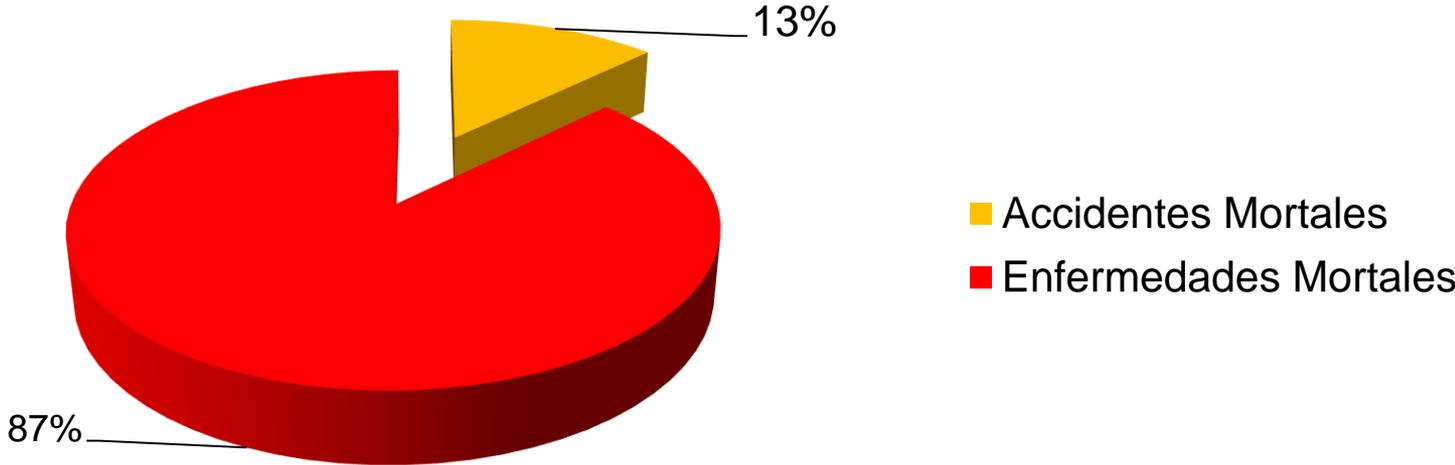


PRINCIPIOS BÁSICOS DE ERGONOMÍA



La Pandemia Oculta

2,34 millones de Accidentes y enfermedades relacionados con el trabajo



La Pandemia Oculta

- Los TME, incluido el síndrome del túnel carpiano, representaron el 59 por ciento de todas las enfermedades profesionales registradas por las Estadísticas Europeas sobre Enfermedades Profesionales en 2005.
- La Comisión Europea señala que los TME son la principal causa de ausentismo (49,9 por ciento de todas las ausencias de más de 3 días) y de incapacidad laboral permanente (60%).
- En la República de Corea, los TME aumentaron drásticamente de los 1,634 casos registrados en 2001 a 5,502 en el 2010.
- En 2010, la Argentina notificó 22,013 casos de enfermedades profesionales, siendo los TME de las más frecuentes.



¿Qué es la ergonomía?

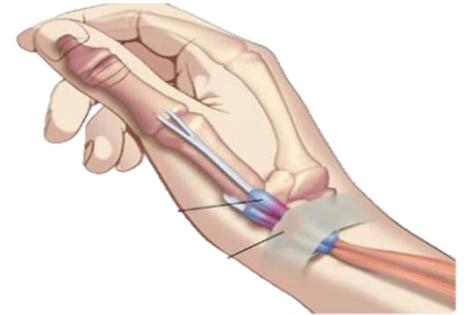
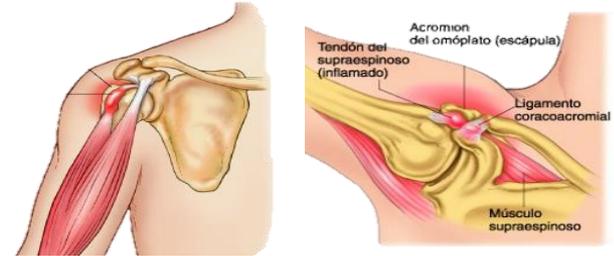
Es la ciencia que estudia el trabajo en relación con el ambiente o entorno donde se lleva a cabo, y busca la manera de:

