

## IMPLANTACIÓN DE UN PROCESO ERGONÓMICO PARA LA INDUSTRIA PARA CONTROL DE LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS

El término ERGONOMIA significa ajustar el trabajo al hombre. La ergonomía se encarga de evaluar la interacción entre el trabajador y su ambiente de trabajo. Utiliza el conocimiento de diversas ciencias para ayudarnos a entender los efectos del trabajo en los individuos.

Los problemas musculoesqueléticos relacionados con el trabajo son causa de un gran número de incapacidades en los trabajadores y una fuga de recursos importante para la industria. La ergonomía establece los lineamientos para identificar, evaluar y controlar los factores causantes de estos desordenes que afectan a la fuerza laboral. Los motivos por los que el medio ambiente laboral puede dañar al trabajador se encuentran, frecuentemente, en el tipo de máquinas y herramientas que usa y en los requerimientos del trabajo mismo. Las actividades laborales con frecuencia demandan un esfuerzo que puede producir lesión o enfermedad, por ejemplo, un trabajo puede requerir movimientos repetitivos de una mano o muñeca, combinados con uso de una herramienta vibrante, en temperaturas abatidas y en posturas extremas, el trabajador puede pasar largos periodos de tiempo con su espalda flexionada hacia el frente mientras realiza esta actividad. Estas demandas del trabajo causan fatiga e incomodidad en un plazo corto. Pero, en el largo plazo, se sabe que producirán lesiones físicas y discapacidad en el trabajador. Una vez que el trabajador ha sido lesionado por su trabajo o está excesivamente fatigado, él no será el único que sufrirá, su familia también pagará un precio emocional y económico alto.

La implantación de principios ergonómicos en cualquier industria significa el establecimiento de una dinámica de cambio y mejora continua, llamado en ergonomía, *proceso ergonómico*. El uso del *proceso ergonómico* ayudará a eliminar los factores de riesgo en el lugar de trabajo, lo que reducirá del dolor y el sufrimiento causados por las lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo.

Es a través de **un ejemplo práctico** que se muestra cómo implementar un *PROCESO ERGONÓMICO* en la industria.