

- **Transporte:** Usa carros con ruedas para cargas pesadas (baldes, bolsas, ollas grandes).
- **Seguridad:** Usa calzado antideslizante para evitar caídas y los guantes/mascarillas adecuados para cada tarea.
- **Pausas Activas:** Realiza pausas breves y frecuentes (cada 20-30 min) para estirar y relajar la vista.
- **Formación:** Es esencial recibir capacitación en higiene postural y prevención de riesgos.

Beneficios de la Ergonomía

La implementación de la ergonomía en el lugar de trabajo aporta múltiples beneficios que impactan directamente en el personal y en la organización.

- **Mejora la productividad:** El personal puede trabajar de manera más eficiente y rápida si está cómodo y cuenta con herramientas y equipos que se ajustan a sus necesidades.
- **Disminuye el riesgo de lesiones, accidentes y enfermedades profesionales:** Un ambiente de trabajo ergonómico es más seguro y reduce la probabilidad de sufrir lesiones y accidentes laborales. Esto también se traduce en una reducción de costos para la organización.
- **Reduce el ausentismo:** Quienes tienen un ambiente de trabajo ergonómico son menos propensos a sufrir lesiones o dolores que puedan llevarles a tomar días libres, lo que aumenta la disponibilidad laboral.
- **Mejora el bienestar general:** Un ambiente de trabajo ergonómico contribuye al bienestar general de las personas que trabajan y a una mejor calidad de vida.
- **Promueve la igualdad y la inclusión:** Un ambiente ergonómico que considera las necesidades de todas las personas, independientemente de su género o discapacidad, fomenta la igualdad y la inclusión.
- **Protege los derechos laborales:** Un ambiente ergonómico que cumple con las normas de seguridad laboral protege los derechos de quienes trabajan y garantiza un ambiente seguro y saludable.



✓ saludlaboral@atepba.org.ar / www.atepba.org.ar



“La ergonomía laboral se considera un derecho y una herramienta de transformación, inclusión e igualdad que permite adaptar el trabajo a las características de cada persona de manera digna, saludable y sostenible” FADE



Ergonomía Laboral

La ergonomía laboral es la disciplina que se encarga de adaptar el lugar de trabajo, las herramientas y las tareas a tus características físicas y psicológicas. Su objetivo es proteger tu bienestar y tu salud mental y física.

La ergonomía proporciona información técnica y científica sobre los riesgos y los peligros ergonómicos en el trabajo, que **en la lucha sindical debemos utilizar para negociar mejoras en las condiciones de trabajo** y promover la participación y el bienestar de las personas que trabajan

Conceptos Clave

Tipo de Ergonomía	Enfoque
Física	Interacción de tu cuerpo con el entorno físico, como el uso de materiales, mobiliario y herramientas.
Cognitiva	Cómo el cerebro procesa la información; busca minimizar la carga mental y la fatiga.
Organizacional	La forma en que la organización del trabajo afecta tu salud (ritmos, descansos, trabajo en equipo).

Carga Física y Riesgos

La Carga Física es la respuesta de tu organismo a las demandas de trabajo, como mover objetos, andar o mantener posturas.

- **Fatiga Muscular:** Es un proceso normal que se recupera con el reposo. Si es excesiva o constante, puede llevar a la **Fatiga Crónica**.



- **TME (Trastornos Musculoesqueléticos):** Son lesiones o alteraciones funcionales (como **lumbalgias, tendinitis o síndrome del túnel carpiano**). Son la consecuencia de que el esfuerzo en el trabajo supere tu capacidad.

- **Riesgos Comunes en Auxiliares:**

- Posturas Forzadas: Estar de pie o sentado por mucho tiempo, flexiones o torsiones de columna.
- Manipulación de Cargas: Levantar materiales, mobiliario o mercadería.
- Movimientos Repetitivos: Escurrir trapos, revolver alimentos.



Medidas Preventivas Clave

1. Higiene Postural y Movimiento

Situación	Recomendación
De pie	Alterna el apoyo de tus pies, muévete y trabaja a una altura adecuada.
Sentado	Usa sillas con buen soporte lumbar ; pies apoyados (usa reposapiés si es necesario).
Levantar Cargas	Flexiona las rodillas , mantén la espalda recta y la carga pegada al cuerpo, haz fuerza con las piernas , no con la espalda, y evita giros de tronco.
Levantar Cargas	El peso máximo sugerido para levantar es de 25 kg (en condiciones favorables).

2. Equipamiento y Hábitos

- **Mobiliario:** Usa sillas y mesas ajustables. Asegúrate de que mesadas y bachas estén colocadas ergonómicamente.
- **Herramientas de Limpieza:** Utiliza mangos de longitud adecuada (extensibles/ajustables) para mantener la espalda recta al fregar o trapear.