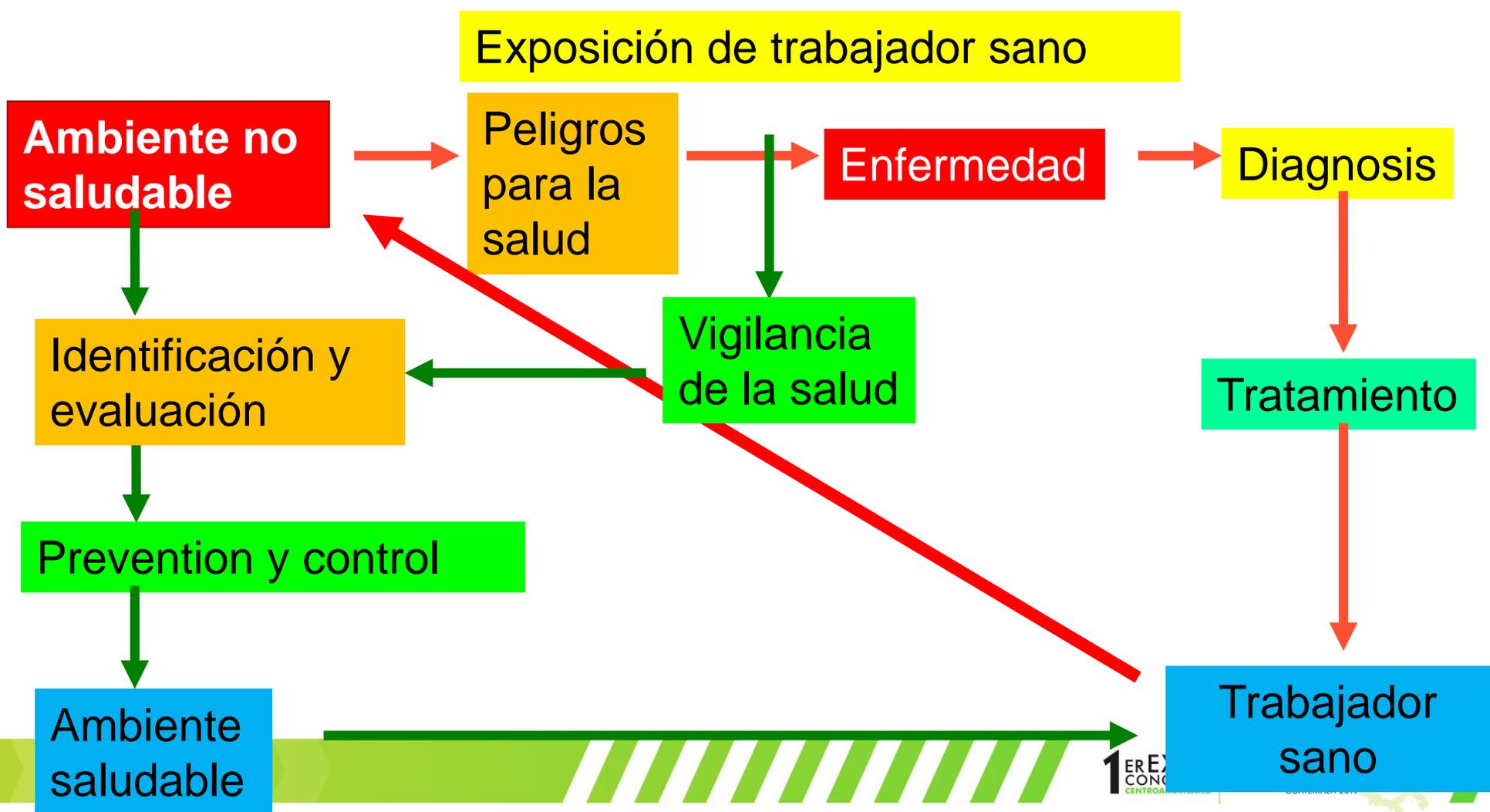
Adaptar el lugar de trabajo al trabajador y no el trabajador al lugar de trabajo



