



GENTILEZA MUTUAL DE SEGURIDAD CCHC

ERGONOMÍA LABORAL POSTURAS QUE MARCAN LA DIFERENCIA

ALFREDO SAAVEDRA L.
PERIODISTA REVISTA BIT



MOLESTIAS lumbares, en extremidades y dolores de cuello, son algunos de los inconvenientes que la mayoría de los trabajadores han sufrido mientras des-

empeñan sus funciones, ya sea en una oficina o en terreno. Y es que un adecuado balance entre la persona y sus condiciones laborales son necesarias para evitar estas situaciones y es precisamente la ergonomía la encargada de abordar este asunto. “La ergonomía es una ciencia interdisciplinaria preocupada de adaptar el trabajo y el medio ambiente físico laboral a la persona, de manera de optimizar los recursos y generar un ambiente de trabajo que considere el confort, la eficacia, la seguridad y los aspectos humanos como un factor indispensable

en el ambiente laboral”, explica Rodrigo Pinto, ergónomo y especialista Senior SST de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS). La aplicación de la ergonomía debe tener como principal meta adaptar el trabajo a la persona, por ello es una necesidad básica utilizar criterios ergonómicos cuando se planifica el diseño de nuevas formas productivas. Para esto, los profesionales ergónomos deben contar con habilidades analíticas y empáticas para lograr correctamente el objetivo. “El análisis sistémico de un puesto de trabajo cuenta con diferentes componentes de manera que debe incluir, análisis músculo-esquelético, procesos productivos, variables de confort visual, acústico, etcétera, es decir, un proceso en el cual sea posible comprender el puesto de trabajo y su dinámica”, detalla Mauricio Santos, ergónomo de la gerencia de Clientes Construcción, Energía, Minería y Telecomunicaciones

— **SI BIEN NUESTRO CUERPO ESTÁ PREPARADO PARA EL MOVIMIENTO CONSTANTE, HAY POSTURAS (ANTI FISIOLÓGICAS) QUE SE DEBEN EVITAR PARA NO INCURRIR EN LESIONES.** ADAPTAR EL TRABAJO A LA PERSONA ES CLAVE, ASÍ COMO DISMINUIR LOS FACTORES DE RIESGOS DURANTE LA EJECUCIÓN DE LAS LABORES.

de la Mutual de Seguridad CChC. Santos agrega que esto permite descubrir e identificar los aspectos que generan lesiones, errores, estresores y otros factores disonantes que exponen al trabajador.

ERGONOMÍA EN EL TRABAJO

Si bien y de acuerdo a los expertos, no existe una postura ergonómicamente correcta, ya que nuestro cuerpo está construido para el movimiento constante, hay algunas de ellas que debemos limitar. “Se llaman posturas anti fisiológicas y las podemos ejecutar pero nos pueden causar daño. La inclinación lateral de tronco y la rotación de este, son dos posturas en las cuales hay que tener cuidado”, comenta Santos, agregando que la clave para evitar riesgos está en asegurar que el trabajador pueda alternar y cambiar posturas cada vez que lo necesite. “En los puestos de trabajo usualmente confinamos al trabajador a una o dos posturas. La idea es que pueda contar con más opciones sin interferir con su labor. Esto, porque nuestro cuerpo se adapta a la condición de carga o esfuerzo día a día y si la técnica de operación concentra la carga en una articulación por sobre otras, esa articulación producirá molestias y más adelante se puede convertir en una lesión”, explica el ergónomo.

