

ENFERMERÍA EN SALUD OCUPACIONAL

LIC. EN ENF. NIDIA GUADALUPE HERNÁNDEZ YAÑEZ

TEMA: AGENTES DEL MEDIO LABORAL: ERGONOMICOS.

INTRODUCCIÓN

Cada día las máquinas efectúan más trabajos, aunque todavía hay muchas tareas que se deben hacer manualmente y que entrañan un gran esfuerzo físico. Una de las consecuencias del trabajo manual, además del aumento de la mecanización, es que cada vez hay más trabajadores que padecen dolores de la espalda, dolores de cuello, inflamación de muñecas, brazos y piernas y tensión ocular.

La ergonomía es el estudio del trabajo en relación con el entorno en que se lleva a cabo (el lugar de trabajo) y con quienes lo realizan (los trabajadores). Se utiliza para determinar cómo diseñar o adaptar el lugar de trabajo al trabajador a fin de evitar distintos problemas de salud y de aumentar la eficiencia.

Esta disciplina aplica principios de biología, psicología, anatomía y fisiología para suprimir del ámbito laboral las situaciones que pueden provocar en los trabajadores incomodidad, fatiga o mala salud. Se puede utilizar la ergonomía para evitar que un puesto de trabajo esté mal diseñado, así, por ejemplo, se puede disminuir, o incluso eliminar totalmente, el riesgo de que un trabajador padezca lesiones del sistema oseomuscular si se le facilitan herramientas manuales adecuadamente diseñadas.

PROPÓSITO

Identificar los riesgos ergonómicos a los que están expuestos los trabajadores así como también conocer las consecuencias que estos causan entorno a su salud.

FACTORES ERGONÓMICOS

La Ergonomía:

Estudia la relación entre el entorno de trabajo. Su objetivo es adaptar el trabajo a las capacidades y posibilidades del trabajador y evitar así la existencia de los riesgos ergonómicos específicos, en particular los sobreesfuerzos.

Factores de riesgo:

Son aquellas condiciones de trabajo o exigencias durante la realización de trabajo repetitivo que incrementan la probabilidad de desarrollar una patología, y por tanto, incrementan el nivel de riesgo.

Los principales riesgos ergonómicos están producidos generalmente por:

- La adopción de posturas forzadas.
- La realización de movimientos repetitivos.
- La manipulación manual de cargas.
- Y por la aplicación de fuerzas durante la jornada laboral.

Agrupación de los factores de riesgo:

- Ligados a las condiciones de trabajo.
- Ligados a las condiciones de seguridad.
- Derivados a características de trabajo.
- Derivados de la organización de trabajo.

Posturas de trabajo: Acciones durante el curso de trabajo donde se asumen numerosas posturas inadecuadas que pueden provocar tensiones. Manteniéndose durante largos periodos de tiempo, refiriéndonos a posturas estáticas.

No todo son ventajas en el trabajo sentado. Existen inconvenientes por el mantenimiento prolongado de la posición, inconvenientes que se derivan en problemas que afectan primordialmente a la espalda.

Prevención:

1. Un adecuado diseño de las instalaciones
2. Una correcta selección del equipamiento.
3. Una correcta organización de las tareas, evitando sistemas de trabajo que conducen a situaciones de estrés, desmotivación en el trabajo y otros problemas de naturaleza psicosocial.
4. Formación e información de los trabajadores.

Las posturas forzadas los factores de riesgo son:

- La frecuencia de movimientos.
- La duración de la postura.
- Posturas de tronco.
- Posturas de cuello.
- Posturas de la extremidad superior e inferior.

Movimientos repetitivos los factores de riesgo son:

- La frecuencia de movimientos.
- El uso de fuerza.
- La adopción de posturas y movimientos forzados.
- Los tiempos de recuperación insuficiente.
- La duración del trabajo repetitivo.

Característica de la carga:

- Tamaño
- Peso
- Distribución de peso
- Tipo de agarre

Levantamiento los factores de riesgo son:

- Peso a levantar.
- Frecuencia de levantamientos.
- Agarre de la carga.
- Asimetría o torsión del tronco.
- Distancia de la carga al cuerpo.
- Desplazamiento vertical de la carga.
- Duración de la tarea.

Método para levantar una carga

1. Planificar el levantamiento.
2. Separar los pies proporcionando una postura estable.
3. Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido.
4. Sujetar firmemente la carga, con ambas manos.
5. Levantarse suavemente, sin realizar giros ni movimientos bruscos.
6. Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.
7. Depositar la carga.

Empuje y arrastre los factores de riesgo son:

- Fuerza.

- El objeto y sus características.
- Altura de agarre.
- Distancia de recorrido.
- Frecuencia y duración.
- Postura

La aplicación de fuerzas, los factores de riesgo son:

- Frecuencia.
- Postura.
- Duración.
- Fuerza.
- Velocidad del movimiento.

