



Ergonomía

Lesiones ergonómicas o trastornos musculoesqueléticos (MSD, por sus siglas en inglés), representaron el 33% de todas enfermedades y lesión del trabajo en 2011, según la Oficina de Estadística Laboral. La ausencia del trabajo promedio para su recuperación de una MSD fue 11 días.

Los MSD están relacionados con:

- Tareas repetitivas (alcanzar, elevar y cargar con frecuencia).
- El uso excesivo de los músculos.
- Posturas incómodas.
- Esfuerzos contundentes (llevar o levantar cargas pesadas).
- Postura estática (mantener posiciones fijas al trabajar).

Para superar los MSD, los empleadores podrían considerar “diseñar” a modo de eliminar el dolor de las tareas repetitivas y alinear los espacios y estaciones de trabajo más conformes a las capacidades físicas del empleado.

Lesiones MSD comunes y sus síntomas pueden incluir:

- Tendinitis
- Síndrome del túnel carpiano
- Reducción del grado de movilidad
- Pérdida de fuerza
- Dolor e hinchazón; entumecimiento y hormigueo (las manos se duermen)

Consejos para las estaciones de trabajo:

- Busque estaciones de trabajo diseñadas con resortes de nivelación y mesas de elevación, para mantener los objetos al nivel de la cintura al levantar.
- Ajuste las áreas de trabajo para adaptarse a la altura del trabajador.
- Recomiende a los trabajadores cambiar de posiciones o que se pongan de pie y se estiren periódicamente.
- Use tapetes antifatiga.

Los oficios donde es más probable ver lesiones MSD incluyen los asistentes de enfermería, y camiones pesados y de remolque. Los MSD más graves ocurrieron al hombro, según cifras de BLS. Los oficinistas y empleados industriales pueden sufrir distensión crónica en sus hombros y el cuello.

Medidas para prevenir distensión del hombro y el cuello:

- Coloque el teléfono de un trabajador de escritorio más cerca dentro de su zona de trabajo, de manera que no tenga que estirarse para recoger el auricular.
- Considere la instalación de sistemas de manos libres para trabajadores que tengan que pasar mucho tiempo en el teléfono, ya que sostener un teléfono entre la oreja y el hombro puede causar estrés y dolor de cuello.
- Recomiende a los trabajadores que se pongan de pie de vez en cuando para moverse y estirarse.
- Para los trabajadores en la línea de producción, esté alerta a empleados altos que se estén inclinando o de empleados bajos que se estiren indebidamente para realizar sus tareas; ya que tanto posturas estáticas como forzadas pueden causar tensión el estrés.
- Para los trabajadores que usan herramientas de mano, asegúrese de que las herramientas estén afiladas para que los empleados no tengan que torcer los brazos, su cuello y hombros para realizar las tareas de corte.

OSHA ofrece directrices específicas de la industria para ciertas asociaciones industriales y profesionales y organismos afines. La agencia ofrece una variedad de herramientas electrónicas (eTools) que ofrecen soluciones por la Web para riesgos ergonómicos.

Fuentes: OSHA, NIOSH, BLS

Estos consejos de seguridad han sido elaborados con base en normas de seguridad generalmente aceptadas que se consideran fiables a la fecha de publicación. La información es para guía general solamente y no deberá considerarse para propósitos de cumplimiento legal.

Founded in 1925, CopperPoint Insurance Companies is a western-based super regional commercial insurance company and a leading provider of workers' compensation and commercial insurance solutions. With an expanded line of insurance products and a growing 10 state footprint in the western United States, CopperPoint is in a strong position to meet the evolving needs of our brokers, agents and customers.

The company has \$4.8 billion in total assets and an enterprise surplus of \$1.4 billion. The CopperPoint Family of Insurance Companies include CopperPoint, Alaska National and PacificComp. All companies are rated A (Excellent) by AM Best.