

Resumen
Conceptos fundamentales sobre

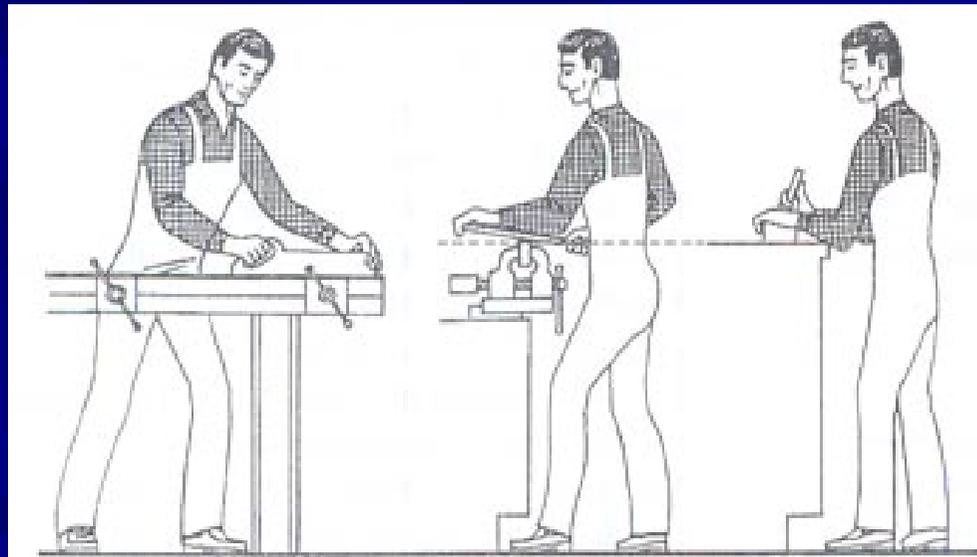
ERGONOMÍA

**5. MEJORA DEL
DISEÑO DEL PUESTO
DE TRABAJO**

Mejora del diseño del puesto de trabajo
Ajustar la altura de trabajo a cada trabajador, situándola al nivel de los codos o ligeramente más abajo

■ **Puntos a recordar:**

Aplique la “regla del codo” para determinar la altura correcta de la mano, a fin de aumentar la eficiencia y reducir las molestias de cuello, hombros y brazos

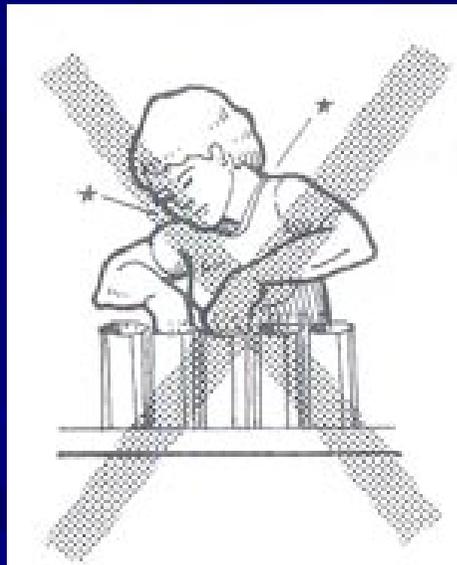


La mayoría de las operaciones de trabajo se realizan mejor en torno al nivel de los codos

Mejora del diseño del puesto de trabajo
Ajustar la altura de trabajo a cada trabajador, situándola al nivel de los codos o ligeramente más abajo

■ **Puntos a recordar:**

Aplique la “regla del codo” para determinar la altura correcta de la mano, a fin de aumentar la eficiencia y reducir las molestias de cuello, hombros y brazos

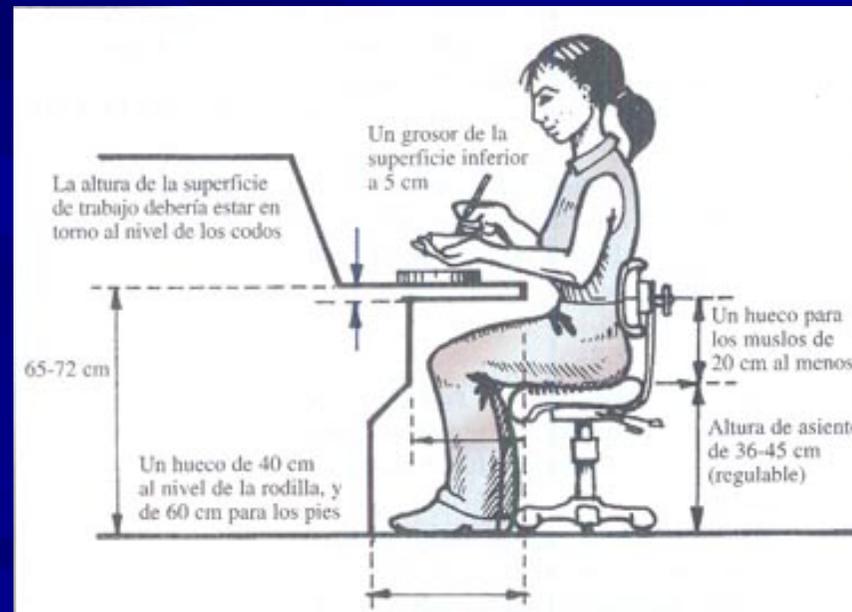


Para los trabajadores sentados, la altura de la superficie de trabajo debería estar en torno al nivel de los codos

Mejora del diseño del puesto de trabajo
Ajustar la altura de trabajo a cada trabajador, situándola al nivel de los codos o ligeramente más abajo

■ **Puntos a recordar:**

Aplique la “regla del codo” para determinar la altura correcta de la mano, a fin de aumentar la eficiencia y reducir las molestias de cuello, hombros y brazos

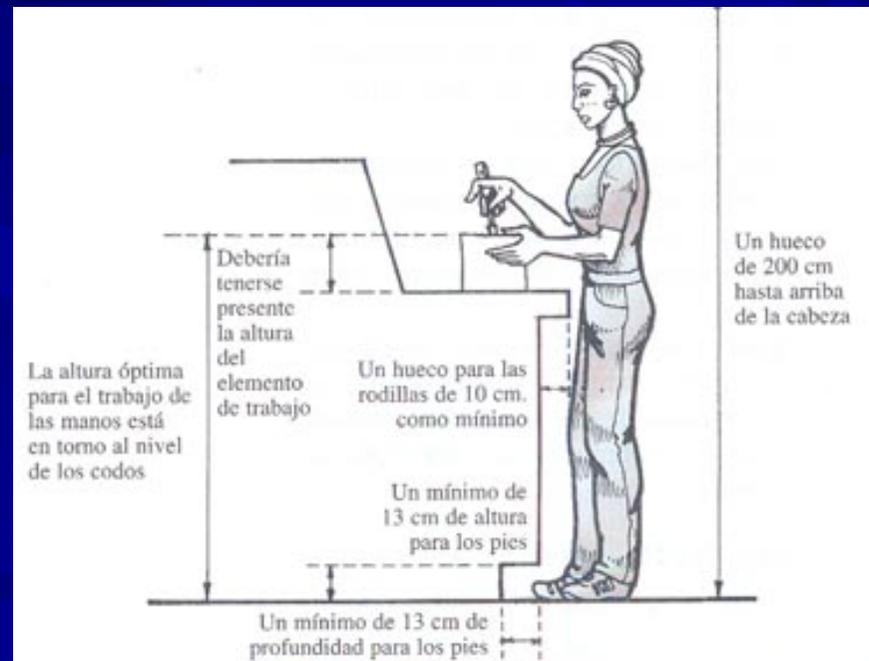


Dimensiones recomendadas para la mayoría de las tareas sentadas

Mejora del diseño del puesto de trabajo
Ajustar la altura de trabajo a cada trabajador, situándola al nivel de los codos o ligeramente más abajo