En cuanto a normativas relacionadas a este tema, se encuentra en el DS N°594, la Norma Técnica de Trastornos Musculoesqueléticos Relacionados al Trabajo de extremidades superiores (TMERT-EESS), vinculada principalmente a regular factores físico-biomecánicos. También está el DS N°63 asociado a la Ley N°20.001 y N°20.949 que regulan el máximo de peso a manipular en forma “manual” por los trabajadores. “Estos requerimientos legales son producto de las políticas de la autoridad para proteger a los trabajadores; de hecho el concepto de manejo manual de cargas nace desde la OIT”, cuenta Santos, agregando que cuando las empresas



En cuanto a normativas relacionadas a este tema, se encuentra en el DS N°594, la Norma Técnica de Trastornos Musculoesqueléticos Relacionados al Trabajo (TMERT) de extremidades superiores, vinculada principalmente a regular factores físico-biomecánicos. También está el DS N°63 asociado a la Ley 20.001 y 20.949 que regulan el máximo de peso a manipular en forma “manual” por los trabajadores.

realizan estas gestiones, surge la necesidad de revisar los procesos, optimizar herramientas y establecer nuevas gestiones de planificación de producción con el fin de asegurar condiciones de trabajo saludable, seguro y eficiente.

“Estudios del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH, por sus siglas en inglés) señalan que cerca del 75% de los trabajadores que se desempeñan frente a un computador van a sentir molestias musculoesqueléticas en el cuello, espalda o extremidades superiores, asociado a la postura estática sostenida y patrones posturales inadecuados frente al puesto de trabajo. Esto también afecta aspectos de salud común vinculados al sedentarismo (sobrepeso, HTA, entre otros)”, comenta el ergónomo de la ACHS, Rodrigo Pinto, agregando que también existen normas chilenas que genera el INN que a pesar de no estar en un reglamento, establecen parámetros a cumplir en temas ergonómicos no solo físicos sino también del punto de vista ambiental.

En el caso de los puestos de trabajo administrativos, los expertos señalan que son sistemas complejos de manera que cuenta con muchas posibilidades de generar error y por tanto, molestias que luego pueden manifestarse en diversas patologías. “Una postura sedentaria mantenida por gran parte del día suele generar envaramiento (entumecimiento y hormigueo) en piernas, lo que tendrá relación con tropiezos y caídas, por ejemplo. En el caso de la interacción con pantallas o documentos, generalmente se proyecta la cabeza hacia adelante ya sea por percepción visual del dato (precisión visual) o por disposición del monitor, por tanto hay relación con molestias cervicobraquialgias (en cuello)”, explica Santos. Por otro lado la altura de las cubiertas de trabajo en relación con la altura de la silla eleva los hombros o mantiene los brazos suspendidos los que tiene relación con dolor en zona dorsal y miembros superiores, así como la altura e inclinación incorrecta del asiento tiene relación con dolor lumbar, etcétera.

Otro aspecto importante se asocia a la fatiga visual producto de deslumbramientos o un layout luminotécnico inadecuado. “Las empresas debiesen incluir este tipo de riesgos como uno más dentro de su modelo de gestión de prevención de accidentes y enfermedades profesionales. Cumplir con lo legal es el piso mínimo, pero sabemos que resolver estos temas requiere de ir más allá, involucrar a los trabajadores en el proceso de identificación, evaluación y control”, se-



GENTILEZA MUTUAL DE SEGURIDAD CCHC

EL ANÁLISIS SISTÉMICO DE UN PUESTO DE TRABAJO DEBE INCLUIR: ANÁLISIS MÚSCULO-ESQUELÉTICO, PROCESOS PRODUCTIVOS, VARIABLES DE CONFORT VISUAL Y ACÚSTICO, ENTRE OTROS.

ñala Pinto, agregando que en el caso de la ACHS cuentan con la asesoría de profesionales ergónomos que evalúan en las empresas condiciones dis-ergonómicas, esto una vez que la empresa haya iniciado la aplicación de normativas específicas. “Asimismo, se ha desarrollado material específico para el rubro de la construcción, dirigido a mejorar la implementación de ergonomía en tareas reconocidas como críticas desde el punto de vista ergonómico”, detalla.

En el caso de Mutual de Seguridad, la gestión preventiva contempla el apoyo y asesoría técnica a sus empresas adherentes. “La gerencia de Construcción, Energía y Telecomunicaciones cuenta con un taller especializado para el rubro en donde se realiza la capacitación y entrenamiento en estas temáticas con el fin de optimizar la gestión del experto en prevención de riesgos de las constructoras, pero estableciendo recomendaciones específicas para cada puesto porque las condiciones cambian en cada proyecto”, explica Santos, agregando que el taller permite entregar asesoría especializada en puestos críticos del rubro construcción generando una instancia mensual en donde el experto de la empresa pueda consultar dudas y reciba apoyo técnico del profesional ergónomo.

