

# Riesgos ergonómicos

---



Instituto  
Nacional de  
Aprendizaje



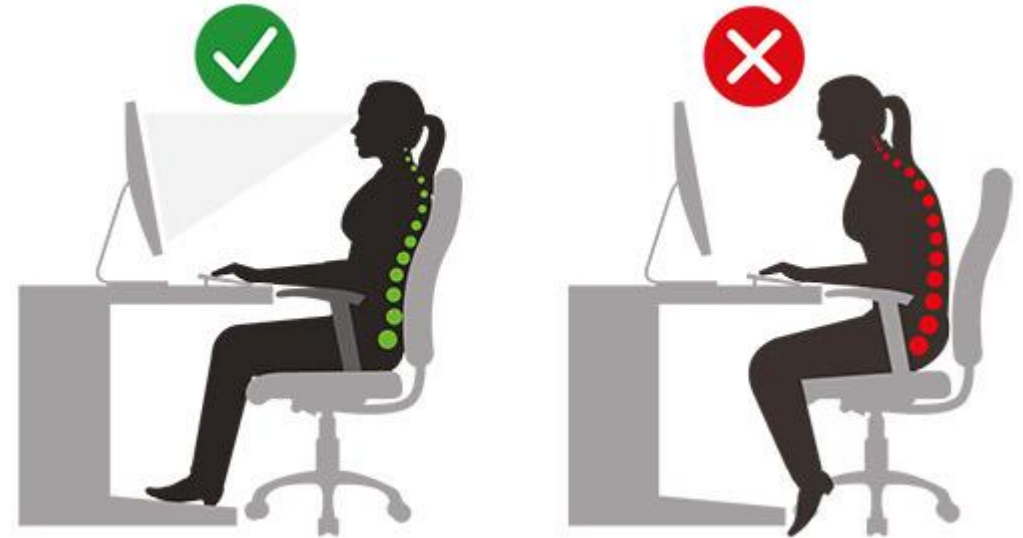
# Introducción

En este recurso encontrará los factores de riesgo ergonómicos que pueden presentarse al ejecutar labores de asistencia para niñez.



# Ergonomía: definición

La OMS define la ergonomía como: “Ciencia que trata de obtener el máximo rendimiento de la persona trabajadora, reduciendo los riesgos de error humano a un mínimo, disminuir la fatiga y eliminar en la medida de lo posible los peligros para la persona trabajadora”



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)





## Factores de riesgo ergonómicos: consecuencias

- El trabajo requiere la utilización de energía humana, que se traduce en la realización de un esfuerzo físico y mental determinado.
- Esta carga de trabajo puede provocar fatiga y malestares inespecíficos, aumentando así, el riesgo de accidentes.
- Dichos malestares se relacionan con lesiones músculo-esqueléticas como:
  - Síndrome del túnel carpal.
  - Dolor cervical.
  - Contracturas musculares.
  - Tendinitis: inflamación del tendón.
  - Brazo de tenista.
  - Lumbalgia: dolor en la zona lumbar de la columna.



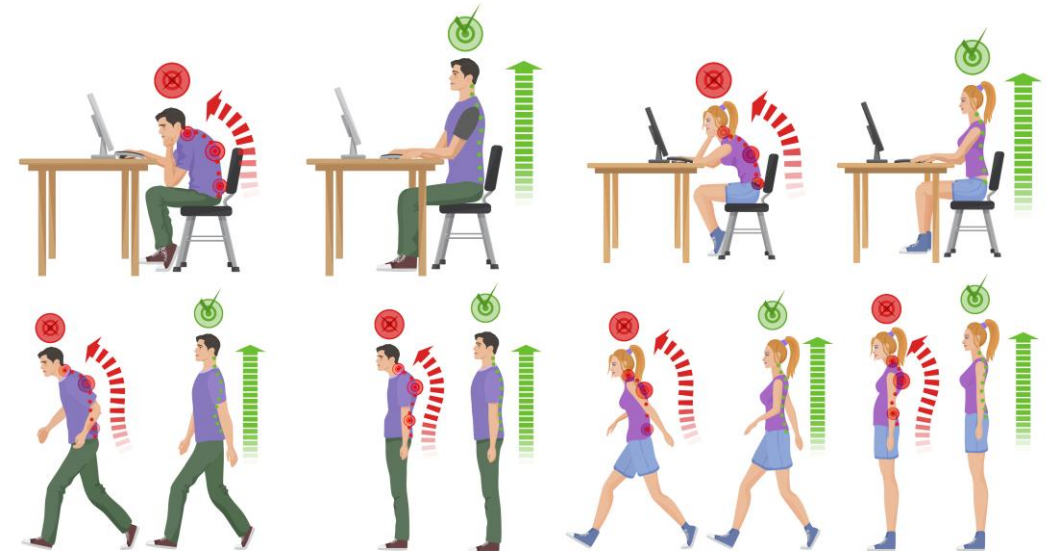
# Factores de riesgo ergonómicos: prevención

Cuando se aplican principios de ergonomía, aumentan la productividad y la satisfacción con el trabajo.

Algunas recomendaciones para la prevención de las lesiones son:

## Postura

- Promover variedad de posturas y movimientos.
- Mantener la espalda recta.





# Factores de riesgo ergonómicos: prevención

## Tiempo de exposición

- Reducir los tiempos de exposición en una misma postura, es decir promover esquemas de pausas y rotación en las tareas para aumentar la variedad y el dinamismo de posturas, fuerzas y movimientos.