■ **Puntos a recordar:**

Aplique la “regla del codo” para determinar la altura correcta de la mano, a fin de aumentar la eficiencia y reducir las molestias de cuello, hombros y brazos



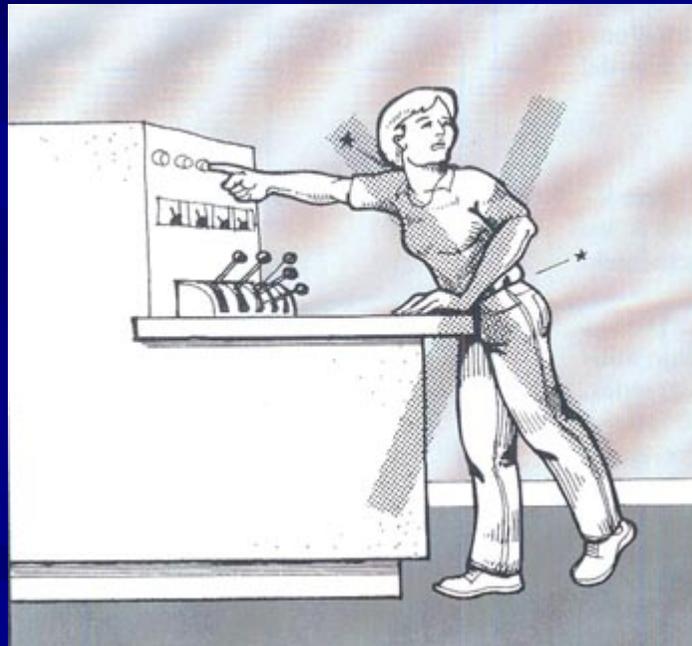
Dimensiones recomendadas para la mayoría de las tareas de pie

Mejora del diseño del puesto de trabajo

Asegurarse de que los trabajadores más pequeños pueden alcanzar los controles y materiales en una postura natural

■ Puntos a recordar:

Asegúrese de que los trabajadores más pequeños pueden llegar sin esfuerzo hasta los controles y materiales



Deberían evitarse los alcances difíciles

Mejora del diseño del puesto de trabajo

Asegurarse de que los trabajadores más pequeños pueden alcanzar los controles y materiales en una postura natural

■ Puntos a recordar:

Asegúrese de que los trabajadores más pequeños pueden llegar sin esfuerzo hasta los controles y materiales



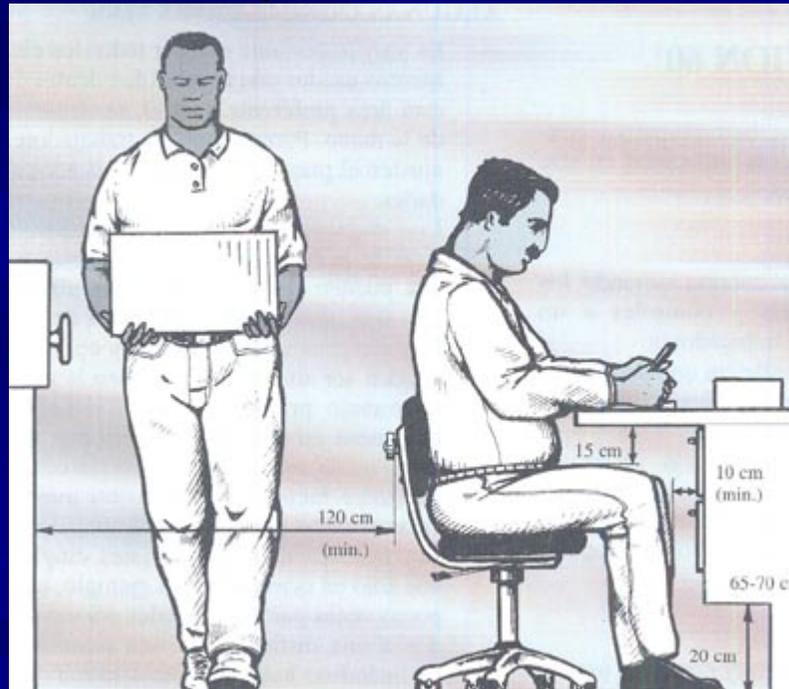
Utilice plataformas bajo los pies para los trabajadores más bajos con el objeto de asegurar una altura de trabajo apropiada, en torno al nivel de los codos

Mejora del diseño del puesto de trabajo

Asegurarse de que los trabajadores más grandes tienen bastante espacio para mover cómodamente las piernas y el cuerpo

■ Puntos a recordar:

Asegúrese de que los trabajadores más grandes se sienten cómodos y seguros con el espacio existente

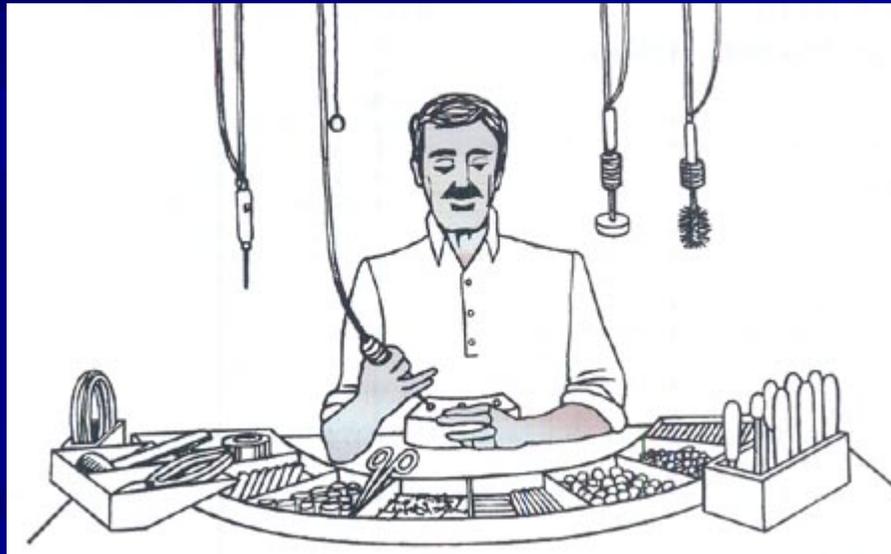


Asegure un espacio suficiente para los trabajadores más grandes en los pasillos y en los puestos de trabajo. No debería olvidarse del espacio libre para las rodillas y las piernas

Mejora del diseño del puesto de trabajo
Situar los materiales, herramientas y controles más frecuentemente utilizados en una zona de cómodo alcance

■ Puntos a recordar:

Sitúe los materiales, herramientas y controles más frecuentemente usados en una zona de cómodo alcance. Esta área de alcance cómodo es bastante reducida; Ud. puede determinarla probando diversos alcances al tiempo que mantiene una postura natural del cuerpo



Sitúe los materiales, herramientas y controles más frecuentemente utilizados en una zona de cómodo alcance