SECTOR CONSTRUCCIÓN

Debido a la naturaleza de muchas de las actividades realizadas durante las faenas

(movimientos de tierra, obra gruesa, terminaciones, etcétera), entre los problemas de salud que afectan a los trabajadores en el sector construcción destaca el síndrome de dolor lumbar y los trastornos musculoesqueléticos (TME) de extremidades superiores. Algunos de los oficios que enfrentan estos problemas son los albañiles, andamieros, carpinteros de terminaciones y concreteros. En el caso de las tareas realizadas por los albañiles, estos participan en todas las obras en las que se necesita mortero de todo tipo, como por ejemplo: dar acabado al hormigón sobre la losa y a los muros, usando el patacho o la llana, preparar las mezclas con la pala o la espátula sobre el suelo o en carretillas que luego debe transportar, etcétera. Debido a la naturaleza de estas actividades, algunos de los factores de riesgo que hay en el oficio es la realización de trabajos repetitivos, manipulación manual de carga de diferentes materiales, manejo manual de carga desde planos bajos y manipulaciones manuales de carga con agarres deficientes de ladrillos y bloques. Ante esto, algunas de las recomendaciones preventivas de la ACHS incluyen: utilizar sistemas de agarre apropiados para bloques y ladrillos (así como también carros para el transporte de estos), usar ayudas técnicas regulables en altura para elevar nivel de manipulación de ladrillos o bloques en zonas de almacenamiento y la utilización de andamios para ajustar la altura de planos





de trabajo. Además, recomiendan realizar pausas con ejercicios compensatorios, variar tareas durante la jornada y planificar la tarea, acomodando las ayudas técnicas necesarias previo al inicio de la jornada.

Los andamios, en tanto, realizan los montajes de diversos andamios en diferentes ubicaciones de la obra de construcción y en distintas fases de la misma, por lo que dentro de los principales fac-

de carga y planificación de la misma y confirmar selección y disponibilidad de herramientas y ayudas técnicas necesarias previas a iniciar la tarea. Al igual que en el caso anterior, se recomienda realizar pausas y ejercicios compensatorios. Los carpinteros de terminaciones, en tanto, tienen por riesgos las posturas forzadas y mantenidas con desarrollo de fuerza de agarre en la utilización de herramientas mecánicas y el manejo manual de carga de distintos tipos de materiales (paneles y estructuras de aluminio, entre otras), así como el trabajo frecuente sobre el nivel de hombro en tareas de instalación de paneles. Ante esto, la ACHS recomienda: mejorar el sistema de agarre en el manejo manual de carga, usando ayudas técnicas; la utilización de carros para el manejo manual de carga y el empleo de herramientas automáticas de energía eléctrica. Por último, los riesgos asociados al oficio del concretero (encargado de manipular el capacho o la tubería para distribuir la mezcla en muros y losas, esparcir la mezcla utilizando la pala y manipular el vibrador) se relacionan con posturas forzadas a nivel de espalda para realizar el trabajo a nivel de piso, así como posturas forzadas a nivel de extremidad para colocar el hormigón con manguera, rastrillar o alisar el hormigón, entre otros. Por esto, la ACHS recomienda evitar posturas forzadas de columnas y piernas por largos

periodos, usar ayudas técnicas para manipular materiales, colocar y alisar hormigón, cuidar manos y brazos, evitando fuerzas focalizadas a través de ayudas técnicas con trabajo de piernas. Además de utilizar herramientas que permitan posturas cómodas de segmento mano-muñeca y agarres firmes.