## Movimientos en forma repetitiva:

- Cualquier parte del cuerpo que se hace trabajar muchas veces en cortos períodos de tiempo, se daña por la falta de reposo adecuado entre un movimiento y otro, se debe evitar los movimientos repetitivos.



# Factores de riesgo ergonómicos: prevención

## Exigencia de fuerzas excesivas:

- Evitar realizar fuerzas excesivas.

## Uso de ayudas técnicas:

- Cuando se requiera realizar fuerza, se recomienda el uso de ayudas técnicas como por ejemplo: la grúa, silla, camillas, el uso de fajas de soporte lumbar, como la imagen adjunta.



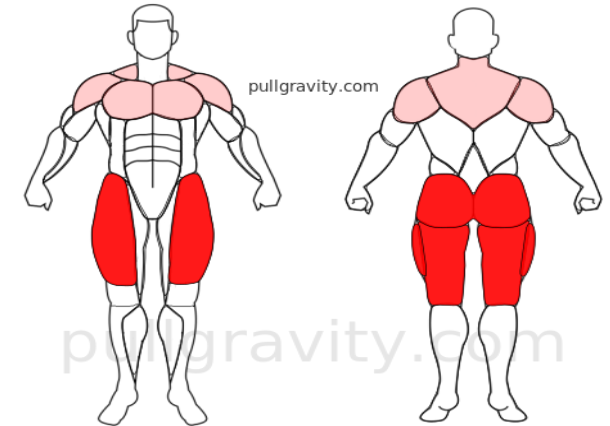
[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



# Factores de riesgo ergonómicos: prevención

## Forma de ejecutar las fuerzas:

- Cada grupo muscular se encuentra capacitado para realizar fuerzas dentro de un cierto rango, por ejemplo en la espalda la mayoría de los músculos son cortos y pequeños, mientras que en las piernas son gruesos y largos.
- Por lo que la recomendación para realizar fuerzas es hacerlo con los músculos de las extremidades inferiores, como se aprecia en la imagen.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)





# Factores de riesgo ergonómicos: prevención

## Forma de ejecutar las fuerzas:

- Cuando se manipule la carga se debe hacer cerca del cuerpo, como se observa en la figura.



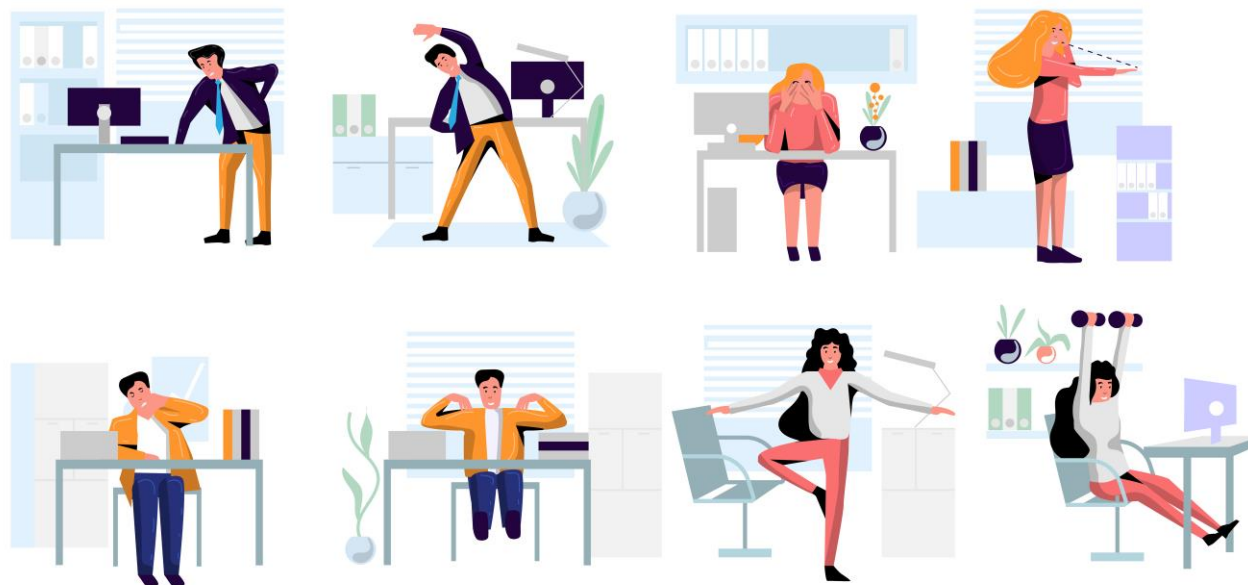
[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



# Factores de riesgo ergonómicos: prevención

## Pausas activas:

- Se recomienda realizar pausas activas durante la jornada laboral, 5 minutos por cada hora.





## Ergonomía: vídeo





## Cierre

- Cuando se trabaja con la niñez es frecuente que las personas asistentes sufran lesiones músculo esqueléticas como dolores de espalda, contracturas, entre otros. Por lo cual, es fundamental mantener la postura ergonómica de espalda recta y rodillas flexionadas. Además, de levantar peso utilizando los músculos de las piernas, no los de la espalda.
- Es muy frecuente agacharse inclinando la espalda, lo cual es incorrecto, debemos inclinarnos siempre de cuclillas.
- Si al finalizar la jornada laboral duele la espalda, se debe prestar atención, para mejorar las posturas.