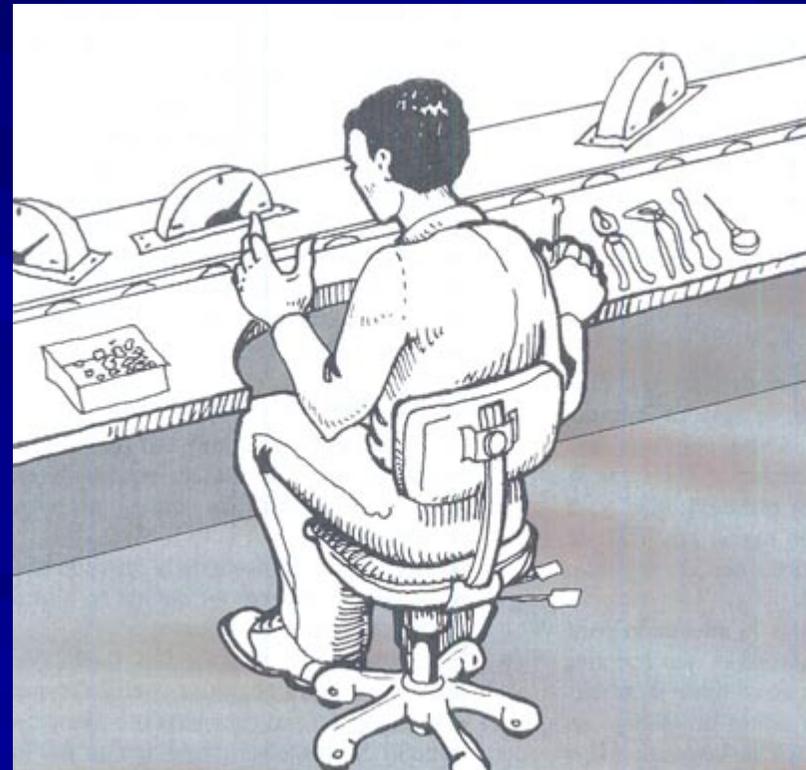
Mejora del diseño del puesto de trabajo

Proporcionar una superficie de trabajo estable y multiusos en cada puesto de trabajo

■ Puntos a recordar:

Proporcione, en cada puesto de trabajo, una superficie estable para la realización tanto de las tareas principales, como de las secundarias o de preparación

Proporcione en cada puesto una superficie estable de trabajo que sirva para usos múltiples



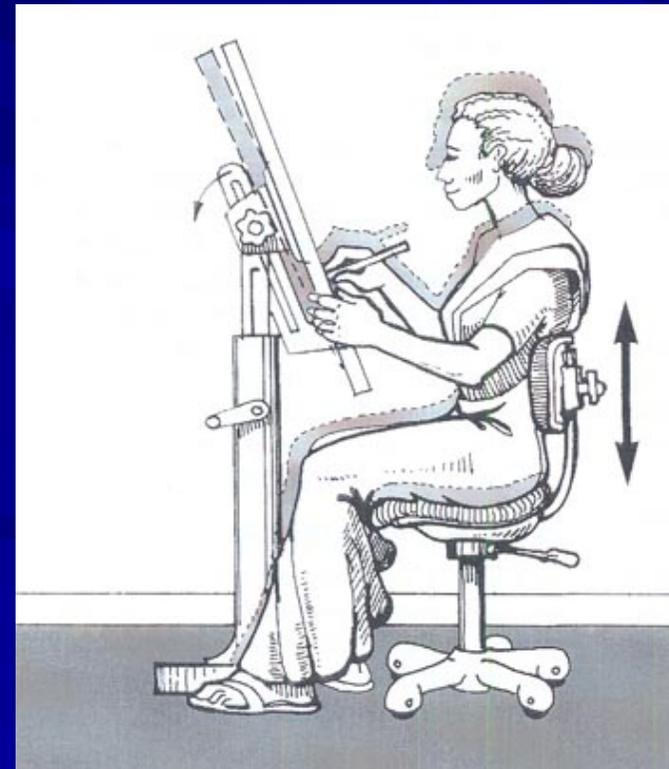
Mejora del diseño del puesto de trabajo

Proporcionar sitios para trabajar sentados a los trabajadores que realicen tareas que exijan precisión o una inspección detallada de elementos, y sitios donde trabajar de pie a los que realicen tareas que demanden movimientos del cuerpo y una mayor fuerza

■ Puntos a recordar:

Son diferentes las dimensiones recomendables para los puestos de pie y sentado. Proporcione puestos de trabajo acordes con la postura principal

Proporcione un puesto de trabajo sentado a los trabajos que requieran una alta exactitud



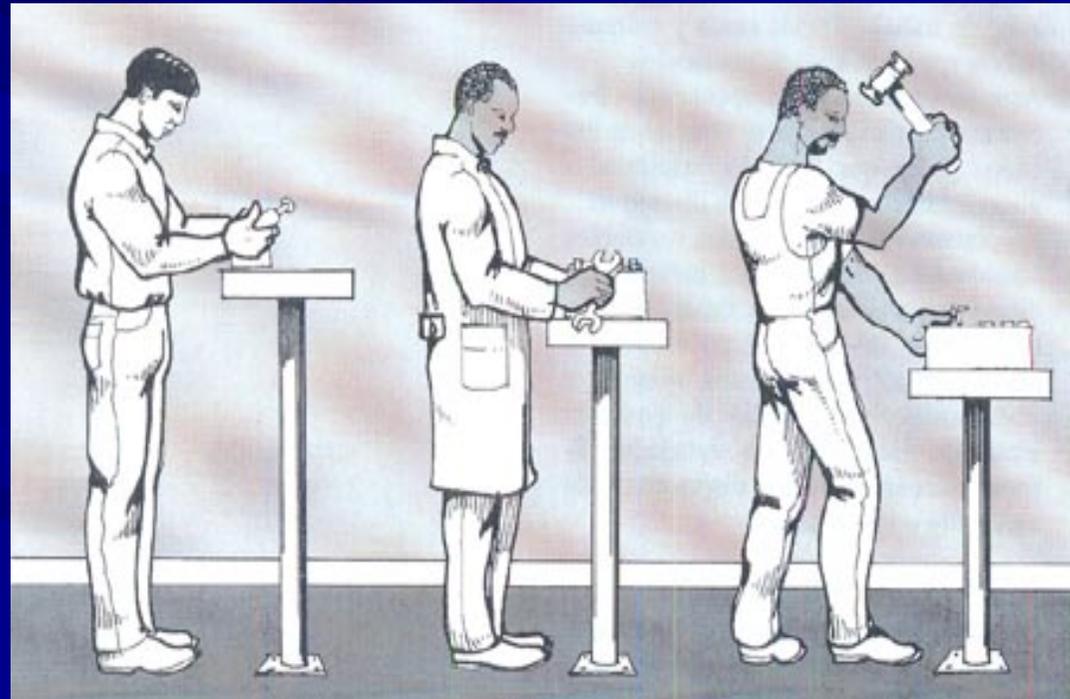
Mejora del diseño del puesto de trabajo

Proporcionar sitios para trabajar sentados a los trabajadores que realicen tareas que exijan precisión o una inspección detallada de elementos, y sitios donde trabajar de pie a los que realicen tareas que demanden movimientos del cuerpo y una mayor fuerza

■ Puntos a recordar:

Son diferentes las dimensiones recomendables para los puestos de pie y sentado. Proporcione puestos de trabajo acordes con la postura principal

Proporcione un puesto de trabajo de pie al trabajo que requiera muchos movimientos del cuerpo y una mayor fuerza



