

Subsecretaria de Permisos, Habilitaciones e Inspección General

Modulo N°2: *ERGONOMÍA LABORAL – CLASIFICACIÓN DE RESIDUOS*

INDICE

- . DEFINICIONES DE LA ERGONOMÍA PAG 2 - 3
- . OBJETIVOS DE LA ERGONOMÍA PAG 4
- . PRINCIPIOS BASICO DE LA DISCIPLINA PAG 5
- . COMO PREVENIR Y EVITAR RIESGOS ERGONÓMICOS PAG 6
- . LOS 12 PRINCIPIOS BASICOS DE LA ERGONOMÍA PAG 7 – 9
- . MARCO LEGAL PAG 10

ERGONOMÍA LABORAL

La ergonomía es la disciplina que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas, de modo que coincidan con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades de los trabajadores que se verán involucrados.

ERGONOMÍA LABORAL

La ergonomía es el estudio de las formas en las que se puede ayudar a las personas a trabajar de manera más eficiente y sin lesiones en su entorno. En un área de trabajo, la ergonomía ayuda a adaptar el trabajo al trabajador. La forma griega de la palabra se divide en ergo (trabajo) y nomos (leyes de).

ERGONOMÍA LABORAL

La ergonomía ambiental se centra como objetivo en el estudio de las condiciones físicas (el ambiente) del trabajador durante su jornada laboral, por ejemplo: el ruido, la iluminación, temperatura, etcétera, con el único fin de conseguir que los trabajadores puedan desempeñar su actividad en las condiciones adecuadas.

ERGONOMÍA LABORAL

Principios básicos de la disciplina

La Ergonomía, al igual que cualquier otra de las Técnicas de Prevención de Riesgos Laborales, tiene una serie de principios básicos, que son los siguientes:

- . Seleccionar la tecnología más adecuada al personal disponible.
- . Controlar el entorno del puesto de trabajo.
- . Detectar los riesgos de fatiga física y mental.
- . Analizar los puestos de trabajo para definir los objetivos de la formación.
- . Optimizar la interrelación de las personas disponibles y la tecnología utilizada.
- . Favorecer el interés de los trabajadores por la tarea y por el ambiente de trabajo.

La Ergonomía, además utiliza técnicas de otras ciencias, tales como la Anatomía, la Fisiología, la Biomecánica, la Antropometría, la Ingeniería Industrial, la Arquitectura, la Pedagogía, la Psicología o la Organización Empresarial, entre otras.

ERGONOMÍA LABORAL

¿COMO PREVENIR Y EVITAR RIESGOS ERGONÓMICOS?

- . Establecer en la jornada de trabajo pausas y descansos que permitan la recuperación física del trabajador.
- . Reducir los ritmos de trabajo y proporcionando el control sobre los mismos.
- . Facilitar el trabajo en equipo entre el personal.
- . Rediseñar la distribución y rotación de tareas en aquellos puestos con exigencias físicas elevadas.

ERGONOMÍA LABORAL

El campo de la ergonomía es muy amplio, sin embargo, toda aplicación específica de la misma se rige bajo estos 12 principios.

1. Mantener todo al alcance

Mantener las herramientas, productos y partes a una distancia cercana reduce el esfuerzo y mejora la productividad, el trabajador debe de provechar sus características anatómicas y antropométricas para realizar sus labores.

2. Utilizar la altura del codo como referencia

Se recomienda que las actividades sean realizadas a la altura del codo, ya sea parado o sentado, el esfuerzo se incrementa si son realizadas por encima o por debajo de dicha altura.

Ejemplo: Para un oficinista es importante que el teclado de la computadora esté a la altura del codo para así reducir el cansancio.

3. La forma de agarre reduce el esfuerzo

Un mejor agarre reduce la fuerza y tensión, como al sostener objetos con la palma de la mano frente a utilizar los dedos. Evitar la fuerza excesiva al sostener objetos ya que produce desgaste físico innecesario y hasta posibles lesiones. El diseño ergonómico y los materiales de los objetos son factores directos que influyen en la comodidad del agarre.

Ejemplo: El sujetador de un taladro.

