El valor de la Ergonomía Laboral

Hablar de Ergonomía es pensar en una disciplina con múltiples enfoques dirigida hacia un mismo propósito: la mejor forma de adaptar el trabajo a la persona. Tanto desde los elementos que el hombre pueda utilizar para la realización de sus tareas, como desde las posturas y los movimientos de su cuerpo, el ambiente que rodea esa actividad e incluso desde las funciones mentales que pone en juego en su tarea diaria.

¿Qué es la ergonomía?

La Ergonomía comenzó a plantearse a comienzos del siglo XX con los trabajos de Taylor sobre la racionalización del trabajo, desarrollándose como ciencia a finales de la Segunda Guerra Mundial, cuando en el diseño de sistemas los ingenieros comenzaron a tener en cuenta los aspectos fisiológicos y psicológicos del comportamiento humano y sus adaptaciones al entorno y las condiciones laborales.

Según la *Asociación Internacional de Ergonomía*, la ergonomía es el conjunto de conocimientos científicos aplicados para que el trabajo, los sistemas, productos y ambientes se adapten a las capacidades y limitaciones físicas y mentales de la persona.

Según la *Asociación Española de Ergonomía*, la ergonomía es el conjunto de conocimientos de carácter multidisciplinar aplicados para la adecuación de los productos, sistemas y entornos artificiales a las necesidades, limitaciones y características de sus usuarios, optimizando la eficacia, seguridad y bienestar.

En otras palabras, es hacer que el trabajo se adapte al trabajador, en lugar de obligar al trabajador a adaptarse a él (OIT – Organización Internacional del Trabajo).

El concepto antiguo de la ergonomía estaba relacionado con lujos que se podían dar ciertas empresas para mejorar su imagen. También con un gasto absurdo para lograr el bienestar del trabajador.

Con el correr del tiempo, la práctica y el desarrollo de investigaciones al respecto, el concepto actual de la ergonomía ha evolucionado por una necesidad de humanización del trabajo, el mayor aprovechamiento de los recursos tecnológicos y humanos en la producción y un puesto de trabajo adecuado. En conjunto todo comporta en una mejora

de la rentabilidad de la empresa y, principalmente, mejora la calidad de vida de los trabajadores.

Adaptación del trabajo al hombre

La ergonomía actúa en el sistema biológico, psicológico, y sociológico, facilitando la seguridad, el confort y la eficacia del individuo, grupo y organización. Adaptar el trabajo al hombre, no el hombre al trabajo con la certeza de que es posible lograr los mejores resultados en materia de productividad a la vez que se logra un pleno desarrollo humano.

Basados en esta definición no basta con pensar en aplicar la ergonomía sólo con fines preventivos. Sino que se piensa en la posibilidad de desarrollar acciones alineadas a esta disciplina con el objetivo de garantizar y promover el bienestar del trabajador con el impacto favorable que ello implica para la organización.

Si bien el ser humano es sumamente adaptable, su capacidad de adaptación no es infinita. Existen intervalos de condiciones óptimas para cualquier actividad. Una de las labores de la Ergonomía consiste en definir cuáles son estos intervalos y explorar los efectos no deseados que se producirán en caso de superar los límites; por ejemplo, qué sucede si una persona desarrolla su trabajo en condiciones de calor, ruido o vibraciones excesivas, o si la carga física o mental de trabajo es demasiado elevada o demasiado reducida.

Los aspectos a analizar son:

- **Análisis y conformación de los puestos de trabajo:** área de trabajo, máquinas, equipos, herramientas, etc.
- **Análisis y conformación del medio ambiente laboral:** ruido, vibraciones, iluminación, clima, etc.
- **Análisis y conformación de la organización del trabajo:** tarea laboral, contenido de trabajo, ritmo de trabajo y regulación de pausas.
- **Análisis y conformación de los medios de elaboración (aspecto integral):** acción nociva sobre el hombre a corto y largo plazo.

¿Qué es un peligro ergonómico?

Es una condición relacionada con el esfuerzo físico que puede estar presente o no en un puesto de trabajo. Si está presente, es posible que la persona expuesta a esta condición pueda sufrir un daño.

Peligro no es sinónimo de riesgo. Puede existir un peligro en un puesto de trabajo, pero el riesgo asociado puede ser completamente aceptable, teniendo la misma probabilidad de sufrir un daño a la salud que una persona que no realizara ese trabajo.