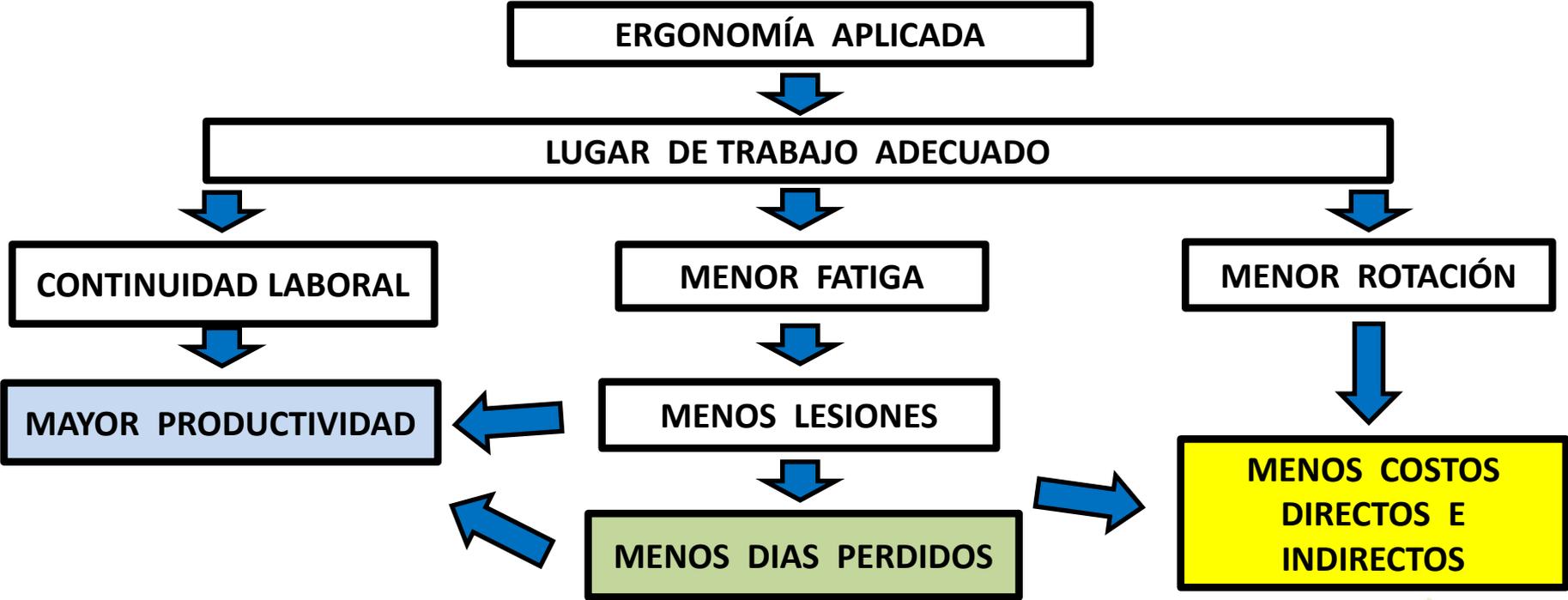
Principales Trastornos Musculo Esqueléticos

- Hombro Doloroso
 - Tendinitis Supraespinosa
 - Tendinitis Bicipital
- Tendinitis de Quervain
- Síndrome del Túnel del Carpo
- Lumbalgia y Cervicalgia





Beneficio de un Programa de Ergonomía



Gestión de los Riesgo Ergonómico

La Asociación Hondureña de Maquiladores y la Comisión Bipartita, con el apoyo técnico de Organización Internacional del Trabajo, presentaron en Octubre del año 2017 la “Política de Gestión de Riesgos Ergonómicos del Sector Textil-Maquilador en Honduras”.



Gestión de Riesgos Ergonómicos



La guía metodológica está alineada a la “Política de Gestión de Riesgos Ergonómicos del Sector Textil-Maquilador en Honduras” la cual servirá para operativizar, alcanzar los objetivos y la implementación de los componentes de la misma.

