



[RIESGOS ERGONÓMICOS]

El origen silencioso de enfermedades laborales musculoesqueléticas

Aunque suelen pasar desapercibidos, los riesgos ergonómicos están detrás de una creciente cantidad de trastornos musculoesqueléticos, afectando directamente la calidad de vida laboral. Entre sus factores se encuentran la manipulación manual de cargas, los movimientos repetitivos, las posturas forzadas y los entornos de trabajo mal diseñados. **Por: Rodrigo M. Ancamil**

El trabajo realizado en obras de construcción, donde se deben cargar pesados sacos de cemento, y el de quien pasa varias horas frente a un computador en una oficina pueden parecer muy distintos. Pero, si bien cada ocupación tiene sus particularidades, ninguna está exenta de los riesgos provocados por una mala ergonomía. Las lesiones asociadas no distinguen entre trabajo físico o de oficina; pueden surgir tanto por levantar peso de forma incorrecta como por mantener una mala postura durante horas o repetir el mismo movimiento cientos de veces al día. Y cuando el cuerpo empieza a pasar la cuenta, no basta con estirarse un poco, ya que el daño puede ser serio, profundo y, en muchos casos, evitable.

“La ergonomía es la disciplina que estudia la relación entre el ser humano y su entorno de trabajo, buscando optimizar el bienestar y la eficiencia de las personas que trabajan. La dimensión física es la más conocida. Una mala adaptación física a un puesto de trabajo puede causar lesiones musculoesqueléticas agudas y crónicas”, comenta el Dr. José Ignacio Méndez, coordinador del Programa de Especialidad en Medicina del Trabajo y Ambiente de la Universidad San Sebastián y presidente de la Sociedad Chilena de Medicina del Trabajo (SOCHMET).

“Sin embargo, nuestra adaptación al trabajo también tiene una dimensión cognitiva (procesos mentales como la percepción, la memoria, el razonamiento y la respuesta motora) y una dimensión organizacional (estructura, procesos y cultura organizacional). Un mal diseño del trabajo en estos aspectos puede también generar



estrés laboral y trastornos mentales ocupacionales”, agrega.

Identificar los factores de riesgo es clave para cuidar la salud de los trabajadores, ya que, si no se detectan a tiempo o no se tratan adecuadamente, estas lesiones pueden causar daños irreversibles en articulaciones, tendones, ligamentos o nervios.

“Es importante la detección y estudio precoz cuando se presenten molestias, realizando una oportuna denuncia de posible enfermedad profesional al respectivo seguro de accidentes del trabajo y enfermedades profesionales, administrado por las Mutualidades o el Instituto de Seguridad Laboral”, explica el Dr. Méndez.

Dado que cada empresa y sector productivo enfrenta riesgos específicos según su actividad, es clave que las recomendaciones estén adaptadas a esa realidad. Desde la Mutual de Seguridad cuentan con una plataforma que ofrece cursos presenciales, e-learning y vía streaming, pensados para que cada organización acceda a contenidos actualizados, prácti-

cos y alineados con la normativa TMERT (Protocolo de Vigilancia de Trastornos Musculoesqueléticos Relacionados al Trabajo).

“Nuestro foco no está en evaluar por evaluar, sino en entregar herramientas apropiadas a las características de cada puesto de trabajo que permitan prevenir de forma efectiva, fortaleciendo una cultura de cuidado desde el rol que cumple cada persona en la empresa”, señalan.

Desde la entidad promueven una planificación del trabajo que pone al centro la prevención: pausas de descanso, rotación de tareas, dotación adecuada y diseño ergonómico del puesto son medidas concretas que, bien implementadas, marcan la diferencia.

“Sabemos que la ergonomía no es un tema genérico, por eso entregamos formación dirigida a trabajadores, supervisores, preventivistas e incluso jefaturas, abordando los riesgos propios del trabajo que realizan”,

MUTUAL DE SEGURIDAD.

“Lo más importante es prevenir estas lesiones mediante un correcto diseño de los puestos de trabajo y una adecuada ejecución de las tareas, evitando fuerzas excesivas, posturas viciosas y trabajo repetitivo, e incorporando pausas cada cierto tiempo”

DR. JOSÉ IGNACIO MÉNDEZ, COORDINADOR DEL PROGRAMA DE ESPECIALIDAD EN MEDICINA DEL TRABAJO Y AMBIENTE DE LA USS Y PRESIDENTE DE LA SOCHMET.