

## Ergonomía en el proyecto de construcción

**Objetivo:** Comprender e implementar prácticas ergonómicas para prevenir lesiones y mejorar la eficiencia del trabajo en las obras de construcción.

La ergonomía es la ciencia de diseñar el trabajo para que se adapte al trabajador, en lugar de forzar físicamente el cuerpo del trabajador para que se ajuste al trabajo. En la construcción, la aplicación de principios ergonómicos ayuda a reducir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas (MSI) como resultado de movimientos repetitivos, levantar objetos pesados y posturas incómodas.

### **Puntos clave:**

#### **Comprender los riesgos ergonómicos:**

**Movimientos repetitivos:** Hacer la misma tarea repetidamente puede provocar lesiones por uso excesivo.

**Levantamiento de objetos pesados:** Las técnicas de levantamiento inadecuadas o levantar demasiado peso pueden causar lesiones en la espalda.

**Posturas incómodas:** Trabajar en posiciones que tensan el cuerpo puede provocar dolor y lesiones.

#### **Medidas preventivas:**

**Utilice las herramientas adecuadas:** elija herramientas que estén diseñadas para minimizar la tensión, como las que tienen mangos acolchados y agarres ergonómicos.

**Técnicas de levantamiento:** Levante siempre con las piernas, no con la espalda. Mantenga la carga cerca de su cuerpo y evite torcerse mientras levanta.

**Configuración de la estación de trabajo:** Ajuste las estaciones de trabajo para reducir la necesidad de doblarse, estirarse o torcerse. Utilice ayudas mecánicas siempre que sea posible.

**Descansos regulares:** Tome descansos cortos para estirarse y descansar, especialmente cuando realice tareas repetitivas.

#### **Reconocimiento y respuesta:**

Reconoce los primeros signos de tensión musculoesquelética, como dolor persistente, hinchazón o entumecimiento.

Informe cualquier molestia o dolor a un supervisor de inmediato para abordar posibles problemas ergonómicos.

#### **Capacitación y recursos:**

Participe en sesiones de capacitación en ergonomía para aprender las técnicas adecuadas y el uso de herramientas.

Consulte con profesionales de seguridad para realizar evaluaciones ergonómicas de las estaciones de trabajo y las tareas.

**Conclusión:** La implementación de soluciones ergonómicas en las obras de construcción no solo reduce el riesgo de lesiones, sino que también aumenta la productividad y la satisfacción laboral. Al ser

## Ergonomía en el proyecto de construcción

proactivos y estar atentos a los principios ergonómicos, podemos crear un entorno de trabajo más seguro y eficiente para todos.

**Recuerde:** Su salud y seguridad son primordiales. Priorice siempre las prácticas ergonómicas en sus tareas diarias para prevenir lesiones y garantizar una carrera larga y saludable en la construcción.

### **Discusión:**

Comparta un caso en el que las prácticas ergonómicas podrían haber evitado una lesión o facilitado una tarea.

Identifique un cambio que podamos implementar esta semana para mejorar la ergonomía en nuestro sitio.



# Ergonomía en el proyecto de construcción

