

ERGONOMIA LABORAL

Los secretos del buen diseño de las estaciones de trabajo

La ergonomía aplicada al espacio laboral busca reducir riesgos para la salud y alertar sobre las necesidades de los empleados.

Oficinas con movilidad restringida, muebles inadecuados o iluminación deficiente se traducen en lesiones de cuello, muñecas o molestias visuales para los empleados. La ergonomía aplicada al espacio laboral se propone reducir riesgos para la salud de las personas y alertar sobre la falta de adaptación de las estaciones de trabajo a las necesidades que impone la rutina laboral actual.

“La ergonomía laboral es una disciplina científica que estudia las relaciones entre el hombre, la actividad que realiza y los elementos del sistema en que se halla inmerso, para disminuir sus cargas físicas, mentales y psíquicas y adecuar los sistemas, puestos de trabajo y entornos a las necesidades de los usuarios”, explica Sebastián Astorino, gerente de la consultora RiesgoLab.

Para lograrlo, resulta fundamental “tener en cuenta las medidas, pesos y alturas de los muebles, máquinas o herramientas que hacen a la vida cotidiana en el trabajo, desde la altura de un monitor o la silla, hasta la ubicación de una palanca o de un estante”.

Por el contrario, “la falta de condiciones ergonómicas reduce la capacidad productiva, la curva de fatiga se acorta y el rendimiento de los empleados baja notablemente, lo cual para la empresa representa altos índices de ausentismo, rotación del personal, costos judiciales, pérdida de tiempo, etc. Ante este escenario, en diversas industrias se contempla el desarrollo de programas ergonómicos que simplifiquen tareas, optimicen tiempos y costos, a la vez que mejoran la calidad de vida del trabajador”, señala Astorino.

Programas preventivos

La mejor forma de controlar la incidencia de trastornos surgidos por estas circunstancias es la prevención. “El Programa de Ergonomía Integral que desarrollamos consiste en el reconocimiento de los riesgos, la identificación de los factores asociados, el análisis de los puestos, la evaluación y calificación de factores de riesgos localizados y la posterior implementación de acciones preventivas, correctivas y de reevaluación de medidas”, afirma Fabio Sola, gerente de Calidad, Seguridad y Salud de la planta de Monsanto en Zárate.

Según Pablo López, coordinador

Me siento bien

Recomendaciones para evitar problemas por una mala postura frente a la computadora.

La postura

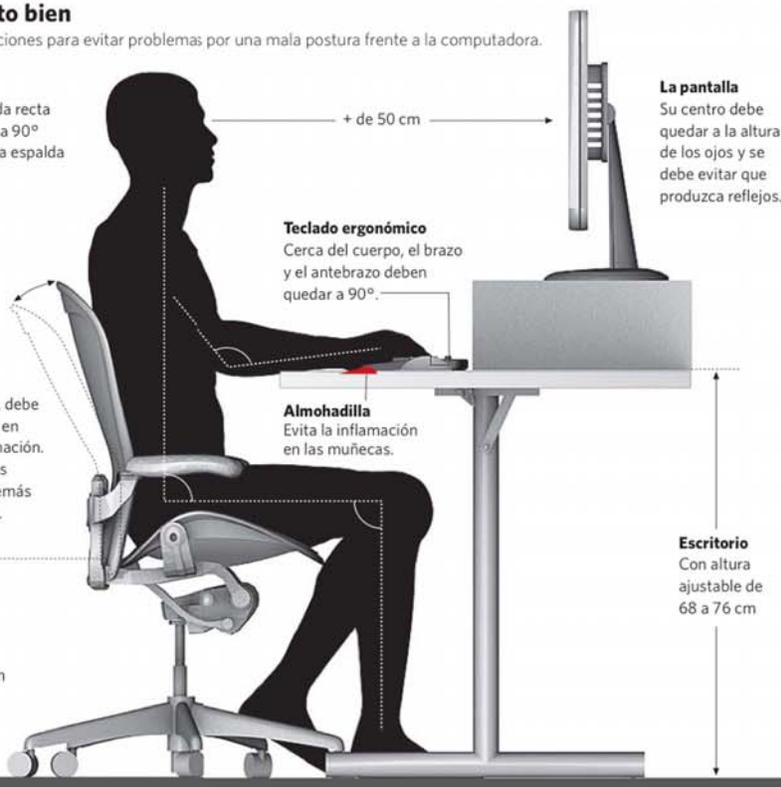
Con la espalda recta y las piernas a 90° respecto de la espalda y el suelo.

