Core Business Corp.

Principios básicos de la Ergonomía

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo, la **ergonomía es el estudio del trabajo en relación con el entorno en que se lleva a cabo** (el lugar de trabajo) **y con quiénes 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**. En otras palabras, para hacer que el trabajo se adapte al trabajador en lugar de obligar al trabajador a adaptarse a él.

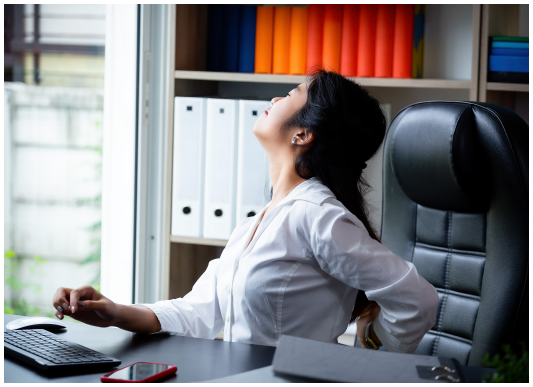
Puntos a tomar en cuenta:

1. *Gran cantidad de trabajadores logran padecer de lesiones y enfermedades a causa del trabajo manual y el aumento de la mecanización del trabajo.*
2. *La ergonomía se encarga de encontrar la manera de que el puesto de trabajo se logre adaptar al trabajador, en lugar de obligar al trabajador a adaptarse a aquél.*
3. *Se puede emplear la ergonomía para mejorar a todas las condiciones laborales que se encuentren deficientes. Asi mismo, evitar que un puesto de trabajo esté mal diseñado si se aplica cuando se concibe un lugar de trabajo, herramientas o lugares de trabajo.*
4. *Si no se se llevan a cabo los principios de la ergonomía, frecuentemente los trabajadores se mostrarán obligados a adaptarse a condiciones laborales deficientes.*
5. *Siempre debemos tener en cuenta que durante una manipulación de cargas no debe exigirse o permitirse el transporte de carga manual, para un trabajador cuyo peso es suceptible de comprometer su salud o seguridad.*

PERSONA	PESO MÁXIMO
HOMBRE	25 KG
MUJER	15 KG

Principios básicos:

*La **Ergonomía**, al igual que distintas Técnicas de Prevención de Riesgos Laborales, presenta una serie de **principios básicos**, que son los siguientes:*



- **Seleccionar** la tecnología más adecuada al personal presente.
- **Controlar y asegurar** el entorno del puesto de trabajo.
- **Detectar** los riesgos de fatiga física y mental.
- **Analizar** los puestos de trabajoy tomar medidas inmediatas para definir los objetivos de la formación.
- **Optimizar** la interrelación de las personas disponibles y la tecnología utilizada.
- **Estimular** el interés de los trabajadores por la tarea y por el ambiente de trabajo.

Diferencias entre un espacio que presenta o no la ergonomía:

Al lograr **mejores condiciones laborales se reducen en gran cantidad las problemáticas físicas del trabajo** y, por tanto, automáticamente logra disminuir las lesiones o dolencias que pueden provocar determinados movimientos y posturas.

La **ergonomía incluso puede ser causante de un aumento en la productividad**, ya que colabora en **promover una metodología de trabajo seguro y como resultado crea un buen y grato ambiente laboral**, generando que cada uno de los trabajadores sea más productivo y eficiente en sus tareas.

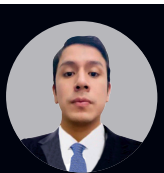
Con esta **mejora en la producción también logra a relacionarse con factores como la reducción del absentismo, el aumento de la motivación y concentración y consecuentemente la reducción de los errores**.
Es por ello, que gracias a esta disciplina incluso se puede ir más allá, incorporando **nuevas tecnologías en las empresas con la finalidad de mejorar el rendimiento laboral**, por ejemplo, automatizando tareas de trabajo que permiten optimizar mucho mejor el tiempo.

Referencias:

Organización Internacional del Trabajo (s.f.). La salud y la seguridad en el trabajo, ergonomía. https://training.itcilo.org/actrav_cdrom2/es/osh/ergo/ermain.htm

Colonial (2022, 28 de mayo). Los principios de la ergonomía en los espacios de trabajo. https://www.inmocolonial.com/blog/principios-de-la-ergonomia-espacios-de-trabajo

Navarro, F. (2013, 04 de septiembre). ¿Qué es la ergonomía?. INESEM. https://www.inesem.es/revistadigital/gestion-integrada/-que-es-la-ergonomia/



Brian Tarazona López
Consultor
btarazona@corebusinesscorp.com

Core Business Corp.