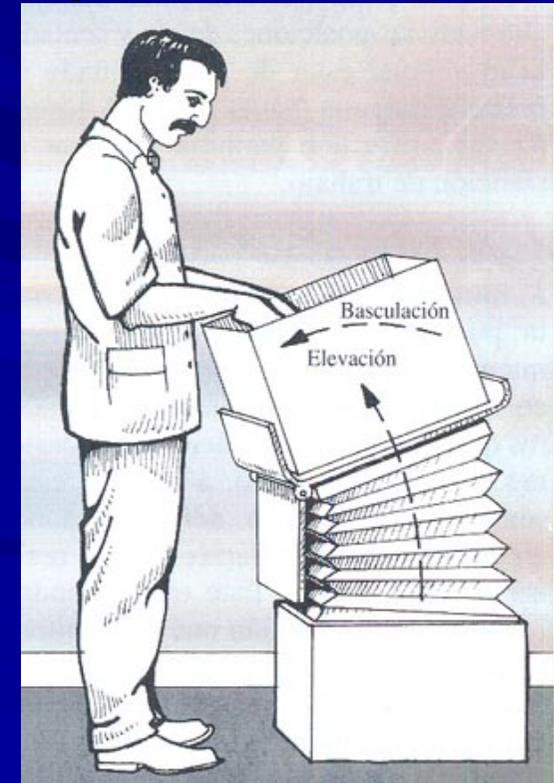
Mejora del diseño del puesto de trabajo

Asegurarse de que el trabajador pueda estar de pie con naturalidad, apoyado sobre ambos pies, y realizando el trabajo cerca y delante del cuerpo

■ Puntos a recordar:

Cuando se trabaja en una postura natural, apoyado sobre ambos pies y sin inclinarse o girarse, la fatiga es menor y la productividad más alta. Disponga unas buenas posiciones de las manos que permitan tal postura

El trabajo hecho delante del cuerpo, a la altura de los codos o ligeramente por debajo de ellos, es siempre lo deseable. Si es preciso, utilice dispositivos de elevación o basculación



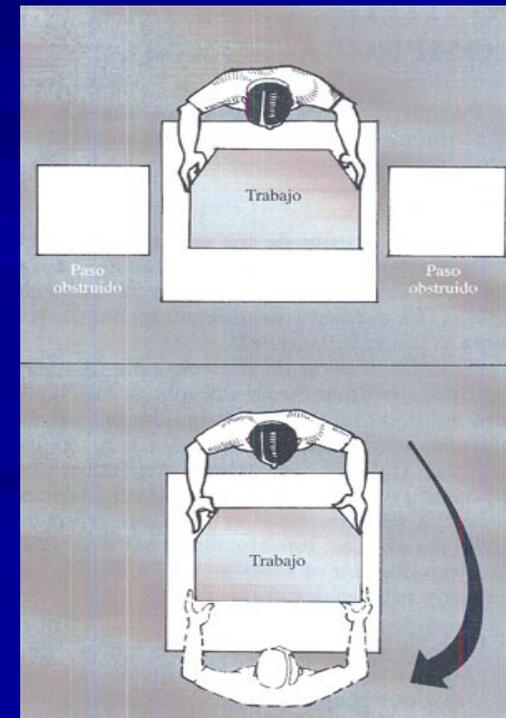
Mejora del diseño del puesto de trabajo

Asegurarse de que el trabajador pueda estar de pie con naturalidad, apoyado sobre ambos pies, y realizando el trabajo cerca y delante del cuerpo

■ Puntos a recordar:

Cuando se trabaja en una postura natural, apoyado sobre ambos pies y sin inclinarse o girarse, la fatiga es menor y la productividad más alta. Disponga unas buenas posiciones de las manos que permitan tal postura

Si se requiere operar a ambos lados del elemento de trabajo, tome medidas para que el trabajador pueda moverse sin obstáculos, o para que pueda girar fácilmente el elemento, de forma que el trabajo se realice delante del trabajador



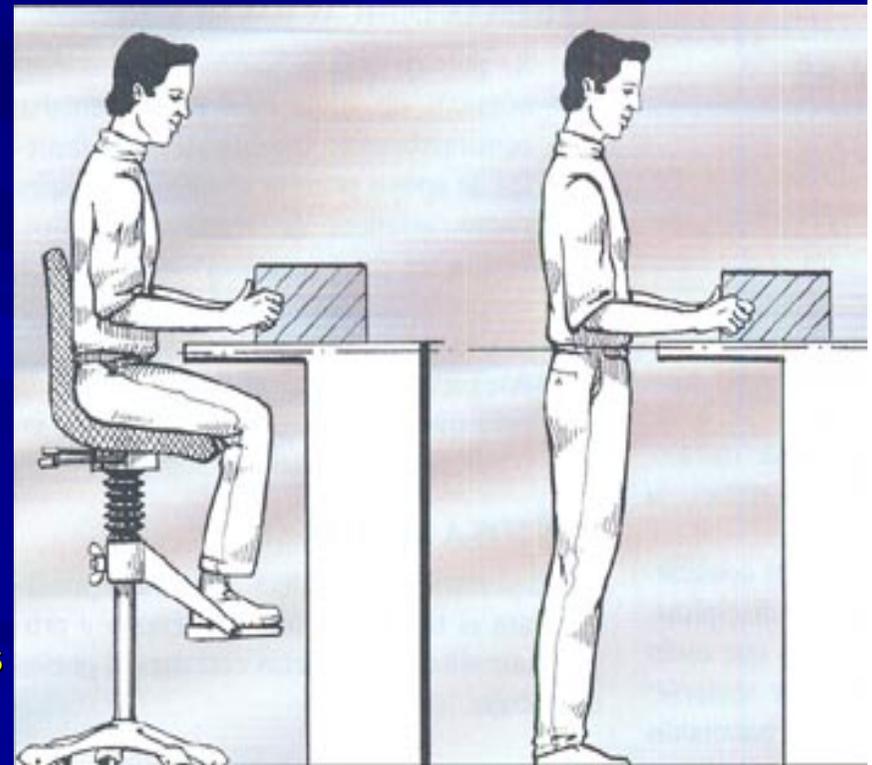
Mejora del diseño del puesto de trabajo

Permitir que los trabajadores alternen el estar sentados con estar de pie durante el trabajo, tanto como sea posible

- Puntos a recordar:

Para una mayor eficiencia y un mayor confort, asigne las tareas de trabajo con el objetivo de que se alterne el estar de pie con el estar sentado.

Una banqueta alta, con un buen reposapiés, es muy útil para alternar las posiciones de pie y sentado cuando se realizan la mismas o similares tareas sobre una mesa de trabajo. Asegúrese de que se dispone de suficiente espacio para las piernas en ambas posiciones

