

Ergonomía y kinesiología laboral



Mariela Emilse Semería
Kinesióloga y Fisioterapeuta
Osteópata y Médica China
Hospital Nacional de Clínicas
Facultad de Ciencias Médicas
Universidad Nacional de Córdoba

Resumen

El museo en Ciencias de la Salud posee entre sus objetivos la articulación con la comunidad hospitalaria, tarea que se desarrolla de diferentes maneras: actividades pedagógicas con el público, capacitaciones, talleres participativos. Colaborar en la mediación de circulación de conocimientos es una de las tareas que desarrolla periódicamente el museo, ya sea por iniciativa del museo o de profesionales que se acercan. El trabajo que aquí se expone se presenta como uno de estos casos de colaboración institucional pertinente al museo en Ciencias de la Salud.

Palabras clave: museos y articulación institucional, ergonomía laboral, kinesiología laboral

Summary

The Health Sciences Museum has among its objectives the articulation with the hospital community, a task that is developed in different ways: pedagogical activities with the public, training, participatory workshops. Collaborating in the mediation of the circulation of knowledge is one of the tasks periodically developed by the museum, either on the museum's own initiative or that of professionals who come to the museum. The work presented here is presented as one of these cases of institutional collaboration relevant to the museum in Health Sciences.

Key words: museums and institutional articulation, occupational ergonomics, occupational kinesiology.

INTRODUCCIÓN

En el siguiente artículo hablaremos de una problemática general que se encuentran en todos los ámbitos laborales, en particular, aquí haremos hincapié en orientar al personal del Hospital Nacional de Clínicas sobre las afecciones provenientes de los vicios posturales, para que tengan en cuenta en sus lugares de trabajo y de esta manera prevenir lesiones futuras, mejorando la calidad de vida de cada trabajador.

Aunque todavía hay muchas actividades que se realizan de manera manual, requieren de esfuerzo físico y movimiento; muchas otras son sedentarias, como las tareas administrativas que abarca a gran parte de nuestro sector Hospitalario y que traen como consecuencia de las malas posturas y del no correcto mobiliario, alteraciones osteomioarticulares, por ejemplo: dolores generalizados, tendinitis, afecciones en la columna, entre otras.

Se detalla a continuación esta disciplina que se encarga de aplicar los principios de la biología, psicología, anatomía y fisiología quien intenta suprimir todo tipo de alteraciones generadas en el ámbito laboral, eliminando o disminuyendo todo tipo de riesgos en el trabajador.

¿QUE ES LA ERGONOMÍA?

La Ergonomía es una disciplina científica que estudia la relación entre el lugar de trabajo y los trabajadores, se encarga de la salud y bienestar del trabajador en relación al lugar donde se desempeña laboralmente.

Tiene como objetivo identificar, analizar y reducir los riesgos laborales, logrando una mayor adaptación entre la persona y el puesto de trabajo, salvaguardando la salud y la seguridad del individuo.

Se basa en optimizar la interacción entre el individuo y su entorno laboral, centrándose en el diseño de espacios de trabajo, en la adaptación de las herramientas y equipos, para minimizar el riesgo de lesiones Musculoesqueléticas.

APORTES SOBRE SALUD

Las patologías propias de una mala higiene postural son sobre todo las alteraciones musculoesqueléticas tales como:

- Lumbalgias, dorsalgias y cervicalgias, cervicobraquialgias, lumbociatalgias.
- Tendinitis
- Hernias discales como consecuencia a malas fuerzas y posturas.
- Deformaciones articulares.
- Cefaleas, migrañas, Bruxismo entre otras disfunciones de la articulación de la mandíbula (ATM).
- Problemas gastrointestinales.
- Escoliosis.

La ergonomía es necesaria para reducir la exposición a factores de riesgo como movimientos repetitivos y posturas inadecuadas evitando lesiones y enfermedades disminuyendo la carga al sistema de salud tanto en lo económico para el empleador y en inasistencias a sus puestos de trabajo.

Los beneficios para aquellos trabajadores que gozan y respetan las normas de higiene postural son:

- Realizan tareas de manera eficiente y con mayor precisión
- Mayor compromiso y organización.
- Mejoran su concentración disminuyendo la fatiga y cansancio mental.
- Experimentan menos ausentismo debido a enfermedades propias del trabajo.
- Evitan riesgo de lesiones musculo esqueléticas y psicoemocionales.

¿Que se sugiere?

- Que las tareas y equipos de trabajo se adapten a las capacidades físicas y cognitivas de los empleados regulando altura, tamaño, fuerza y habilidades para diseños del espacio de trabajo.

APORTES SOBRE SALUD

- Diseño de tareas que minimicen cargas tanto físicas como mentales, distribuyendo de manera adecuada las tareas con pausas regulares evitando posturas incómodas y promoviendo la movilidad del empleado para evitar posturas viciosas en sus puestos de trabajo.
- Diseñar los equipos y las herramientas de trabajo (mobiliario) deben ser ergonómicos y fáciles de usar para evitar fatigas y lesiones, mejorando el rendimiento y salud del trabajador.
- Entorno Físico teniendo en cuenta la iluminación, la temperatura, los ruidos, promoviendo la comodidad y la concentración de los empleados.

¿Qué Terapias pueden ayudar a prevenir y tratar enfermedades musculoesqueléticas?

- Kinesiología y fisioterapia: terapia a través del movimiento y junto con la utilización de agentes físicos (frío, Calor- aparatología médica) buscan tratar lesiones o enfermedades.
- Terapia manual: la masoterapia es una técnica milenaria que se utiliza para tratar contracturas, movilizar tejidos buscando la relajación o estimulación del individuo.
- Osteopatía: es un tipo de terapia alternativa que utiliza técnicas de manipulación física del tejido muscular y óseo con el fin de reestablecer el funcionamiento normal del cuerpo.
- Quiropraxia: disciplina médica que utiliza técnicas estructurales para reestablecer la funcionalidad articular.
- Actividad Física: ejercicio físico constante de manera frecuente y sostenido en el tiempo.

Rol del Kinesiólogo y Fisioterapeuta laboral

Quienes están especializados en ergonomía pueden evaluar y modificar el entorno laboral para garantizar de manera óptima el espacio y el mobiliario del empleador

APORTES SOBRE SALUD

previniendo lesiones y enfermedades relacionadas al trabajo, teniendo en cuenta la correcta distancia, alineación y angulación tanto de las sillas, mesas o escritorios, monitores y otros elementos; para que el empleado pueda y deba mantener una higiene postural óptima durante su jornada laboral

En un mundo donde el trabajo ocupa gran parte de la vida de cada individuo es importante garantizar que los trabajadores desempeñen de manera segura y saludable sus actividades, el diseño de los espacios y el mobiliario junto a las acciones cotidianas de nuestro entorno laboral y la forma en la utilizamos las herramientas que requiere nuestro puesto de trabajo son fundamentales para lograr mejorar nuestra calidad de vida.

Aquí mostramos imágenes de posturas correctas e incorrectas que adoptamos diariamente.



BIBLIOGRAFIA

-https://profesionales.lacapital.com.ar/medicina/kinesiologia/kinesiologia-laboral-y-ergonomia_883

-<https://corporisfisioterapia.com/noticias/salud/ergonomia-laboral-y-fisioterapia/>

-<https://www.unir.net/ingenieria/revista/ergonomia-laboral/>