Así, siguiendo las recomendaciones de los especialistas y disminuyendo los factores de riesgo, es posible evitar la ocurrencia de lesiones en el trabajo. ■

tores de riesgos en este oficio, se considera el manejo manual de cargas mediante elevación, depósito, transporte, empuje y arrastre, así como posturas forzadas a nivel de columna y extremidades superiores debido al montaje a nivel de piso y sobre el nivel de los hombros. Por esta razón, la ACHS recomienda identificar posturas forzadas para evitarlas por tiempos prolongados. También recomiendan realizar entrenamiento en adopción de técnicas correctas para el manejo manual

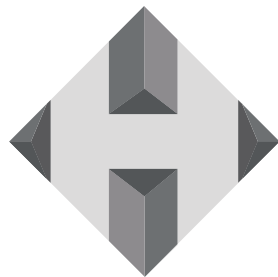


EN SÍNTESIS

La aplicación de la ergonomía debe tener como principal meta adaptar el trabajo al hombre, por ello es una necesidad básica utilizar criterios ergonómicos cuando se planifica el diseño de nuevas formas productivas.

El análisis sistémico de un puesto de trabajo debe incluir: análisis músculo-esquelético, procesos productivos, variables de confort visual y acústico, entre otros. Debe ser un proceso en el cual se pueda comprender el puesto de trabajo y su dinámica.

Entre los problemas de salud más comunes que afectan a los trabajadores del sector construcción destaca el síndrome de dolor lumbar y los trastornos musculoesqueléticos (TME) de extremidades superiores.



Hormisur[®]

PREFABRICADOS DE HORMIGÓN

ISO 9001:2008 Casa Matriz - Planta San Bernardo



INGENIERÍA - FABRICACIÓN - MONTAJE

☎ 2 2235 9451

✉ hormisur@hormisur.cl

🌐 www.hormisur.cl



Render
Stand Reimpas
Expo EDIFICA 2017

Reimpas Feria de la Construcción 2017

En octubre de este año se desarrolla la vigésima versión de Expo EDIFICA, Feria Internacional de la Construcción, que reúne empresas del sector constructivo para impulsar la incorporación de innovaciones nacionales e internacionales, donde grandes expositores presentan sus novedades permitiendo importantes cambios positivos en la productividad y por supuesto REIMPAS estará presente como expositor con un stand de 100 m² que contará con un área de demostración de aplicación de productos para que cada asistente experimente en primera persona su trabajabilidad.

Calidad para profesionales innovadores

Expo EDIFICA es visitada por importantes profesionales del área constructiva, entre ellos se encuentran Ingenieros, Arquitectos, Diseñadores, Constructores Civiles, Proyectistas y Técnicos del sector construcción que buscan innovar en sus proyectos con soluciones constructivas integrales y garantizadas, y eso es lo que encontrarán con REIMPAS, gracias a la vasta experiencia y dedicación al Sistema Constructivo, la empresa ofrece esto y mucho más, entregando un servicio de calidad, preocupándose de cada detalle de las obras y proyectos de cada uno de los clientes que son atendidos de forma personalizada por una empresa especializada.

Novedades innovadoras en soluciones constructivas

REIMPAS en su constante compromiso con el sistema constructivo en investigación y desarrollo dispondrá de 100 m² para exponer sus soluciones constructivas; Tratamiento Elástico Flexible, Sistema EIFS Reimpas, Impermeabilización y Estanco, Estucos Térmicos, Texturas



Orgánicas base acuosa y Estucos Acrílicos en cualquier carga; con productos desarrollados en Chile con altos estándares de calidad que cuentan con ensayos técnicos que certifican su calidad, adherencia y cualidades hidrófugas. La gran característica de los productos REIMPAS es la rapidez en el trabajo en obra, ofreciendo productos que no requieren puntereo, puente adherente, ni curado lo que hace que los tiempos de ejecución y costos asociados sean mucho menores. La empresa se encuentra en constante investigación utilizando nuevos materiales para aportar con soluciones innovadoras al Sistema Constructivo de acuerdo a las exigentes solicitudes de los sustratos.

Para conocer más acerca de los productos y soluciones constructivas no dejen de visitar el stand 202-AD entre los días 4 y 7 de octubre del presente año en Espacio Riesco.

