

## MEDIDAS DE ERGONOMÍA

La ergonomía es el conjunto de conocimientos científicos destinados a mejorar el trabajo, y sus sistemas, productos y ambientes para que se adapten a las capacidades y limitaciones físicas y mentales de la persona, según la Asociación Internacional de Ergonomía. Además, el objetivo de esta disciplina es adaptar el trabajo a las principales necesidades del empleado y facilitar el análisis de las condiciones laborales, así como las posibles lesiones que las posturas, los movimientos y las fuerzas pueden ocasionar.

Posibles lesiones derivadas de una falta de ergonomía

Según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el trabajo, entre un 60 y un 90 por ciento de la población sufrirá dolor de espalda en algún momento de su vida a consecuencia de su puesto de trabajo. Además, entre un 15 y un 42 por ciento de los afectados lo padecerá de forma habitual, según este organismo.

En este punto, se indica que otras dolencias frecuentes están relacionadas con una mala postura en el trabajo, como son las contracturas o desviaciones en la columna, junto al estrés y la falta de ejercicio. Las articulaciones de la cadera, columna y rodillas sufren en constante tensión, sobre todo en aquellas personas que pasan su jornada laboral de pie, pueden derivar en problemas reumáticos.

En esta temporada donde el COVID 19, ha modificado la forma de trabajadores muchos, en casa no tenemos departamento de seguridad y salud en el trabajo, es donde entra nuestro sentido común a trabajar sobre todos los aspectos que debemos corregir en el espacio que designamos como área de trabajo.

### **Recomendaciones:**

#### **Evitar estar en una misma posición durante mucho tiempo.**

Estar en la misma posición en largos periodos de tiempo puede degenerar en diversos trastornos musculoesqueléticos. Se sugiere para aquellas personas que están de pie durante su jornada laboral tener una banqueta para poder un pie encima, y así relajar la zona lumbar y realizar pausas activas.

#### **Vestir de una forma cómoda**

Es preciso vestir con ropa holgada, que no apriete y permitan estar cómodos con el fin de prevenir malas posturas. De vital importancia resulta calzar zapatos cómodos, para disminuir el riesgo de posibles lesiones reumáticas derivadas de una tensión excesiva en los tendones de las piernas.

### **Realizar un buen descanso nocturno.**

Dormir ocho horas diarias favorece la recuperación de una forma óptima, pero también influye en la aparición de lesiones y para reforzar el sistema inmunológico, por lo que el empleado será menos propenso a enfermar.

### **Levantar peso con moderación.**

Los gobiernos suelen determinar el peso máximo que un trabajador puede cargar, no obstante, Santos indica que es recomendable transportar peso con la espalda recta y flexionando las rodillas para levantarlo del suelo.

### **Iluminación.**

Los espacios destinados a trabajos que requieran uso de computadores o lectura física o de manera tecnológica deben gozar de iluminación apropiada para evitar dolores de cabeza por lesiones oculares progresivas.

Invertir en ergonomía en el trabajo beneficia a todas las partes implicadas, subraya Santos. De esta forma, los trabajadores evitan riesgos innecesarios para su salud, pero también hay una mejora del ambiente laboral, lo que provoca una mayor motivación. También cuenta con ventajas para el empresario, debido a que invertir en ergonomía disminuye el absentismo laboral y mejora la calidad del servicio.

**SST.**