

Ergonomía en el trabajo

Autor: Absalóm Amaro Tirado - 12-01-2016

<https://vinculando.org/empresas/ergonomia-en-el-trabajo.html>



La ergonomía aplicada a piso; estaciones o líneas de trabajo, equipos, maquinarias, operaciones, procedimientos, etc, tiene como finalidad preservar las condiciones de salud del trabajador, identificando, eliminando o minimizando la exposición a los diferentes riesgos presentes y que puedan afectar negativamente la salud del personal laboral.

Entre las medidas correctivas se incluyen; retirar al trabajador de la actividad (factor de riesgo), manejo del cuadro doloroso del trabajador por medio de analgésicos, rehabilitación, reacondicionamiento, etc.

Las medidas correctivas puntuales incluyen modificaciones de ingeniería, actualización de procedimientos y métodos de trabajo, revaloración del espacio, concientización a través de la capacitación, etc.

Sin embargo los problemas locomotores acompañados de manifestaciones dolorosas, limitación de movimientos y afectación a la calidad de vida; presentan orígenes, en ocasiones, totalmente ajenos al medio laboral y que son diferentes a las actividades deportivas y recreativas o laborales domesticas de fin de semana o extra laborales, incluso varios de estos episodios de dolor se aprecian cada vez más frecuentes en adolescentes y niños.

En la práctica clínica es cada día más continua la incidencia de patologías por sobrecargas anti ergonómicas relacionadas directamente al uso de dispositivos móviles, celulares, tabletas, etc.

Estos factores en ocasiones son pasados por alto o, no se consideran dentro de los factores causales, sin embargo cuando revisamos nuestros estándares de desempeño en prevención de riesgos laborales, como por ejemplo al revisar el consumo de analgésicos (orales, tópicos, etc) y las actividades que motivan solicitar atención médica y si la causa aparente del malestar es en el exterior de las actividad suele no revisarse con detalle sobre la posible causa de este malestar aquí se está incurriendo en una omisión que, si bien es una actividad totalmente ajena al medio laboral tendrá repercusiones en el mismo medio laboral.

Actualmente debemos de considerar un fenómeno, resultado de posiciones y actividades anti ergonómicas que nada tienen que ver con la carga laboral. La “hiper conectividad” que es como se conoce actualmente al exceso de uso de los sistemas móviles como los responsables directos de diferentes trastornos.

Síndrome del Túnel Carpiano

Recién iniciaba la era de la computación este padecimiento acompañó su desarrollo y a la fecha sigue siendo motivo frecuente de consulta médica, es un padecimiento conocido entre quienes utilizan el “ratón” de la PC y el teclado.

Se caracteriza por sensación de entumecimiento, dolor, hormigueo y debilidad de la mano afectada. Es el resultado de la presión ejercida por la inflamación del componente articular de la muñeca sobre el nervio que va desde el antebrazo hasta la mano. El trastorno ha ido a la baja con la implementación de aditamentos ergonómicos ahora es más frecuente entre adolescentes y jóvenes.

Artrosis del dedo pulgar

La inflamación y dolor en la articulación del dedo pulgar era un motivo de consulta entre las tejedoras, costureras, estudiantes de música y escritores, ahora es un motivo de atención médica, incluso de incapacidad y de rehabilitación en las personas que nada tienen que ver con las actividades mencionadas.

En la actualidad se le conoce como “dedo de black berry” y se origina por el trauma acumulado por el tecleo continuo durante horas sobre un tablero pequeño de los móviles que no está diseñado para mensajes largos, este trastorno es común entre profesionistas pero con alta prevalencia entre amas de casa y jóvenes.

Codo de tenista y trastornos cervicales

El uso excesivo de los teléfonos celulares provocan que el usuario adopte posturas viciadas, anti ergonómicas, la postura de la cabeza, tendones de manos, articulaciones de la muñeca y el hombro para visualizar la pantalla o, sostener el aparato entre el cuello y el hombro son generadores de tendinitis que requieren atención médica.