Los trastornos músculo esqueléticos pueden ser divididos en:

Origen en causas físicas:

- Manipulación manual de cargas
- Malas posturas y movimientos forzados
- Movimiento repetitivo
- Vibraciones

Organización del trabajo:

- Ritmo de trabajo
- Tarea repetitiva
- Ordenación del tiempo de trabajo

Lesiones más frecuentes:

Los problemas de tipo músculo esquelético asociados al trabajo de oficina, se deben a los siguientes factores:

- Movilidad restringida, asociada al trabajo sedentario.

- Malas posturas, asociadas tanto a la forma de sentarse (falta de apoyo en la espalda, posturas con la espalda muy flexionada), como a la posición de la cabeza-cuello y a la posición de los brazos y muñecas mientras se teclea (brazos sin apoyo, falta de sitio para apoyar las muñecas).

Pueden dar lugar a trastornos musculo esqueléticos, es decir, lesiones de tipo inflamatorio o degenerativo de:

- Músculos
- Tendones
- Nervios
- Articulaciones
- Ligamentos, etc.
- Principalmente en el cuello, espalda, hombros, codos, muñecas, manos, dedos y piernas.

Algunas patologías presentadas son:

- Tendinitis
- Tenosinovitis
- Epicondilitis
- Síndrome del túnel carpiano
- Síndrome cervical por tensión
- Dedo en gatillo
- Ganglion
- Bursitis
- Hernia
- Lumbalgia

Etapas de un proceso ergonómico:

PRIMERA

- Identificar factores ergonómicos.

- Determinar parámetros y guías técnicas.
- Elaborar manual de procedimientos.

SEGUNDA

- Instrumentar los equipos operativos de ergonomía.
- Generar propuestas de mejora.
- Evaluar el impacto de la mejoras.

TERCERA

- Adecuar el modelo de gestión en ergonomía de calidad.
- Reforzar la cultura de auto-cuidado.
- Efectuar los ajustes y mejoras integrales al sistema

Los Riesgos Ergonómico aparte de generar lesiones en los trabajadores, también elevan los costes económicos de las empresas, ya que perturban la actividad laboral, dando lugar a: Bajas por enfermedad e incapacidad laboral.

Obligaciones del Patrón:

- Garantizar la vigilancia periódica del estado de salud de los trabajadores en función de los riesgos ergonómicos inherentes al trabajo.
- Informar a todos los trabajadores especialmente sobre los riesgos ergonómicos a los que se encuentran expuestos en la realización de sus tareas.
- En caso de haberse producido accidentes o enfermedades debidas a sobreesfuerzos, el patrón debe investigar y aplicar las medidas correctoras necesarias, para que no vuelva a ocurrir.

Medidas preventivas:

- Utilización de herramientas manuales y/o utensilios, ergonómicos que cuando se sujeten permitan que la muñeca permanezca recta con el antebrazo.
- Emplear las herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo (siempre para la función que fueron diseñadas) y conservarlas en buenas condiciones.
- Para trabajos en los que se permanece mucho tiempo de pie es necesario que el calzado sea adecuado, cómodo, que sujete firmemente el pie y se amolde a su curvatura natural.
- Realizar pausas de trabajo durante la jornada laboral, que permitan recuperar tensiones y descansar.
- Siempre que sea posible utilizar ayudas mecánicas para manipular cargas, como por ejemplo: carros, montacargas, etc.

CONCLUSIONES

Los riesgos ergonómicos contribuyen a ser una parte importante de ser elementos de trabajo que llegan a causar deterioro y así como también diversas lesiones del cuerpo, afectando la salud y el bienestar de los trabajadores, ya que al trabajar con equipos mal diseñados, estar excesivo tiempo de pie o sentado, adoptar posiciones, hacer movimientos repetitivos y las malas condiciones de iluminación y/o ventilación, condicionan a largo tiempo a provocar estos daños.

REFERENCIAS

- Aguirre Martínez, R. (2010). Evaluación ergonómica de carga mental y factores de riesgo psicosocial del trabajo, en profesionales, técnicos y administrativos de un centro de rehabilitación de salud mental Privado. Rev. chil. ter. ocup, (10), 87-99.
- Guillén Fonseca, M. (2006). Ergonomía y la relación con los factores de riesgo en salud ocupacional. Revista cubana de enfermería, 22(4), 0-0.
- Mondelo, P. R., Torada, E. G., & Bombardo, P. B. (2010). Ergonomia I. Fundamentos. Univ. Politèc. de Catalunya.
- <http://saludocupacional.weebly.com/factor-de-riesgo-ergonomico.html>
- http://prevalia.es/sites/prevalia.es/files/documentos/aje_ergonomicos.pdf