

POSTURAS EN EL TRABAJO



Desde el punto de vista ergonómico, la postura de trabajo, se refiere a la posición relativa que adoptan los segmentos corporales del trabajador, independientemente de si se trabaja de pie o sentado. Estas posturas adoptadas durante el trabajo se constituyen como uno de los factores principales, asociados a los trastornos musculoesqueléticos que suele sufrir el trabajador, cuyo origen se ve influenciado por varios aspectos, como lo tan forzada que sea la postura, y el tiempo en que se mantiene dicha postura de manera continua, asimismo se toma en cuenta la frecuencia con que se realice dicha actividad, así como también la duración de la exposición a posturas similares durante toda la jornada de trabajo.

De este modo basados en el concepto que la ergonomía es la ciencia que se dedica al estudio del trabajo en relación con el ambiente o el entorno donde se desarrolla, lo que se busca directamente es el modo de que el puesto laboral se adapte de la mejor manera al trabajador, es decir evitar que suceda lo contrario, es decir que el trabajador tenga que adaptarse a su puesto. Por tanto el puesto de trabajo debe estar siempre diseñado bajo lineamientos de ergonomía, de modo que se pueda reducir significativamente o eliminar las lesiones y accidentes en la espalda que generalmente se deben a la tensión de movimientos repetitivos.



Es así que la ergonomía se utiliza para diseñar o adaptar de manera efectiva el equipo, herramientas y el mismo puesto laboral, con el único fin de reducir la fatiga, así como otros distintos problemas para la salud, como lesiones y accidentes. Además cuando se evalúa el diseño del puesto laboral, también influyen otros factores como la organización de las tareas desarrolladas, la cantidad de actividades, la cantidad de personal que desempeña dichas tareas, los descansos durante la jornada y los horarios de tiempo muerto para ingerir alimentos.

En la actualidad, la gran mayoría de los lugares o plantas industriales fueron diseñados sin considerar los principios básicos de ergonomía, por lo que muchos equipos y maquinarias son difíciles de operar, debido a que estos puestos no fueron diseñados para ser utilizados según las características físicas del trabajador. Lo positivo de aplicar los principios ergonómicos para diseñar un puesto en el trabajo, es que se logra reducir o eliminar las lesiones y accidentes musculoesqueléticos, donde se ven involucrados los músculos, tendones, nervios y tejido blanco.



Como metodología de evaluación para este tipo de riesgos derivados de las posturas de trabajo, se puede optar por observar detenidamente los trabajos que se desarrollan y realizar una especie de checklist para

identificar los riesgos presentes en cada uno de los puestos de trabajo existentes, luego se puede realizar una pequeña evaluación, de modo que se pueda determinar de manera exacta el nivel de los factores de riesgo encontrados.



Para realizar el análisis de las posturas forzadas encontradas podemos utilizar varias técnicas, siendo una de ellas el método REBA, el mismo que permite determinar el riesgo de padecer desórdenes corporales, originados por el trabajo desarrollado, en base al análisis de las posturas adoptadas por las extremidades superiores o miembros del cuerpo del trabajador, tales como el brazo o antebrazo, el tronco, el cuello y las piernas. Asimismo este método define la carga o fuerza manejada, así como el tipo de agarre o el tipo de actividad muscular que desarrolla el trabajador durante su jornada.

Asimismo este método tiende a evaluar la posición del trabajador, considerando tanto las posturas estáticas como dinámicas, además puede determinar si es que aplica, la existencia de cambios bruscos en las posturas adoptadas, es decir determina aquellas posturas inestables que pueden implicar mayor riesgo. Finalmente el método también analiza y evalúa si las posturas de los miembros superiores del cuerpo del trabajador son adoptadas a favor o en contra de la fuerza de gravedad.



De acuerdo a los resultados de la evaluación realizada, se puede sugerir algunas soluciones, a fin de eliminar los riesgos que involucren las posturas calificadas como potencialmente peligrosas para la salud corporal del trabajador, como por ejemplo:



Si se trabaja de pie, se debería alternar esta postura con algunas otras que faciliten el movimiento, asimismo se puede adaptar la altura del puesto al tipo de esfuerzo que el trabajador realiza. También de ser necesario se puede cambiar la posición de los pies y tratar de repartir el peso de las cargas, y de ser el caso utilizar o adecuar un posapiés portátil o fijo.

Por otro lado cuando se levanta cargas, se debería capacitar al personal a fin que estos adopten posturas que permiten minimizar el movimiento de la columna, de modo que puedan emplear correctamente cada parte de su cuerpo, evitando forzar la espalda al levantar una carga, procurando dar pasos cortos al momento de transportar una carga y girar el cuerpo entero. Asimismo al momento de levantar la carga se debe procurar flexionar las rodillas, luego tomar la carga y levantarla, de modo que sean las piernas las que hagan el esfuerzo.

Finalmente si el trabajador trabaja sentado, los riesgos radicarían en problemas con la espalda, el cuello y los hombros, por lo que el trabajador debería tratar de mantener la espalda recta, apoyada correctamente al respaldo de la silla, tratando de nivelar la mesa a la altura de los codos y adecuando la altura de la silla al tipo de tarea a desarrollar. En caso de usar computadora debe alinear el monitor a la altura de sus ojos, a fin de evitar el cansancio del cuello.