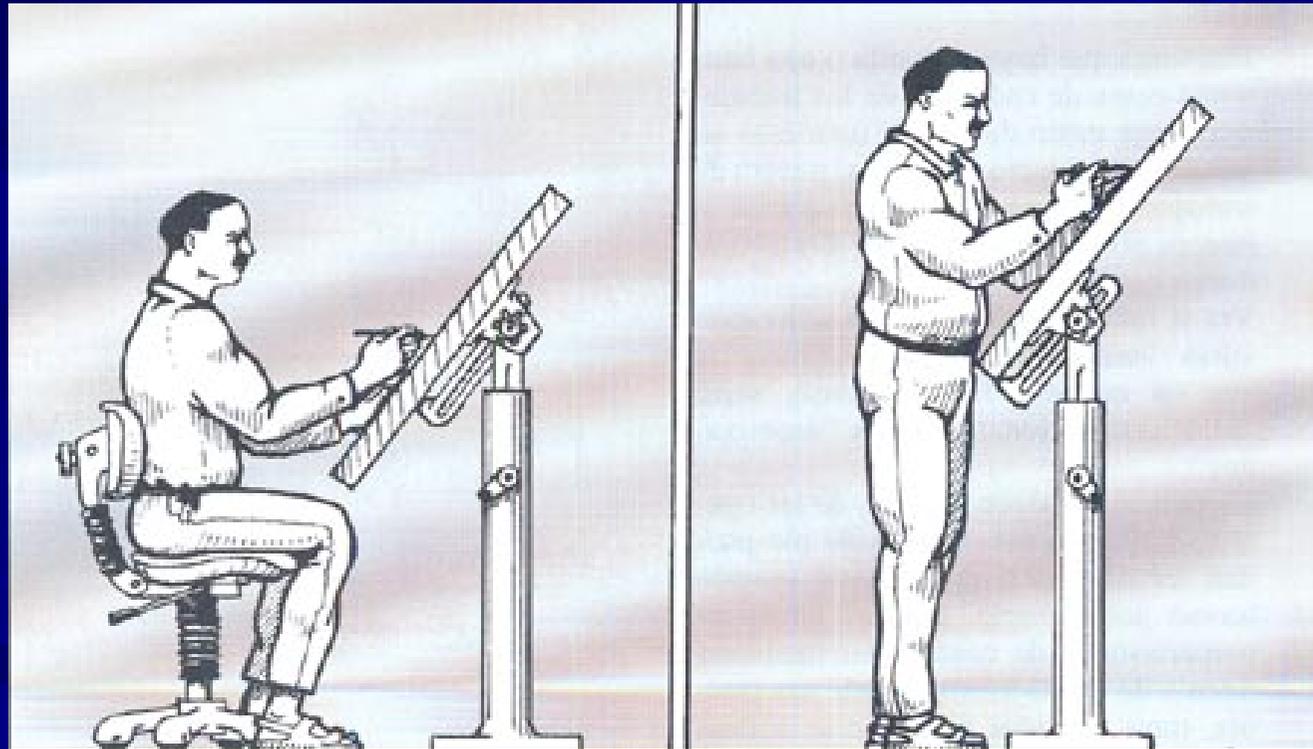


Mejora del diseño del puesto de trabajo

Permitir que los trabajadores alternen el estar sentados con estar de pie durante el trabajo, tanto como sea posible

■ Puntos a recordar:

Para una mayor eficiencia y un mayor confort, asigne las tareas de trabajo con el objetivo de que se alterne el estar de pie con el estar sentado.



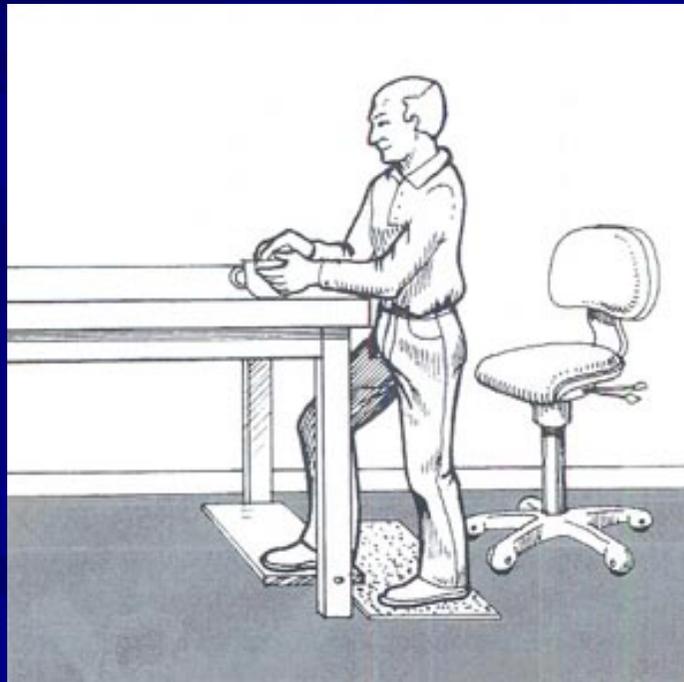
Permita que los trabajadores alternen, tanto como sea posible, el estar sentado y de pie

Mejora del diseño del puesto de trabajo

Proporcionar sillas o banquetas para que se sienten en ocasiones los trabajadores que están de pie

■ Puntos a recordar:

El sentarse en ocasiones es un buen principio para el trabajo de pie. Foméntelo y proporcione sillas o banquetas cercanas al puesto de trabajo



Utilice diversos recursos para asegurarles el confort a los trabajadores de pie

Mejora del diseño del puesto de trabajo

Proporcionar sillas o banquetas para que se sienten en ocasiones los trabajadores que están de pie

■ Puntos a recordar:

El sentarse en ocasiones es un buen principio para el trabajo de pie. Foméntelo y proporcione sillas o banquetas cercanas al puesto de trabajo



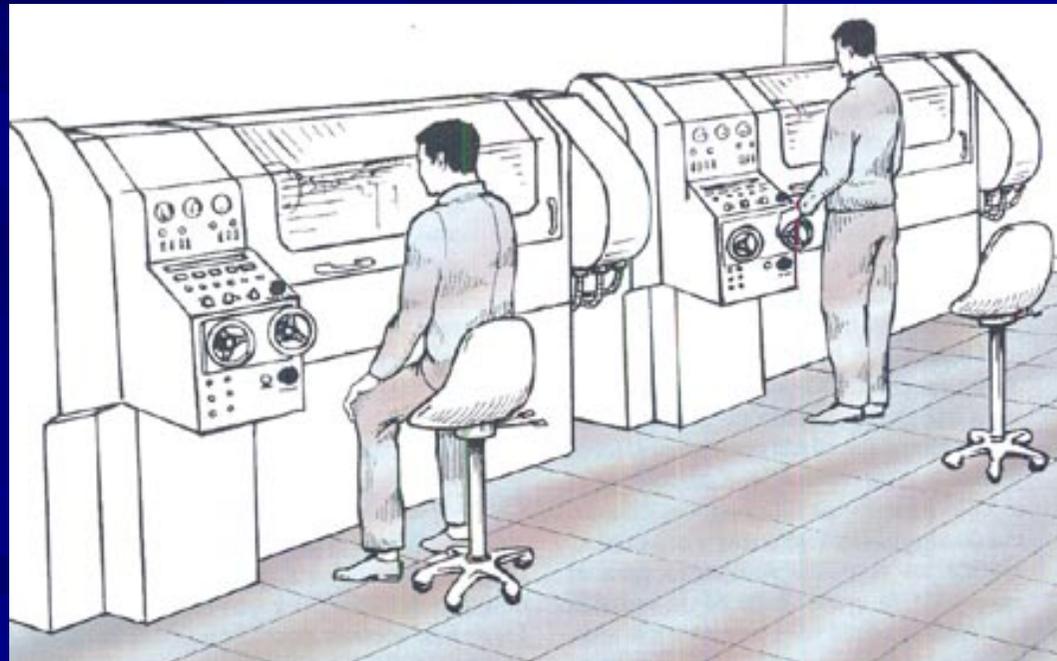
A los trabajadores de pie dóteles con sillas o banquetas para que puedan sentarse de vez en cuando

Mejora del diseño del puesto de trabajo

Proporcionar sillas o banquetas para que se sienten en ocasiones los trabajadores que están de pie

■ Puntos a recordar:

El sentarse en ocasiones es un buen principio para el trabajo de pie. Foméntelo y proporcione sillas o banquetas cercanas al puesto de trabajo



En los puestos de trabajo de pie, una silla alta puede resultar útil para sentarse, ocasionalmente, mientras se controla el proceso

