

La importancia de la buena postura en el trabajo

En esta oportunidad se tratará como [charla de seguridad](#) la ergonomía en el trabajo, a continuación, seguimos con la charla.

¿Qué es la ergonomía?

Cuando uno habla de ergonomía se refiere a una disciplina que estudia la **interacción del hombre y el trabajo** que realiza. Básicamente se puede decir que la ergonomía busca [la adaptación a un trabajo](#), que sea más cómodo de ser realizado por una persona.



¿Por qué se debe aplicar la ergonomía en el trabajo?

Es importante tener en cuenta que no todas las personas tenemos las mismas [características físicas](#), por lo que al realizar una actividad es posible que algunos puedan tener alguna incomodidad.

La ergonomía busca identificar estas situaciones en las que el trabajador tiene dificultades o malestares para realizar su trabajo y corregirlas para su bienestar.

Los problemas de ergonomía más frecuentes en el trabajo

Entre los problemas más frecuentes que se suelen presentar en el [área de trabajo](#), y que tienen que ver con la ergonomía están:

- Trabajar bajo posturas forzadas por tiempos excesivos,
- realizar el levantamiento de objetos pesados sin seguir los pasos para levantar una carga segura,
- realizar movimientos repetitivos,
- mover objetos o herramientas pesadas.
- usar herramientas con diseño no ergonómicos (sin mango o asa, de tamaño muy pequeño o grande, entre otros.),
- trabajar sentado o parado por mucho tiempo.

Algunas de estas situaciones no pueden ser eliminadas ya que son parte del trabajo que uno realiza por lo que se deben tomar medidas adicionales para su control.

Medidas para mejorar la ergonomía en el trabajo

Entre las medidas más utilizadas para **mejorar la ergonomía** en una empresa están:

- Implementar sillas ergonómicas para el personal que trabaja en oficina, y establecer zonas de descanso para el personal que trabaja de pie.
- Ejecutar pausas activas para reactivar y recuperar energía.
- Utilizar herramientas manuales y eléctricas en buen estado. No de procedencia hechiza (rudimentaria).
- Utilizar la técnica del levantamiento seguro cargas para evitar problemas en la espalda, y seguir con las buenas prácticas de transporte y manipulación de cargas.
- Solicitar apoyo a un compañero de trabajo para trasladar objetos pesados, o en lo posible utilizar equipos para facilitar el traslado.

Conclusiones finales

Es importante que siempre se evalúe [los puestos de trabajo](#) con el propósito de identificar situaciones o formas para mejorar un trabajo. Asimismo, una vez que las medidas son definidas están deben ser cumplidas por todos los trabajadores.