Metodología para la Gestión de los Riesgos Disergonómicos

Fase 1: Identificar actores claves, roles y responsabilidades

Fase 2: Formación del Comité de Ergonomía

Fase 3: Capacitación a todos los niveles

Fase 4: Identificación de los factores de riesgo

Fase 5: Implementación de acciones de control

Fase 6: Vigilancia de la salud de los trabajadores

Los Actores Claves

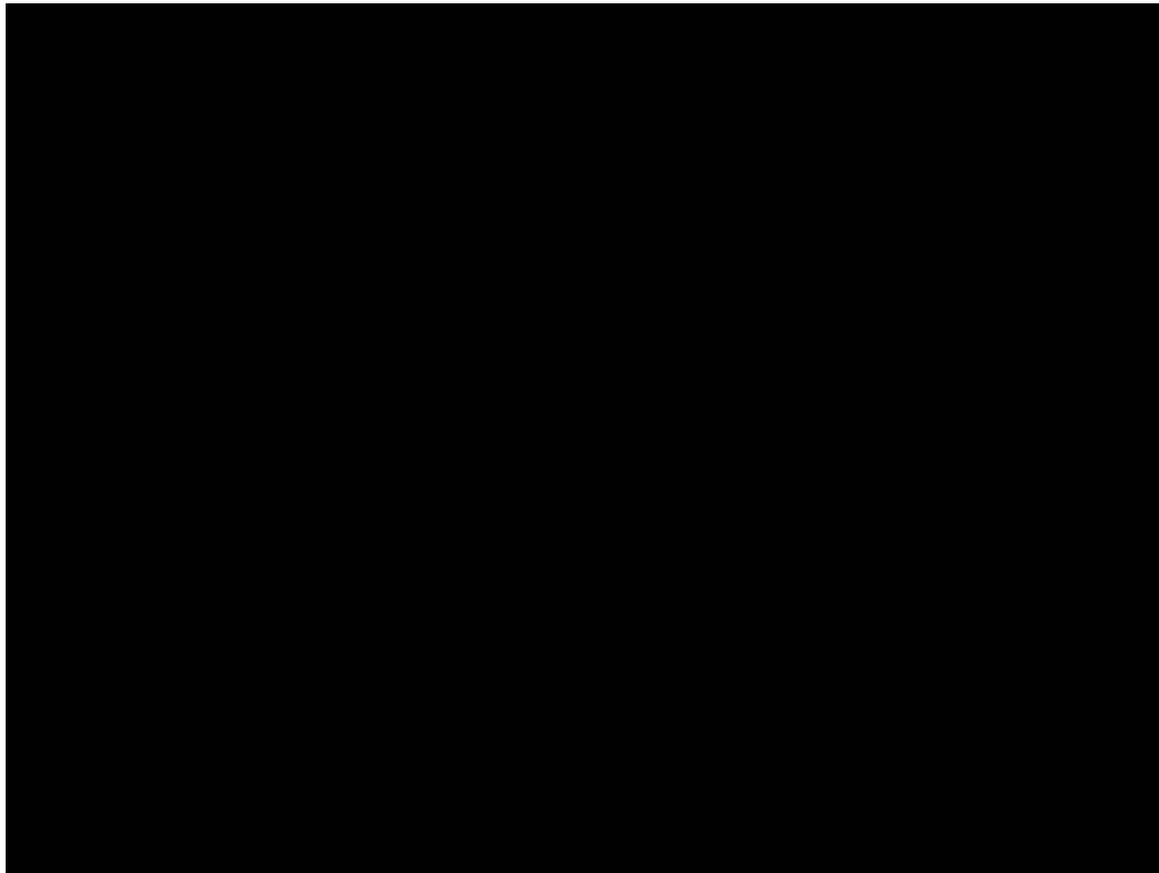
Roles y responsabilidades

- Alta Dirección
- Comisión Mixta de Higiene y Seguridad
- Comité de Ergonomía
- Trabajadores
- Equipo Médico
- Aliados Estratégicos

Involucramiento de los trabajadores en las actividades preventivas

- Deben recibir información y formación sobre los riesgos a que están expuestos y sobre las medidas de prevención y protección aplicables.
- Deberían ser consultados sobre las actuaciones preventivas y sobre temas que afecten a su seguridad.
- La constitución de grupos o equipos de mejora en las diferentes áreas de trabajo para la implantación de mejoras concretas suele dar muy buenos resultados.





1ER EXPO
CONGRESO
CENTROAMERICANO

SEGURIDAD INDUSTRIAL
Y SALUD OCUPACIONAL
7MO EXPO CONGRESO SISO
GUATEMALA 2019



Identificación de los Factores de Riesgo

- Posturas forzadas.
- Esfuerzos (incluido levantar, empujar y tirar).
- Movimientos repetitivos.
- Tensiones de contacto.
- Vibración.
- Otras condiciones.

Metodología de Análisis

Reconocer las señales que pueden indicar un problema:

- Seguimiento de las quejas de los trabajadores.
- Revisando los registros existentes.
- Realizando encuestas de síntomas.
- Aplicando listas de verificación.

