



# Introducción a la Ergonomía

HS99-149C (9-06)

A 5-Minute Safety Training Aid

Un número creciente de compañías están implementando programas de ergonomía en el trabajo para ayudar a reducir lesiones, enfermedades, y costos de compensación al trabajador. El desarrollo de un programa exitoso requiere una comprensión de la ergonomía y como puede ayudar.

## ¿Qué es la ergonomía?

La ergonomía es la ciencia del trabajo. El término “ergonómico” es un derivado de las palabras griegas Ergos, que significa trabajo, y Nomos, que significa las leyes de o el estudio de. De forma literal, ergonomía significa “las leyes del trabajo”. La ciencia de la ergonomía se basa en varias disciplinas diferentes para recopilar información sobre las habilidades, las limitaciones, y las características del ser humano que son pertinentes en el diseño de un mejor lugar de trabajo. Los ergonomistas examinan la anatomía y la mecánica del cuerpo para entender cómo funciona la máquina humana. La ingeniería, otro principio de ciencia que utilizan los ergonomistas, también ayuda en el desarrollo de nuevos procesos, herramientas, y mesas de trabajo. Los lugares de trabajo diseñados a base de principios ergonómicos aumentan las capacidades de los empleados para trabajar con más productividad. Desafortunadamente, ocurren lesiones cuando las demandas de un trabajo exceden los límites del trabajador. El objeto de la ergonomía es prevenir estas lesiones.

Las metas generales de un programa de ergonomía son muy sencillas:

- Reducir las lesiones y enfermedades ocupacionales;
- Reducir los costos de compensación al trabajador;
- Aumentar la producción;
- Mejorar la calidad de trabajo; y
- Disminuir el ausentismo.

La aplicación de la ergonomía en el diseño del lugar de trabajo ayudará en cumplir con estas metas y en mejorar la calidad de vida de los empleados.

## ¿Cómo puede ayudar la ergonomía?

Al poner en práctica los principios de la ergonomía en el trabajo se puede reducir los factores de riesgo

para las desordenes músculoesqueléticas. Algunos factores de riesgo comunes son:

- Las malas posturas;
- El uso de fuerza excesiva para mover objetos;
- Las acciones repetidas o prolongadas; y
- La presión localizada.

Los programas ergonómicos incluyen maneras de:

- Identificar factores de riesgo;
- Implementar controles para reducir o eliminar los factores de riesgo identificados; y
- Educar a los supervisores y a los trabajadores en cómo reconocer y eliminar los factores de riesgo.

Todo el mundo puede hacer algo para mejorar ergonómicamente sus lugares de trabajo. Aquí hay algunos ejemplos de maneras de tratar los factores de riesgo ergonómicos.

## Las Acciones Repetidas o Prolongadas

- Usar herramientas eléctricas en lugar de herramientas manuales.
- Reducir la cantidad de trabajo hecho en un período dado.
- Alternar a los trabajadores entre diferentes trabajos
- Variar el trabajo durante el turno

## El Uso de Fuerza Excesiva para Mover Objetos

- Llevar menos objetos a un tiempo
- Seleccionar herramientas para ayudar a levantar el peso
- Utilizar carretillas y cintas transportadoras para mover material pesado
- Proporcionar entrenamiento en las técnicas correctas de levantamiento
- No doblarse o torcerse con la cintura al levantar cualquier objeto

## La Presión Localizada

- Usar mangos alargados en herramientas como alicates y tijeras
- Seleccionar mangos y superficies de trabajo con bordes redondeados

## La Mala Postura

- Cambiar los métodos de trabajar para mantener una

postura neutral

- Cambiar la posición del cuerpo con regularidad durante el día
- Ajustar la altura de la mesa de trabajo para ayudar en mantener una postura neutral

La aplicación exitosa de algunos principios ergonómicos en el área de trabajo requiere la

colaboración de los empleados y su empleador. El resultado será un lugar de trabajo más seguro y más productivo.

Recuerde poner en práctica la seguridad. No la aprenda por accidente.

Departamento de Seguros de Texas,  
División de Compensación para Trabajadores (TDI/DWC)  
correo electrónico [resourcecenter@tdi.state.tx.us](mailto:resourcecenter@tdi.state.tx.us)  
o llame al 1-800-687-7080 para más información.

*Línea Directa de Violaciones de Seguridad*  
**1-800-452-9595**  
[safetyhotline@tdi.state.tx.us](mailto:safetyhotline@tdi.state.tx.us)