La silla

En lo posible, debe ser ajustable en altura e inclinación. Las más caras permiten además otros ajustes.

Aprox. 47 cm

Fuente: EVG | DPA



CLARIN

en Seguridad y Salud Ocupacional de Isover, “la aplicación de nuestro Programa responde a razones de prevención, por lo que focalizamos el esfuerzo en evitar dolencias futuras mediante capacitación en higiene postural y prevención de riesgos ergonómicos para áreas de trabajo administrativas y operativas, incorporación de sillas para puestos, escritorios y asientos ergonómicos para autoelevadores, gimnasia laboral y adaptación de pasamanos en escaleras, entre otras medidas”.

Por su parte, Chevron puso en marcha un plan mundial de Prevención de Lesiones por Esfuerzos Repetitivos con el objetivo de anticipar las lesiones, brindando a los usuarios herramientas interactivas online que dan un conocimiento de los factores de riesgo y las técnicas de prevención.

José Fernández Herrera, coordinador médico de la compañía, dice que “las recomendaciones sobre posturas y conductas en el trabajo incluyen una limitación de tiempo frente a la computadora, con pausas obligatorias en las que la PC no responde y otras donde se invita desde la pantalla a realizar ejercicios de relajación. Esto se completa con un equipo de evaluadores del puesto de trabajo que realiza ajustes en mobiliario y un

SEMANA ARGENTINA

Salud y seguridad

► Bajo el lema “Cuidando la salud, protegiendo la vida”, se realizó del 28 al 30 de abril la 11ª Semana Argentina de la Salud y Seguridad en el Trabajo, organizada por la Superintendencia de Riesgos del Trabajo, en el predio ferial de Tecnópolis. El evento reunió a sindicatos, cámaras, empresas, asociaciones profesionales y académicas, y organismos públicos para compartir experiencias en materia de salud, seguridad y prevención de riesgos laborales.

Informes: www.srt.gov.ar

reporte temprano que, a la menor aparición de molestias, envía un correo a los evaluadores de la posición y al servicio médico, para que, de inmediato, cite al trabajador para su chequeo”.

Fernando Portero Castro, gerente de RR.HH. en Molinos Río de la Plata, comenta que realizan controles de ingeniería y diseño, seguridad, salud ocupacional y administración, tendientes a eliminar, tratar o transferir factores

de riesgo causantes de trastornos musculotendinosos y columna. “Por ejemplo, desarrollamos protocolos de vigilancia médica para la prevención de riesgos ergonómicos; habilitamos un sector exclusivo para tratamientos fisiokinesiológicos con profesionales especializados y equipos de última generación; mejoramos la tecnología de construcción de los pisos de planta y capacitamos en manipulación y transporte seguro de cargas, entre otras cosas”, afirma.

Sin duda, puntualiza Astorino, las soluciones a los problemas ergonómicos requieren del análisis de las condiciones de trabajo: “La prevención de riesgos laborales de oficina depende de que el equipamiento utilizado cumpla con requisitos ergonómicos mínimos para disminuir en parte las molestias de tipo postural, tan frecuentes en dicha labor”.

Por último, confirma Portero Castro, “si bien se trata de un trabajo a largo plazo, ya que muchas acciones requieren de un cambio cultural para la asimilación de nuevos hábitos o comportamientos, en el corto plazo hemos registrado una disminución de las patologías vinculadas a estos males, con una mejora en la calidad de vida de nuestros empleados y un aumento de productividad”.