Para determinar si el peligro identificado puede comportar un trastorno musculoesquelético, es necesario evaluar el riesgo asociado, considerando todos los factores de riesgo que pueden incidir. Existen cinco tipos diferentes de peligros ergonómicos que son independientes entre sí. En un puesto de trabajo pueden estar presentes todos los peligros, algunos o ninguno, y por lo tanto cada peligro presente debe evaluarse de manera específica mediante la normativa vigente y los métodos adecuados.

¿Qué tipos de peligros ergonómicos pueden estar presentes en el trabajo diario?

- **Levantamiento de cargas y transporte manual:** cuando se levanta y se sostiene con las manos un objeto que debe ser colocado de un punto a otro, incluso si se realiza caminando.
- **Empuje y tracción de cargas:** cuando se requiere mover un objeto (carro, traspalet, carretilla, etc.) utilizando el cuerpo para ayudar al desplazamiento, ya sea hacia atrás o hacia delante.
- **Movimientos repetitivos de la extremidad superior:** cuando el trabajo requiere un uso continuo de las manos, con movimientos rápidos y repetidos, o un uso constante de las manos y brazos.
- **Posturas forzadas y movimientos forzados:** cuando se requiere adoptar una postura extrema para efectuar alguna tarea, o cuando se debe realizar un movimiento de alguna parte del cuerpo que resulte incómodo.
- **Aplicación de fuerzas:** cuando es necesario trabajar con controles, mandos o pedales que deben ser accionados con el uso de la fuerza de las manos o los pies.

Para cada tipo de peligro se definen dos aspectos de valoración: criterio de identificación del peligro (cómo identificar si el peligro está presente en el puesto de trabajo) y, referencia normativa del peligro y método de evaluación del riesgo (normas técnicas que contiene el criterio de identificación y el método de evaluación del riesgo).

Conclusiones

La necesidad de humanización del trabajo, el mayor provecho técnico posible con el correcto funcionamiento de los medios en los puestos del trabajo y la influencia de estos factores sobre la productividad, aporta a la óptima conformación de los puestos de trabajo, además de beneficiar al individuo, lo que conlleva a una mayor rentabilidad.

Para evaluar el trabajo del ser humano y las condiciones del medio en el que actúa, es necesario establecer criterios de apreciación del trabajo que consideren todos los valores establecidos por la sociedad y por la ciencia.

Con veracidad, en lo que respecta a la Seguridad y Salud en el Trabajo, la prevención de riesgos laborales se ha legitimado como un sistema virtuoso que funciona como inversión y no gasto dentro de la dinámica empresarial. En este sentido, la ergonomía forma parte de la prevención de riesgos y es por eso que evita costos directos e indirectos. Los costos directos se relacionan directamente con el accidente o la enfermedad profesional; en cambio, los costos indirectos atienden los impactos colaterales, por lo cual pueden llegar a ser de una a veinte veces más que los costos directos.

Está comprobado que la ergonomía es una herramienta que activa este círculo virtuoso porque contribuye con múltiples beneficios: disminución del coeficiente de errores, la reducción de costos derivados del ausentismo y la rotación, reducción de accidentes y enfermedades, en especial prevención de los trastornos músculo-esqueléticos derivados de los movimientos repetitivos y favorece el incremento de la capacidad productiva del trabajador, entre otros.

La ergonomía es una opción facilitadora en el proceso productivo y la aplicación de esta disciplina otorga coherencia a las políticas de aquellas organizaciones que consideran a los trabajadores- más allá de los llamados “recursos humanos”- como miembros que conforman la organización, junto a los demás actores que construyen el día a día del circuito productivo, que debe ser eficiente y exitoso. La contribución de la ergonomía dentro de la prevención de los riesgos laborales se legitima como una inversión y no como un gasto en la dinámica empresarial, que acarrea múltiples utilidades a cada protagonista.

Fuentes

- Manual El Aporte de la Ergonomía a la Productividad – FISO Kit PROERGO. Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional – FISO.

- Organización Internacional del Trabajo (OIT) http://www.ilo.org/americas/lang--fr/index.htm
- Curso FISO: La Ergonomía en la Empresa.
- Guía para la Identificación de Peligros Ergonómicos, en Curso FISO-CENEA de Experto en Diagnóstico Ergonómico Ocupacional.