que pueda hacerlo en una posición cómoda y relajada. Si tiene que estar de pie todo el día, use un apoya pies elevado. Alterne un pie y luego el otro.

Coloque a mano y a una altura conveniente los materiales que usa a menudo.

Utilice aparatos de elevación mecánicos para evitar hacerse daño en la espalda. Cambie de tarea para dejar que su cuerpo descanse y se recupere del trabajo repetitivo.

Su cuerpo no es una herramienta. No golpee las cosas con las manos o los pies para ponerlas en su lugar. Deje que sea el equipo el que haga el esfuerzo, no su cuerpo.