

CHARLA DE SEGURIDAD

Ergonomía: Oficina e Industrial

POR QUÉ ES IMPORTANTE

1.8 millones de trabajadores reportan trastornos musculoesqueléticos cada año (OSHA). Los TME representan el 30% de todos los casos con días perdidos (BLS) y cuestan \$20 mil millones+ al año. El síndrome del túnel carpiano requiere 25 días de ausencia — más que cualquier lesión.

1.8M

Trabajadores con TME al año (OSHA)

30%

De casos con días perdidos son TME (BLS)

100%

Las lesiones ergonómicas son prevenibles con diseño

5 Reglas para Prevenir Lesiones Ergonómicas

Los TME se desarrollan lentamente — cuando siente dolor, el daño ya está ocurriendo:

1

MANTENGA POSTURAS NEUTRAS

Muñecas rectas, codos a 90°, espalda apoyada, hombros relajados. Evite doblar, torcer o alcanzar lejos.

2

TOME MICRO-PAUSAS CADA 30-60 MINUTOS

Párese, estírese y muévase 1-2 minutos. Las posturas estáticas causan daño acumulativo.

3

CONFIGURE SU ESTACIÓN CORRECTAMENTE

Monitor a nivel de ojos, teclado a altura de codos, pies planos en el piso. Industrial: ajuste superficie al trabajo.

4

USE LA HERRAMIENTA CORRECTA — Y EL TAMAÑO CORRECTO

Agarres grandes, herramientas vibrantes y mangos incómodos aumentan tensión. Use herramientas ergonómicas.

5

REPORTE SÍNTOMAS TEMPRANOS INMEDIATAMENTE

Hormigueo, entumecimiento, dolor o rigidez en manos, muñecas, cuello o espalda — reporte temprano.

Autoevaluación Ergonómica

- ¿Sus muñecas están en posición neutra al teclear o agarrar herramientas?
- ¿El monitor está a nivel de ojos y a distancia de un brazo?
- ¿Toma pausas de estiramiento al menos cada 60 minutos?
- ¿Puede alcanzar los objetos más usados sin torcerse o estirarse?
- ¿Experimenta hormigueo, entumecimiento o dolor persistente?

Lesiones Ergonómicas Comunes — Conozca las Señales

Síndrome del Túnel Carpiano (STC)

Hormigueo, entumecimiento, debilidad en dedos/mano. Por movimientos repetitivos de muñeca. 25 días de ausencia.

Tendinitis

Dolor e inflamación en tendones — muñecas, codos, hombros. Por movimientos forzados repetitivos sin descanso.

Dolor / Tensión de Espalda Baja

Queja #1 de TME. Por levantar, doblar, torcer, sentarse prolongadamente o mala postura.

Lesión del Manguito Rotador

Dolor de hombro por alcanzar o levantar repetidamente sobre la cabeza. Evite trabajo sostenido sobre hombros.

Dedo en Gatillo

El dedo se traba en posición doblada por agarre repetitivo. Común con herramientas manuales y eléctricas.

Tensión de Cuello / Hombros

Por mirar pantallas hacia abajo, encorvarse o sostener teléfono. Monitor a nivel de ojos. Use auriculares.

Errores Ergonómicos que Causan Lesiones Crónicas

- ✗ "Es solo un poco de rigidez" — ignorar señales tempranas. Cuando el dolor es constante, el daño está hecho
- ✗ Trabajar con dolor sin reportar — la intervención temprana puede prevenir cirugía y discapacidad permanente
- ✗ Nunca ajustar su estación — un tamaño NO sirve para todos. Ajuste silla, escritorio, monitor a SU cuerpo
- ✗ Saltarse pausas de estiramiento — 8 horas de postura estática causan daño acumulativo. Muévase cada 30-60 min

Consejos de Seguridad para Recordar

- ✓ Regla 20-20-20 para pantallas: cada 20 min, mire algo a 6 metros por 20 segundos para reducir fatiga visual
- ✓ Por cada \$1 invertido en mejoras ergonómicas, las empresas recuperan \$17.80 — prevenir es más barato
- ✓ Levante con las piernas, no con la espalda — doble rodillas, mantenga carga cerca, nunca gire al levantar
- ✓ Férulas de muñeca por la noche pueden prevenir que el STC progrese — si despierta con manos dormidas, vea médico

Preguntas de Discusión para su Equipo

1. ¿Alguien experimenta hormigueo, entumecimiento o dolor recurrente?
2. ¿Nuestras estaciones están bien configuradas para cada trabajador?
3. ¿Tomamos pausas regulares de estiramiento durante nuestro turno?
4. ¿Qué tareas repetitivas realizamos que podrían causar tensión con el tiempo?
5. ¿Qué mejoras ergonómicas podríamos hacer en nuestra área hoy?

FIRMA DE CHARLA DE SEGURIDAD

Fecha: _____ Supervisor: _____

Proyecto: _____ Ubicación: _____

Hoja de asistencia adjunta: [] Sí