Alteraciones en la audición y el equilibrio

Aún y con estar prohibido el uso de celulares en el interior de las naves de producción es frecuente encontrar trabajadores que en lugar de utilizar los tapones para protección auditiva utilizan los audífonos para escuchar música, el exceso en el uso de estos aditamentos, que por supuesto los usan a volumen elevado exponen al sistema de audición a un trauma continuo de las frecuencias sonoras directas sobre el oído medio causando cefalea, el consecuente vértigo y el peligroso riesgo de perder la capacidad auditiva.

Esta práctica es frecuente entre los empleados quienes sin estar expuestos a niveles sonoros propios de áreas productivas, presentan los mismos síntomas de aquellos que si se encuentran en áreas de producción, por el uso de los audífonos.

En el sistema auditivo se encuentra también el centro regulador del equilibrio por lo que el exceso de ruido muy seguramente afectara a ambos.

Dolor de cabeza

La presencia continua de cefalea acompañada por resequedad de los ojos y tensión ocular suelen presentarse cuando se pasan horas viendo la pantalla de los móviles, más aún si se trata de empleados quienes mantienen la vista fija en el monitor de la PC, los hábitos del personal afectado son muy orientadores sobre todo cuando intentamos encontrar la causa raíz de la queja. Este es un problema muy común entre los jóvenes y adolescentes que pasan horas con la mirada fija a las pantallas electrónicas.

Cefalea

Se pueden señalar otras condiciones con fuerte relación al uso excesivo de las tecnologías móviles y que debieran ser una parte importante del control de los riesgos ergonómicos para el profesional encargado de la seguridad, salud y medio ambiente laboral de los centros de trabajo así como para el clínico en el ejercicio diario.

Podemos estar interesados en determinar la causa directa de un problema de salud y centrar nuestros esfuerzos en el análisis de seguridad en el trabajo cuando puede ser que la causa directa esté relacionado con alguna de las condiciones que hemos mencionado.

Cuando se trata de condiciones totalmente ajenas al medio laboral y que se manifiesta en nuestros

estándares de desempeño, como en el caso del consumo de analgésicos, número de consultas motivadas por la presencia de cuadros dolorosos y que, finalmente no tienen causal de origen laboral pero si un exceso de visitas al área médica ya es imperativo revisar el origen de dichas dolencias.

Medidas Preventivas

Al igual que un evento que sucede en las líneas de trabajo donde el tiempo y la consecución de la cadena de producción se reflejan en las estadísticas y en las que se indican tiempos muertos y otras variables. Las cargas antiergonómicas de origen extra laboral tienden a mostrar:

- Bajo rendimiento de la persona
- Períodos de somnolencia en horas de trabajo
- Afectación en las relaciones laborales (mal carácter)
- Un marcado afán por mantener la mirada sobre la pantalla del móvil o la PC.

La orientación hacia el uso racional de estos dispositivos de comunicación y las limitaciones a su utilización en horas de trabajo, beneficiarán tanto a la parte patronal pero, mayormente a la persona que usa en exceso estos medios de comunicación, situación poco aceptada por quienes ya tienen una “necesidad” imperiosa de ver continuamente sus móviles, este tipo de situaciones ha permitido el desarrollo de programas encaminados a conocer si el usuario es un “adicto” de estos equipos, para limitar su hiper conectividad así como para medir el tiempo que dedica a utilizarlo, situación que ha generado diferentes problemas de comunicación interpersonal tanto, que recientemente salió una publicación (entre otras) que trata sobre los efectos de la ausencia de “comunicación” en las personas con serios problemas adictivos a los teléfonos celulares.

En el medio laboral, siempre será benéfico incluir dentro de las pláticas de seguridad e higiene industrial el tema sobre la prevención de las adicciones incluyendo el tema del uso racional de dispositivos móviles.

De igual forma dentro del programa de ergonomía, tratar las consecuencias físicas que tiene el uso en exceso de estos dispositivos y como prevenir las lesiones que se han tratado al inicio del presente artículo.

La prevención es la parte más importante de cualquier programa de salud, sea laboral, escolar o familiar siempre será mucho mejor prevenir que tratar y mejor aún que rehabilitar