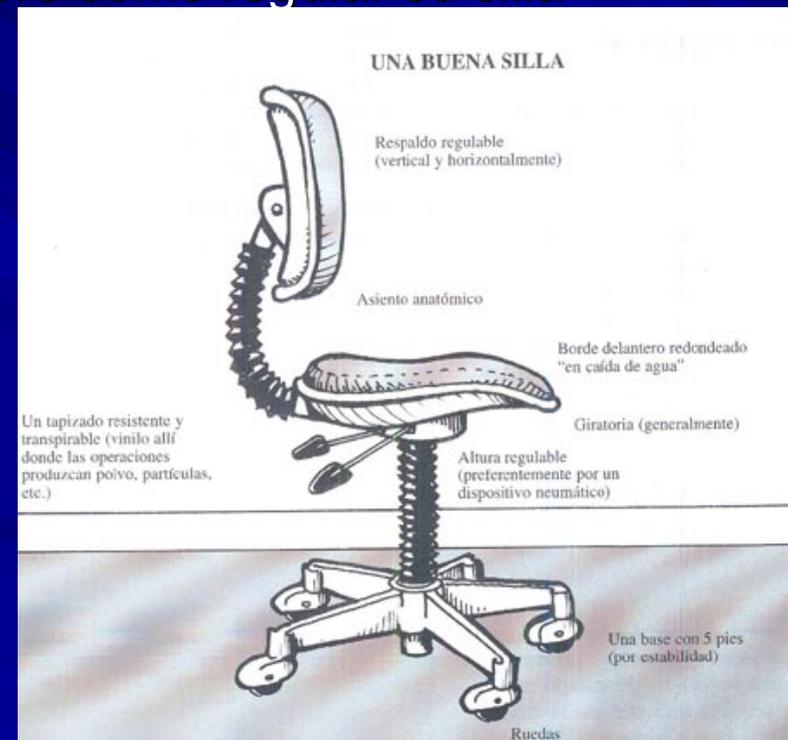
Mejora del diseño del puesto de trabajo

Dotar de buenas sillas regulables con respaldo a los trabajadores sentados

■ Puntos a recordar:

Proporcione “sillas ergonómicas” regulables a cada trabajador, para lograr una correcta altura del asiento, y con un buen respaldo. Deberían, además, permitir una buena movilidad en la silla. No olvide informar a los trabajadores sobre cómo regular su silla

Proporcione, a los trabajadores sentados, sillas con respaldo y una buena regulación



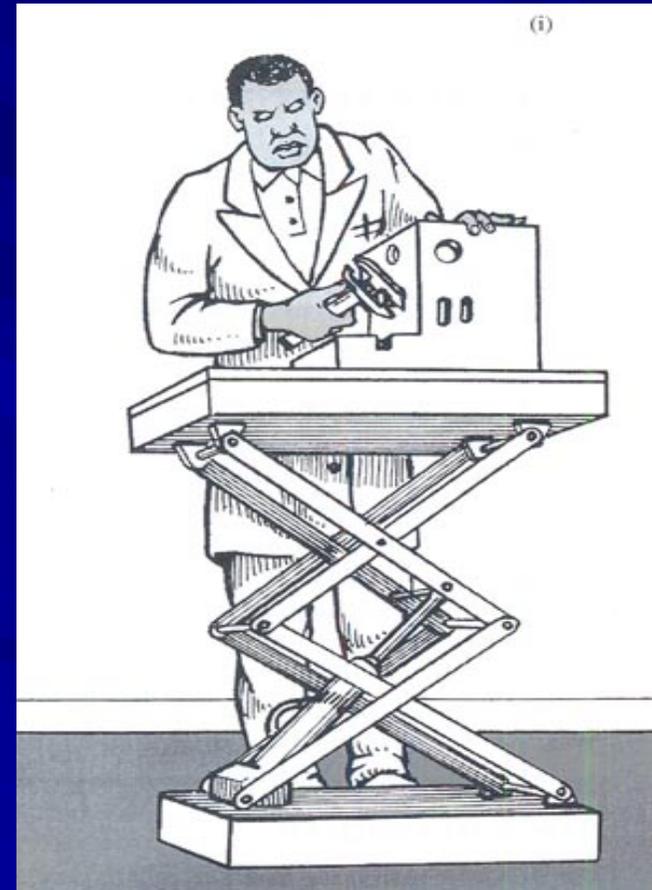
Mejora del diseño del puesto de trabajo

Proporcionar superficies de trabajo regulables a los trabajadores que alternen el trabajar con objetos grandes y pequeños

■ Puntos a recordar:

Proporcione superficies de trabajo regulables para que, los que trabajan con diferentes tamaños de objetos, lo puedan hacer en torno al nivel de los codos

Proporcione superficies de trabajo regulables a los trabajadores que alternen el trabajo con objetos pequeños y grandes



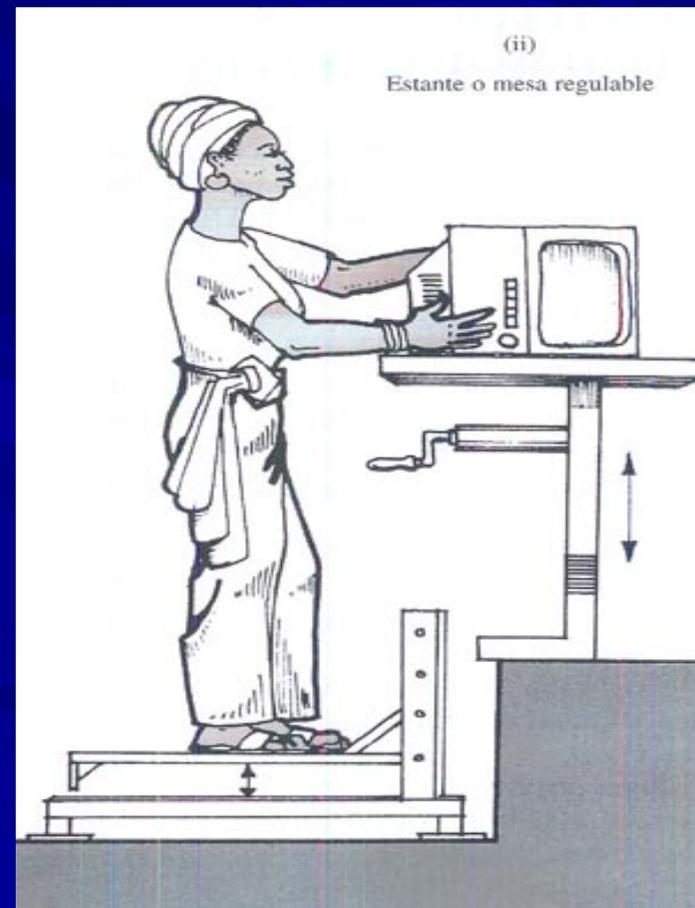
Mejora del diseño del puesto de trabajo

Proporcionar superficies de trabajo regulables a los trabajadores que alternen el trabajar con objetos grandes y pequeños

■ Puntos a recordar:

Proporcione superficies de trabajo regulables para que, los que trabajan con diferentes tamaños de objetos, lo puedan hacer en torno al nivel de los codos

Proporcione superficies de trabajo regulables a los trabajadores que alternen el trabajo con objetos pequeños y grandes



