

1^{er} Premio XI Edición SODECO

ERGONOMIA EN EL TRABAJO

En ocasiones, no es posible la actuación ergonómica durante la fase de diseño de un producto, entorno, o lugar de trabajo, al objeto de ser adaptado a las personas que los vayan a usar y a sus necesidades. En este caso, es preciso un análisis y la evaluación de los riesgos ergonómicos existentes, para lograr encontrar las soluciones que hagan los productos, procesos y lugares de trabajo, más seguros y cómodos.

En la adaptación óptima de un lugar de trabajo para la tarea y la persona, no sólo necesitamos tener en cuenta las características antropométricas en el proceso del rediseño, sino que también es necesario analizar:

- *Condiciones ambientales:* tales como la iluminación, los ruidos, las vibraciones, los olores, el confort térmico, niveles de humedad y cualquier otra característica propia del entorno en el que se lleva a cabo la tarea.
- *Aspectos cognitivos del trabajo:* la carga mental, el estrés, la rotación de puestos, el trabajo a turnos y la nocturnidad, la motivación y la satisfacción laboral, etc.
- *Aspectos físicos:* la carga física de las tareas, los movimientos repetitivos, los trastornos osteomusculares, la higiene postural y la manipulación manual de cargas son los aspectos de mayor relevancia a analizar.



Para una correcta evaluación de estas situaciones se han de emplear los métodos adecuados:

- **Método JSI:** evaluación de los riesgos relacionados con las extremidades superiores (mano, muñeca, antebrazo y codo).
- **Método Rula:** evaluación de la exposición a factores de riesgo que pueden ocasionar trastornos en los miembros superiores del cuerpo
- **Método LEST:** evaluación de las condiciones de trabajo, tanto en su vertiente física, como en la relacionada con la carga mental y los aspectos psicosociales.
- **Método Fanger:** evaluación de la sensación térmica global en un ambiente térmico determinado.

1^{er} Premio XI Edición SODECO

- ***Método de Snook y Ciriello:*** permiten determinar los pesos máximos aceptables para diferentes acciones como el levantamiento, el descenso, el empuje, el arrastre y el transporte de cargas.
- ***Encuestas de satisfacción laboral.***



En todos estos estudios, se considera el conjunto *trabajador-trabajo-medio ambiente* como un sistema en el que cada elemento interactúa con los otros y se actúa sobre él para lograr las metas y objetivos de mejora estipulados.