Ergonomía: ¿Qué sabemos sobre la salud ocupacional?

Karol Gallo
30/10/2019

Categorías:
Alumnos, Docentes, Futuros alumnos

¿Sabías que la forma en la que están organizados los elementos de tu oficina y la silla en la que te sientas la mayor parte del día puede afectar tu rendimiento laboral? Sí, aunque no parezca convincente, un grupo de profesionales se dedicó a su estudio permitiendo así el surgimiento de la **Ergonomía** como una ciencia, misma que refiere al **conjunto de conocimientos científicos destinados a mejorar el trabajo a través de productos y ambientes que se adaptan a las particularidades y requerimientos de cada persona.**

La finalidad de esta disciplina es **ajustar el trabajo a las principales necesidades de cada colaborador y facilitar el análisis de las condiciones laborales, así como las posibles lesiones que las posturas, los movimientos y las fuerzas pueden ocasionar.**

Janeth Jiménez, médico ocupacional de la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL) especializada en Ergonomía, responde algunas interrogantes que surgen en torno a este concepto que será profundizado en las **II Jornadas de Ergonomía UTPL - SOCEERGO "Ergonomía, Bienestar Laboral y Trabajo del Futuro"** [1] que se desarrollarán el 10 y 11 de diciembre de 2019 en el Centro de Convenciones de la UTPL. A continuación, te explicamos algunos puntos principales referentes a los conceptos más importantes de la Ergonomía y a los preceptos ergonómicos que deberías conocer para mejorar tu ambiente laboral.

¿Qué factores influyen en la Ergonomía?

Según esta ciencia el trabajo está condicionado por elementos como los sitios, la infraestructura y el ambiente laboral y social. La relación que el ser humano tenga con estos es lo que estudia la Ergonomía que, además, brinda consejos para **emplear correctamente las herramientas del trabajo y tener una mejor calidad laboral**.

¿Únicamente está relacionada con la Medicina?

Es una ciencia multidisciplinaria. No solo un médico está relacionado con su estudio sino también diseñadores, arquitectos, ingenieros civiles y psicólogos ya que a través de estos profesionales se puede lograr que los elementos de una oficina se organicen de forma efectiva y que los diseños que se realizan se adapten al sitio de trabajo. El profesional en Ergonomía debe ser parte del equipo para crear un trabajo conjunto.

¿Cuáles son los elementos que afectan el rendimiento laboral?

Los colores, pantallas, ubicación de las cosas dentro de una oficina… Todo eso influye en la Ergonomía ya que mientras estén mejor organizados hay una mayor producción en el sitio de trabajo y, por ende, mayor bienestar profesional.

Janeth Jiménez explica que la Antropometría (estudio de las proporciones y la medida del cuerpo humano) ha cambiado: ahora los jóvenes son más altos y por eso el escritorio de trabajo debe diseñarse de forma distinta.

¿Qué principios ergonómicos se pueden aplicar a la hora de diseñar una oficina?

Cuando se diseña un puesto de trabajo, este debe estar adaptado a la labor que se va a realizar allí: por ejemplo, instalar el sistema de iluminación más adecuado o elevar la altura de una mesa de trabajo para que la persona no tenga que inclinarse innecesariamente.

¿Qué recomendaciones da la Ergonomía al trabajador?

Cuando realice las diferentes actividades del día a día, y sobre todo cuando las posturas corporales se mantienen casi estáticas por tiempos prolongados en el hogar o en el trabajo, la postura correcta del cuerpo es básica para prevenir daños mayores:

- Evitar estar una misma posición durante mucho tiempo pues, de no hacerlo, pueden generarse diversos trastornos musculoesqueléticos.
- Vestir con ropa holgada que no apriete y permita estar cómodos con el fin de prevenir malas posturas. Calzar zapatos cómodos para disminuir el riesgo de posibles lesiones reumáticas derivadas de una tensión excesiva en los tendones de las piernas.
- Al estar de pie o sentados, los pies deben de estar en una posición horizontal, apoyados en su totalidad sobre el suelo. Si pisamos solo con una parte o con el pie algo flexionado sobre el suelo, notaremos que se adormece y que puede producir cierto hormigueo, lo que anuncia que esa posición no es natural ni correcta.
- Para tener una espalda sana debemos mantenerla recta, sin echar los hombros hacia adelante. Mirar al frente con la cabeza levantada es mejor que ir mirando al suelo, que suele ser una tendencia errónea y perjudicial para la espalda.
- Caminar a diario durante al menos una hora y en posición correcta es muy beneficioso para todo el cuerpo y tonifica la espalda.

¿Esta ciencia se ha estudiado en Ecuador?

Si, en 1990 surgió la **Sociedad Científica Ecuatoriana de Ergonomía (SOCEERGO).** En una primera instancia, asociada a la Fisioterapia y, más adelante, con un proceso de ardua capacitación, se adquirió las bases para consolidar esta comunidad de profesionales para impulsar el desarrollo y aplicación de esta disciplina en el Ecuador a través de la investigación, capacitación y entrenamiento.

¿Y qué se ha hecho desde el sur del país?

Janeth Jiménez, médico ocupacional de la UTPL, es integrante de SOCEERGO y de la Sociedad Latinoamericana de Ergonomía, por lo que en 2018 se organizó la primera Jornada de Ergonomía en la UTPL, con lo que Loja se convirtió en una ciudad pionera en profundizar sobre esta ciencia que es ampliamente discutida a nivel internacional pero que en Ecuador no cuenta con una normativa que promueva su implementación.

¿Qué iniciativas se promueven en la actualidad?

Para este 2019 se ha organizado las **II Jornadas de Ergonomía,** un espacio en el que se hablará de **Antropometría, Ergonomía, avances científicos y las bases para crear un estatuto legal en Ecuador que cree normativas en las empresas para que esta ciencia forme parte de la adecuación de las oficinas y brinde recomendaciones para mejorar el bienestar de los trabajadores**.

¿Quiénes serán parte de este encuentro científico?

Como ponentes estarán Elias Apud, experto en Ergonomía de la Universidad de Chile, quien define que:

> “La Ergonomía tiene un carácter integrativo y anticipativo, ya que tiende a crear herramientas, máquinas, puestos de trabajo y métodos que se adapten a las capacidades y limitaciones humanas… Desde una simple herramienta manual hasta los más complejos sistemas industriales, son creados por seres humanos para ayudarse en el cumplimiento de sus tareas”, sostiene.

También se ha invitado a Carlos Espejo, presidente de la Sociedad de Ergonomía de México; Antonio Bustamante, experto español en Ergonomía y Posturología; Elias Apud, director del Departamento de Ergonomía en la Universidad de Concepción de Chile; y a Martha Vélez, presidenta de la Sociedad Colombiana de Ergonomía y profesora investigadora de la Universidad Politécnica Javeriana de Colombia; además de distinguidos integrantes de la SOCEERGO.

¿Qué profesionales pueden participar?

El evento está abierto para todo público: estudiantes, profesionales en Medicina, Arquitectura y Diseño, entre otros que deseen conocer los principios de la Ergonomía. **La finalidad es que esta ciencia se aplique en varias empresas del país y así mejorar el bienestar de los trabajadores.**

[2]

Source URL: https://noticias.utpl.edu.ec/ergonomia-que-sabemos-sobre-la-salud-ocupacional

Links
[1] http://eventos.utpl.edu.ec/jornadasergonomia
[2] https://eventos.utpl.edu.ec/jornadasergonomia