

La ergonomía es el estudio de cómo las personas interactúan con su espacio de trabajo. Al diseñar o ajustar el lugar de trabajo para que se adapte mejor al trabajador, los riesgos de desarrollar trastornos musculoesqueléticos (TME) se pueden minimizar, la eficiencia se puede maximizar y la satisfacción laboral puede mejorar.

Postura neutral

La posición más saludable para nuestros cuerpos, ya sea trabajando en una computadora o estación de control o trabajando en un ambiente de trabajo pesado, es neutral. En otras palabras, nuestros cuerpos están diseñados para funcionar mejor cuando las articulaciones y los músculos se utilizan dentro de su posición prevista, rango de movimiento, etc. Aquí hay algunos consejos que puede usar para maximizar lo que su cuerpo puede hacer mientras minimiza las lesiones.

Manejo de factores de riesgo

- Los factores de riesgo para los TME incluyen fuerza, frecuencia y duración de las tareas realizadas en posturas incómodas, repetitivas o que requieren un gran esfuerzo.
- Para protegerse de estas lesiones o trastornos, trate de minimizar uno o todos estos factores de riesgo.
 - Reduzca la fuerza rompiendo cargas pesadas en múltiples cargas más pequeñas, utilizando herramientas que proporcionen un contrapeso adecuado, o utilizando dispositivos de asistencia como carretillas, carritos o transpaletas para mover materiales en lugar de cargarlos.
 - Trate de romper las tareas repetitivas o trabajar en una determinada posición durante un período prolongado de tiempo haciendo tareas que usen diferentes grupos musculares.
- ¡Moverse! La mejor manera de mantener el tejido conectivo sano es asegurarse de que está recibiendo el máximo flujo sanguíneo. Podemos maximizar el flujo de sangre y oxígeno a través del movimiento. Si trabajas en posiciones estáticas (sentado durante mucho tiempo, de pie en un lugar, con los brazos en alto mientras trabajas con una herramienta, etc.), toma micro descansos para mover las articulaciones más afectadas. También es importante beber mucha agua y alimentar el cuerpo con alimentos ricos en nutrientes.
- El reconocimiento temprano de estos trastornos es muy importante para evitar que las lesiones progresen y se conviertan en un problema crónico. Si siente dolor, debilidad o fatiga, entumecimiento u hormigueo u otros síntomas, infórmelos a su empleador. La intervención temprana a menudo puede prevenir lesiones peores que requieren una rehabilitación prolongada.

Consejos para la prevención de lesiones

- Evite alcanzar con los brazos sobre la altura de los hombros durante períodos prolongados de tiempo. Cuando trabaje por encima de la altura de los hombros, párese sobre una superficie firme y estable, o mejor aún, use una plataforma o elevador ajustable para alcanzar el nivel de trabajo cómodamente.
- Si trabaja en el suelo, evite doblarse en la cintura para hacer su trabajo. Ponte en cuclillas con los músculos de las piernas y usa rodilleras acolchadas si tienes que arrodillarte.
- En espacios reducidos, planifique su trabajo y reduzca el desorden en el área, lo que lo confina aún más y aumenta la necesidad de torcer o extralimitarse.
- Use una postura de poder para levantar, empujar o inclinarse hacia adelante para trabajar tanto como sea

Signature of Employees in Attendance:

DATE:

posible (escalonar los pies como un boxeador y doblar ligeramente las rodillas mientras mantiene la espalda recta y los brazos cerca del cuerpo).

- Caliente los grandes grupos musculares antes de realizar un trabajo pesado, y recuerde tomar micro descansos de estiramientos durante todo el día.

Signature of Employees in Attendance:

DATE:
