

Ergonomics for Hospitality General Infographic – Spanish



PRINCIPIOS DE LA ERGONOMIA OCUPACIONAL

Los principios de la ergonomía ayudan a diseñar un entorno productivo. A su vez, preserva la salud del trabajador y elimina o minimiza el número y las consecuencias de los accidentes y riesgos laborales. En definitiva, el principal objetivo de la ergonomía laboral es evitar lesiones laborales y enfermedades profesionales.



¿QUE ES LA ERGONOMIA OCUPACIONAL?

La ergonomía ocupacional se basa en la adaptación del entorno laboral para conseguir el bienestar del trabajador.

Además, contribuye positivamente en su salud y facilita la correcta realización de sus tareas y funciones.



IMPORTANCIA DE LA ERGONOMÍA OCUPACIONAL



Para prevenir lesiones y enfermedades profesionales, las empresas realizan cada vez más estudios ergonómicos para conocer los factores de riesgo ocupacional de cada puesto de trabajo y cómo su actividad laboral puede influir a corto, medio y largo plazo en su salud.

A través de estos estudios es posible definir cuáles son las acciones ergonómicas más adecuadas para cada profesión, entorno laboral y lugar específico de trabajo. Por lo general, se precisa la intervención en tres áreas diferentes: espacios de trabajo, herramientas y cuestiones de organización y planificación de tareas.

PRINCIPIOS ESENCIALES

- Mantener todo al alcance.
- Utilizar la altura del codo como referencia.
- La forma de agarre reduce el esfuerzo.
- Buscar la posición correcta para cada labor.
- Reduzca repeticiones excesivas.
- Minimice la fatiga.
- Minimice la presión directa.
- Ajuste y cambio de postura.
- Disponga espacios y accesos.
- Mantenga un ambiente confortable.
- Resalte con claridad para mejorar la comprensión.
- Mejore la organización del trabajo.

¿CÓMO AFECTA LA ERGONOMÍA A LA PRODUCTIVIDAD?

Aunque la respuesta puede parecer un poco obvia, sin una ergonomía adecuada, se incrementa el absentismo y las bajas por enfermedad que reducen la productividad de los empleados y afectan a la rentabilidad de la empresa.

Incluso, a través de la ergonomía, los empleadores, así como los empleados, pueden intercambiar ideas colectivas sobre formas de transformar el entorno de trabajo para que sea propicio para todos sin afectar la productividad en el proceso.



OBJETIVO

Como bien lo explica el portal de salud CuidatePlus, el objetivo general de la ergonomía ocupacional es "identificar, analizar y reducir riesgos laborales, para adaptar el puesto de trabajo a la persona que lo utiliza".



Fuente: <https://d20hkaloyme4g.cloudfront.net>