# Ergonomics and Manual Handling Meeting Kit – Spanish

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

**ERGONOMÍA**

La ergonomía es la ciencia de adaptar el trabajo al trabajador. El diseño de puestos de trabajo y herramientas para reducir los trastornos musculoesqueléticos (TME) relacionados con el trabajo puede ayudar a los trabajadores a mantenerse sanos y a las empresas a reducir o eliminar los elevados costes asociados a los TME.

Las pruebas científicas demuestran que las intervenciones ergonómicas eficaces pueden reducir las exigencias físicas de las tareas de manipulación manual de materiales (MMH), disminuyendo así la incidencia y la gravedad de las lesiones musculoesqueléticas que pueden causar. Su potencial para reducir los costes relacionados con las lesiones hace que las intervenciones ergonómicas sean una herramienta útil para mejorar la productividad, la calidad de los productos y la competitividad general de una empresa. Pero muy a menudo la productividad recibe una inyección adicional y sólida cuando los directivos y los trabajadores examinan de nuevo la mejor manera de utilizar la energía, el equipo y el esfuerzo para realizar el trabajo de la forma más eficiente y eficaz posible.

**MANIPULACIÓN MANUAL**

“Manipulación manual” significa utilizar el cuerpo para ejercer fuerza para manipular, sostener o sujetar cualquier objeto, e incluye no sólo el levantamiento y el transporte, sino también las tareas repetitivas. Una tarea de manipulación manual que tiene el potencial de causar lesiones es una “tarea de manipulación manual peligrosa”. La manipulación manual incluye el uso de ordenadores y la ergonomía de los puestos de trabajo.

**TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS Y TRABAJO DE MANIPULACIÓN MANUAL DE MATERIALES**

El trabajo de manipulación manual de materiales contribuye a un gran porcentaje de los trastornos musculoesqueléticos notificados. Los trastornos musculoesqueléticos suelen consistir en torceduras y esguinces en la zona lumbar, los hombros y las extremidades superiores. Pueden dar lugar a un dolor prolongado, a una discapacidad, a un tratamiento médico y a un estrés económico para quienes los padecen.

## CUÁL ES EL PELIGRO

**FACTORES ERGONÓMICOS QUE CAUSAN TME.**

- Ejercer una fuerza excesiva.
- Repetición excesiva de movimientos que pueden irritar los tendones y aumentar la presión sobre los nervios.
- Posturas incómodas, o posiciones sin apoyo que estiran los límites físicos, pueden comprimir los nervios e irritar los tendones.
- Las posturas estáticas, o posiciones que el trabajador debe mantener durante largos periodos de tiempo, pueden restringir el flujo sanguíneo y dañar los músculos.
- El movimiento, como el aumento de la velocidad o la aceleración al agacharse y girar, puede aumentar la cantidad de fuerza ejercida sobre el cuerpo.
- La compresión, al agarrar bordes afilados como los mangos de las herramientas, puede concentrar la fuerza en pequeñas zonas del cuerpo, reducir el flujo sanguíneo, la transmisión nerviosa y dañar las vainas de los tendones.
- El tiempo de recuperación inadecuado debido a las horas extraordinarias, la falta de descansos y el hecho de no variar las tareas, dejan un tiempo inadecuado para la curación de los tejidos.

# COMO PROTEGERSE

**CAPACITACIÓN DE LOS EMPLEADOS**

Los empleados que han recibido capacitación para identificar y evitar los riesgos ergonómicos están mejor capacitados para evitar los riesgos. Los empleados deben conocer:

- Los TME más comunes y sus signos y síntomas.
- La importancia de notificar los TME, así como sus signos y síntomas, lo antes posible.
- Cómo notificar los TME en el lugar de trabajo.
- Los factores de riesgo y las actividades laborales asociadas a los TME.

**LAS MEJORES PRÁCTICAS PARA REDUCIR O ELIMINAR LOS RIESGOS DE LA MANIPULACIÓN MANUAL**

- Cambie la tarea: pregúntese “¿Es necesario realizar esta tarea? Si es así, ¿tiene que hacerse así?”.
- Cambie el objeto – por ejemplo, vuelva a empaquetar una carga pesada en paquetes más pequeños
- Cambie el espacio de trabajo: por ejemplo, utilice muebles ergonómicos y asegúrese de que los bancos de trabajo están a una altura óptima para limitar las flexiones o los estiramientos.
- Modificar las condiciones ambientales, incluyendo el calor, el frío y las vibraciones.
- Utilice ayudas mecánicas, como carretillas, cintas transportadoras, grúas o carretillas elevadoras.
- Cambie la naturaleza del trabajo: por ejemplo, ofrezca descansos frecuentes o la posibilidad de realizar tareas diferentes.
- Ofrezca una capacitación adecuada: los trabajadores sin experiencia tienen más probabilidades de lesionarse.

# CONCLUSIÓN

Además de reducir el riesgo de lesiones, una buena ergonomía y un entorno de trabajo saludable pueden aumentar la productividad, mejorar la calidad, reducir las repeticiones de trabajo, disminuir las tasas de rotación de los empleados, reducir los costes de capacitación y mejorar la moral en el lugar de trabajo. Se trata de un excelente retorno de la inversión.