4. Buscar la posición correcta para cada labor

Una posición correcta disminuye el esfuerzo y mejora la producción, existen herramientas y equipos que facilitan dicha posición según cada actividad.

ERGONOMÍA LABORAL

5. Reduzca repeticiones excesivas

Encuentre la técnica más efectiva para eliminar los movimientos repetitivos excesivos, ya que éstos pueden producir lesiones y desgaste innecesario en manos o pies, puede ayudarse de herramientas o equipos que facilitan dichas actividades.

Ejemplo: Utilizar un desarmador eléctrico reduce los giros manuales.

6. Minimice la fatiga

Sobre exigir capacidades físicas y mentales podría ocasionar accidentes, lesiones, baja producción y pérdidas. La finalidad de la ergonomía es reducir la fatiga innecesaria.

7. Minimice la presión directa

La tensión de contacto es un problema recurrente en muchas actividades laborales, al ser incómodo puede perjudicar el funcionamiento del nervio y el flujo sanguíneo. Ejemplo: La presión que las manos realizan al utilizar un alicate.

8. Ajuste y cambio de postura

Toda actividad debe de permitir realizar cambios de postura. Si el trabajo estático es permanente, se debe de levantar, caminar, estirarse, moverse para así poder generar el dinamismo necesitado por el cuerpo.

ERGONOMÍA LABORAL

9. Disponga espacios y acceso

Los trabajadores necesitan espacios y acceso adecuados para poder tener un desempeño óptimo. Existen estándares que indican el área mínima que necesita cada persona.

10. Mantenga un ambiente confortable

El ambiente en donde trabaja puede afectar directa o indirectamente su comodidad, salud y rendimiento. Provea la iluminación adecuada, evite temperaturas extremas, aíse la vibración, el ruido excesivo, entre otros.

11. Resalte con claridad para mejorar comprensión.

Los controles, mandos, perillas y otros deben diferenciarse por forma, color, tamaño, posición, según lo requiera la función. Nuevamente el diseño cumple un rol importante aquí.

12. Mejore la organización del trabajo

Es necesario priorizar el bienestar físico y mental de los trabajadores, ya que sin esto no podrán desempeñarse adecuadamente en ningún ámbito de sus vidas. Se debe contar con infraestructura cómoda, espacios y tiempo de recreación y socialización.

Definitivamente, aplicar estos principios en las labores diarias mejorará la producción y reducirá el desgaste físico y mental de los trabajadores.

ERGONOMÍA LABORAL

¿QUE ES LA ERGONOMÍA SEGÚN LA SRT (Superintendencia de riesgo de trabajo)?

Es una condición presente en el lugar de trabajo, la cual puede ser asociada a un problema de salud, como es el levantamiento manual de carga, los movimientos repetitivos, las posturas forzadas, estrés de contacto y otros.

Por eso de acuerdo a la Res. 295/03 MTESS (Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social) que REFIERE a las especificaciones técnicas sobre ergonomía y levantamiento manual de cargas, y sobre radiaciones.

Desarrolla e implementa una guía práctica en forma de protocolo bajo RES 886/15.

Donde establece una serie de pasos para la evaluación del puesto de trabajo que se analiza en cuestión.

Determinando según lo relevado cuales son las mejoras y correcciones que deben o deberán llevarse a cabo de forma preventiva o correctivas.

ERGONOMÍA LABORAL

Nosotros desde el Municipio, como lo hemos comentado en el modulo anterior. De acuerdo a nuestras dinámicas y líneas de trabajo tenemos como objetivo por medio del sector. La finalidad de controlar e inspeccionar bajo nuestros protocolos, herramientas y métodos de trabajo que se cumplan con los distintos requerimientos en esta materia tanto sea en Industrias como en Comercios. Ya sea para rutinas de control e inspección, como para futuras habilitaciones.

Nuestro criterio de trabajo es alinearnos con lo que marca la autoridad de control, en este caso la SRT bajo esta guía practica que implementó.

Controlando que cada contribuyente el cual aplique a la elaboración de este protocolo de ergonomía lo tenga y cumpla como marca la ley.