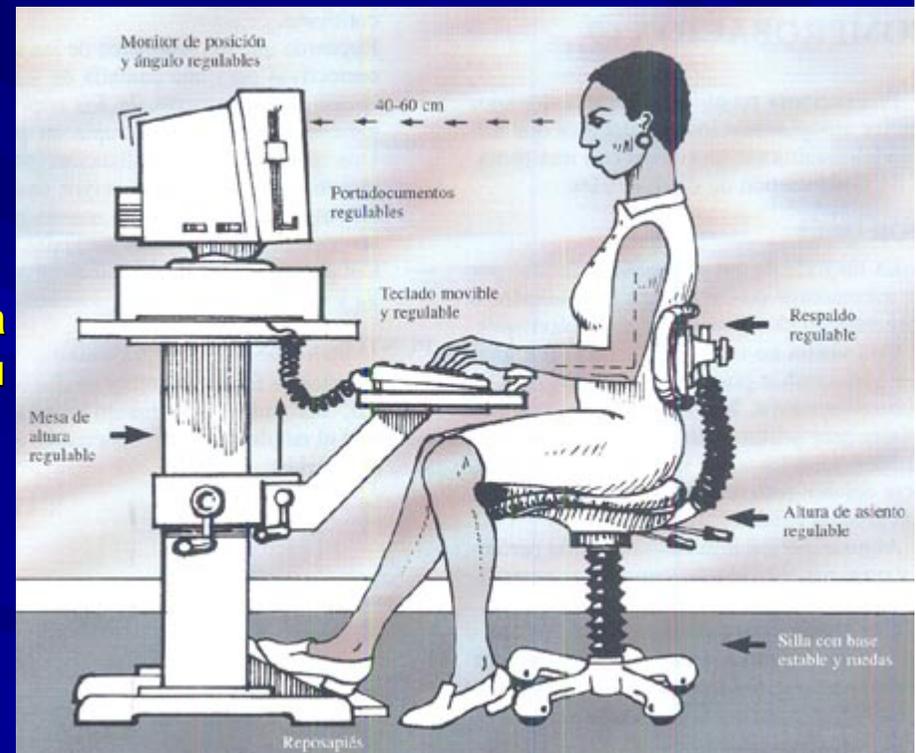
Mejora del diseño del puesto de trabajo

Hacer que los puestos con pantallas y teclados, tales como los puestos con pantallas de visualización de datos (PVD), puedan ser regulados por los trabajadores

■ Puntos a recordar:

Una buena combinación en el ajuste de las alturas de la pantalla, teclado y silla, es el primer paso hacia la reducción de las quejas de los trabajadores de equipos con PVD

usuario o usuaria de un puesto con pantalla de visualización debe ser capaz de hallar su mejor posición de cada trabajo

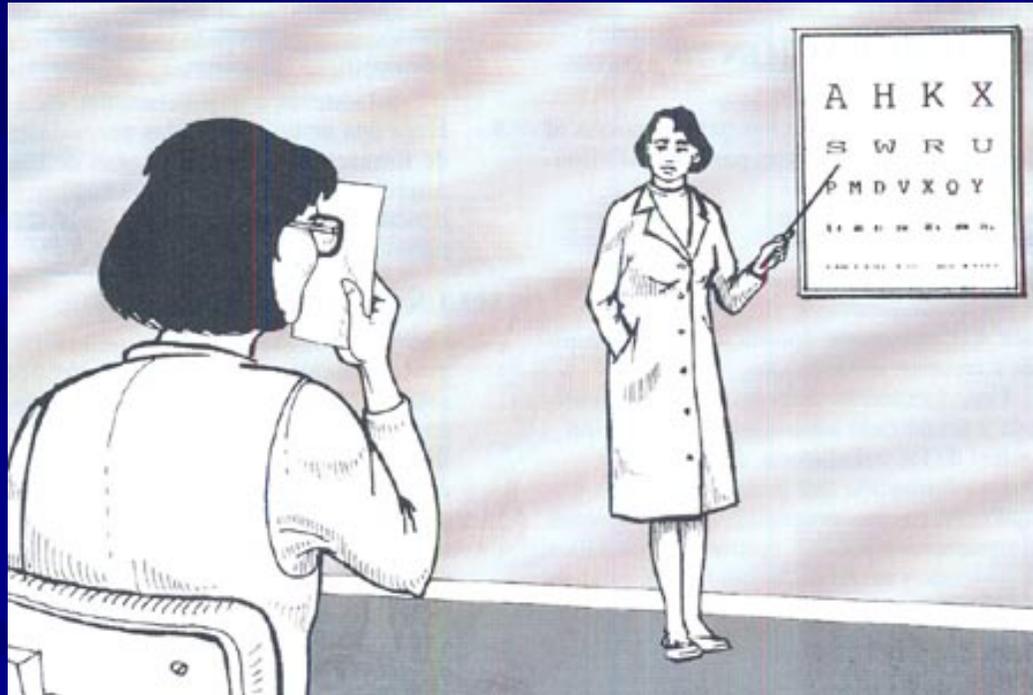


Mejora del diseño del puesto de trabajo

Proporcionar reconocimientos de los ojos y gafas apropiadas a los trabajadores que utilicen habitualmente un equipo con una pantalla de visualización de datos (PVD)

■ Puntos a recordar:

Minimice la fatiga del ojo y el discomfort postural, derivados del trabajo con PVD, mediante el empleo de gafas adecuadas donde sean necesarias



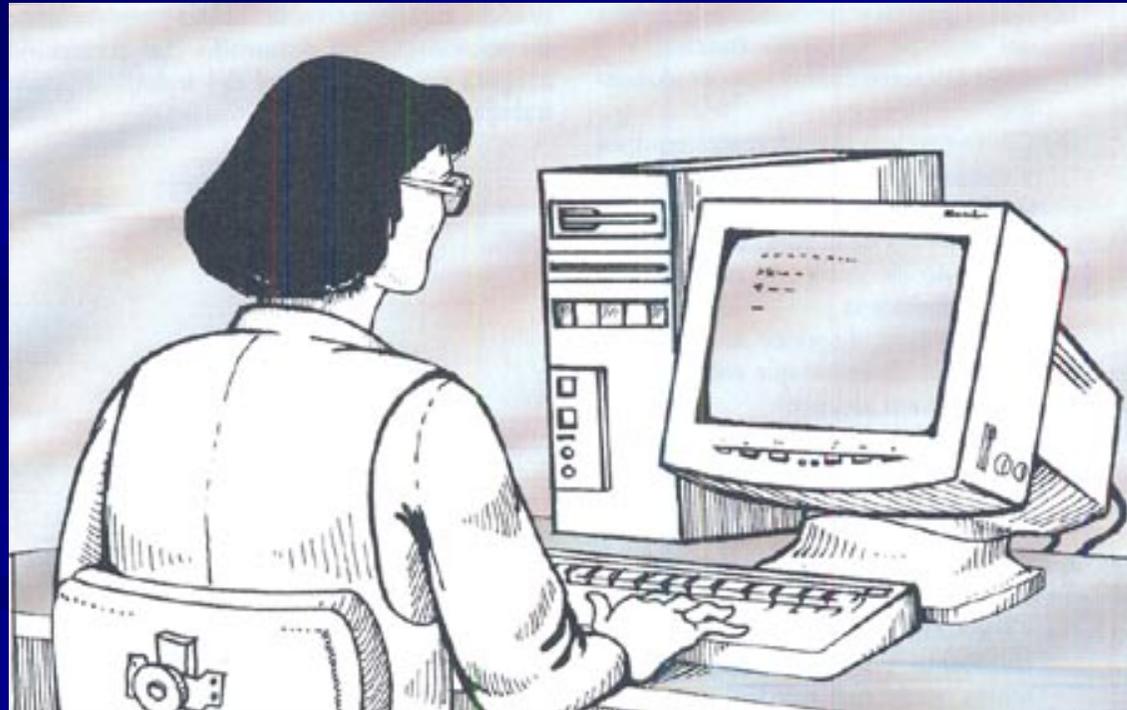
Proporcione reconocimientos de los ojos a los trabajadores que utilicen habitualmente una pantalla de visualización de datos