NOMBRE: _____ FECHA: _____
 DEPARTAMENTO: _____ PUESTO: _____ TURNO: _____

SIN MOLESTIAS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 MOLESTIAS INSOPORTABLES

AREA DE MOLESTIAS	INDICE DEL AREA	
	DERECHA	IZQUIERDA
CUELLO		
HOMBRO		
TORAX		
CODO/ANTEBRAZO		
MANO/MUÑECA		
CADERA/MUSLO		
RODILLA		
PIERNA		
PIE/TOBILLO		
OTROS		



OSHA ERGONOMIC STANDARD
2000

Herramientas de Evaluación Ergonómicas

A. Herramientas para Manejo Manual de Materiales.

B. Herramientas para Análisis de Posturas.

- RULA (Rapid Upper Limb Assessment).
- REBA (Rapid Entire Body Assessment).
- ROSA (Rapid Office Strain Assessment).
- OWAS (Ovako Working Analysis System)

Herramientas de Evaluación Ergonómicas

D. Herramientas para Tareas Repetitivas o Estáticas.

- Análisis de Fatiga Muscular Rodgers.
- Gráficas de Tiempo de Recuperación.
- Índice de Esfuerzo.
- OCRA (Occupational Repetitive Action).

E. Herramientas de Simulación.

Priorización

		ANÁLISIS Y ACCIONES DE CONTROL		
Prioridad	Casos de TME	Seguimiento y control	Tipo de análisis de seguimiento	Enfoque para las acciones de control
Prioridad 1	Casos actuales en trabajos seleccionados.	Necesidad inmediata	Identificar y valorar los factores de riesgo.	Reducir los factores de riesgo más altos en los trabajos vinculados con el mayor número de casos.
Prioridad 2	Sin casos actuales, pero con registros de casos anteriores.	Necesidad inmediata (pero dando prioridad de abordar casos más actuales).	Identificar y valorar los factores de riesgo en los trabajos con mayor riesgo de TME anteriores y el mayor grupo de trabajo en riesgo.	Reducir los factores de riesgos con más altos nivel de valoración.

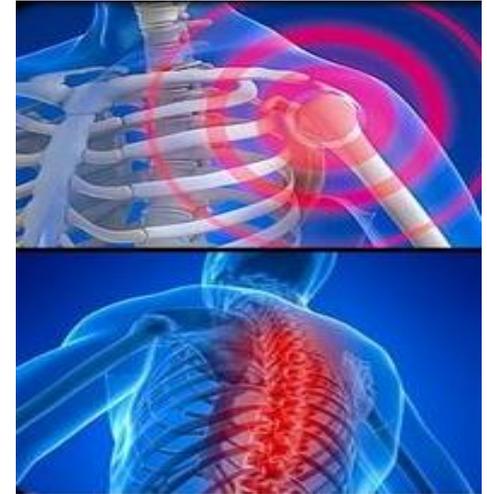
Implementación de Controles

- **Controles de ingeniería**, diseñar el trabajo incluyendo:
 - Estación de trabajo.
 - Selección , uso de instrumentos y herramientas
 - Métodos de trabajo.
- **Controles Administrativos**, Son prácticas laborales dictadas por la administración, como:
 - Reducción de la cantidad de horas extras.
 - Rotación del trabajo.
 - Implementación de pausas activas.
 - Ajuste del ritmo de trabajo.

Evaluación de la Efectividad de los Controles

Los indicadores de la efectividad de un programa de ergonomía que incluya:

- Reducción de incidencia de TME.
- Reducción de la severidad de los TME.
- Aumento de la productividad o la calidad.
- Reducción en la rotación laboral o ausentismo.



Vigilancia de la Salud de los Trabajadores

- Los empleados que reportan síntomas o signos de TME potenciales deben tener la oportunidad de una pronta evaluación por parte de un médico.
- Cuanto antes se identifican los síntomas y se inicia el tratamiento, es menos probable que se desarrolle un trastorno más grave



Escuela de Espalda

Es un programa es de mucho beneficio para la población trabajadora y es el primero de una serie de programas preventivos que el IHSS pretende instalar en las empresas, para disminuir las incidencias de lesiones musculo-esqueléticas.



Resultados

324 Escuelas de Espalda desarrolladas.

2,835 trabajadores atendidos.



TODOS PROGRAMAS DE SEGURIDAD Y SALUD DE LOS TRABAJADORES DEBE SER UN TRAJE A LA MEDIDA



Gracias por su Atención

sso@ahm-honduras.com

www.ahm-honduras.com

1ER EXPO
CONGRESO
CENTROAMERICANO

SEGURIDAD INDUSTRIAL
Y SALUD OCUPACIONAL
7MO EXPO CONGRESO SISO
GUATEMALA 2019