Mejora del diseño del puesto de trabajo

Proporcionar reconocimientos de los ojos y gafas apropiadas a los trabajadores que utilicen habitualmente un equipo con una pantalla de visualización de datos (PVD)

■ Puntos a recordar:

Minimice la fatiga del ojo y el discomfort postural, derivados del trabajo con PVD, mediante el empleo de gafas adecuadas donde sean necesarias

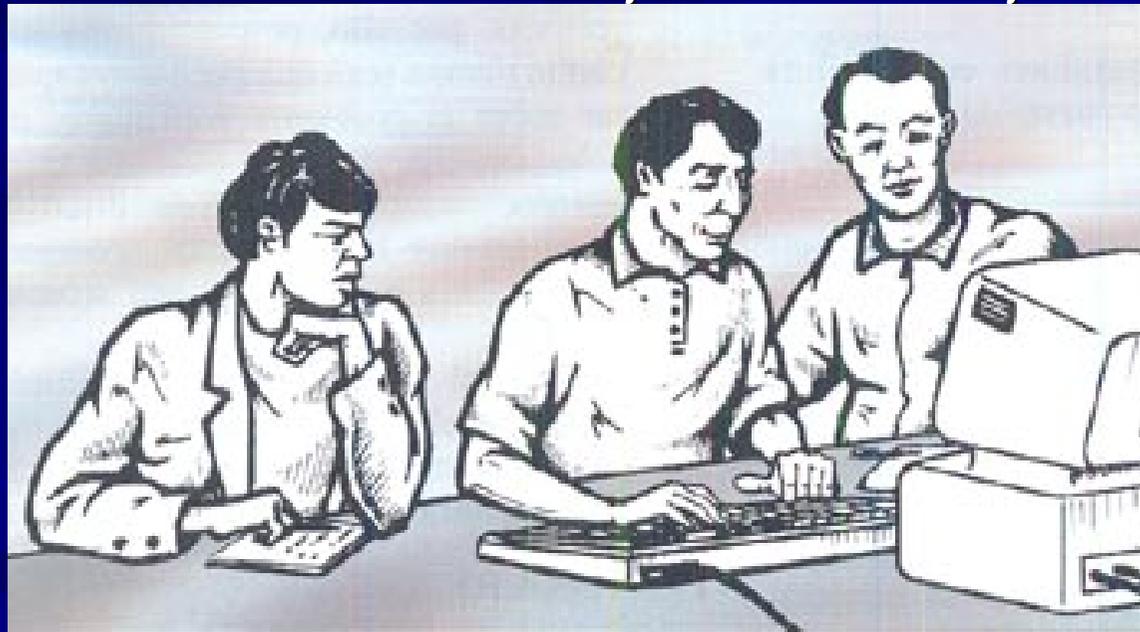


Proporcione una corrección de la visión específicamente adaptada al trabajo con PVD

Mejora del diseño del puesto de trabajo
Proporcionar formación para la puesta al día de los trabajadores con pantallas de visualización de datos (PVD)

■ Puntos a recordar:

Una formación para la puesta al día es la manera más efectiva de utilizar rápidamente las tecnologías en desarrollo. Tal formación asegura una alta calidad del trabajo de cada trabajador

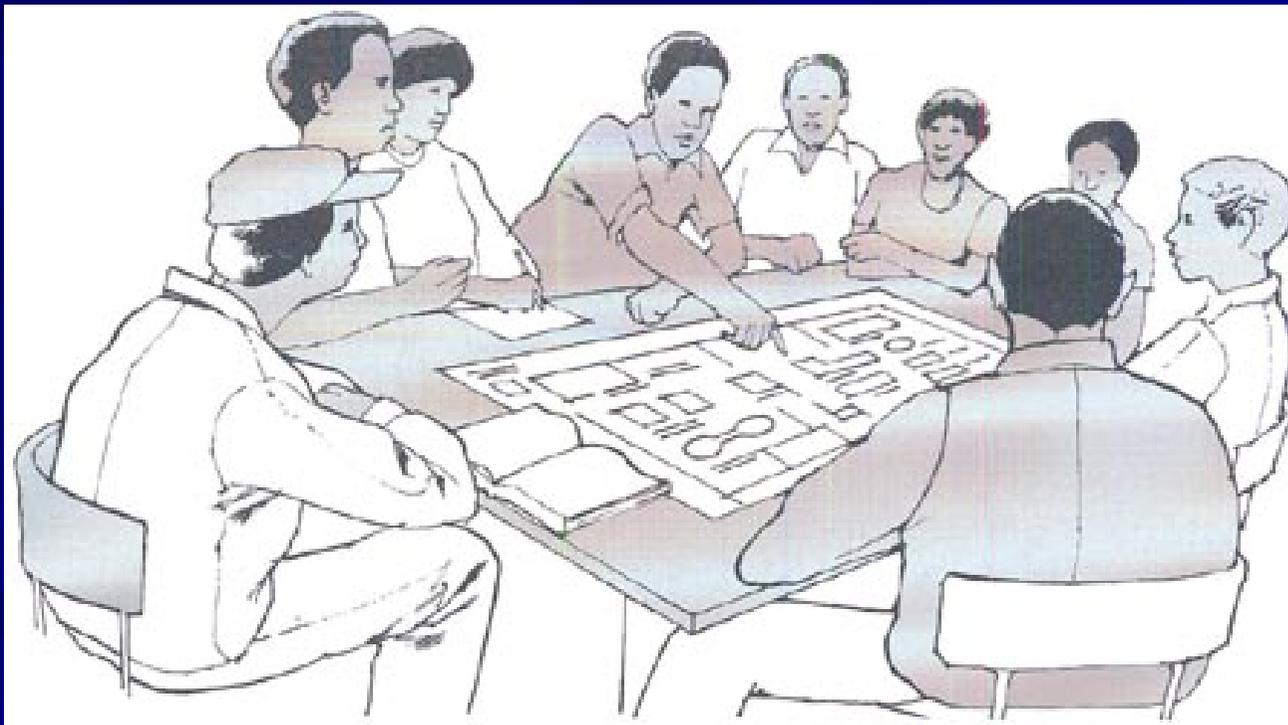


Una formación de actualización realizada mediante un aprendizaje práctico aumenta la eficiencia, confort y satisfacción de los operadores de equipos con pantallas de visualización

Mejora del diseño del puesto de trabajo
Implicar a los trabajadores en la mejora del diseño de su propio puesto de trabajo

■ Puntos a recordar:

Su mejor fuente de ideas para mejorar sus puestos de trabajo está en las personas que deben trabajar todos los días en ellos



Discuta las sugerencias de los trabajadores sobre cómo mejorar sus puestos y lugares de trabajo

Mejora del diseño del puesto de trabajo

Implicar a los trabajadores en la mejora del diseño de su propio puesto de trabajo

■ Puntos a recordar:

Su mejor fuente de ideas para mejorar sus puestos de trabajo está en las personas que deben trabajar todos los días en ellos



Formule las sugerencias de manera que puedan ser aceptadas por la plantilla afectada. Dé a conocer los resultados de las inspecciones de seguridad y de las medidas propuestas