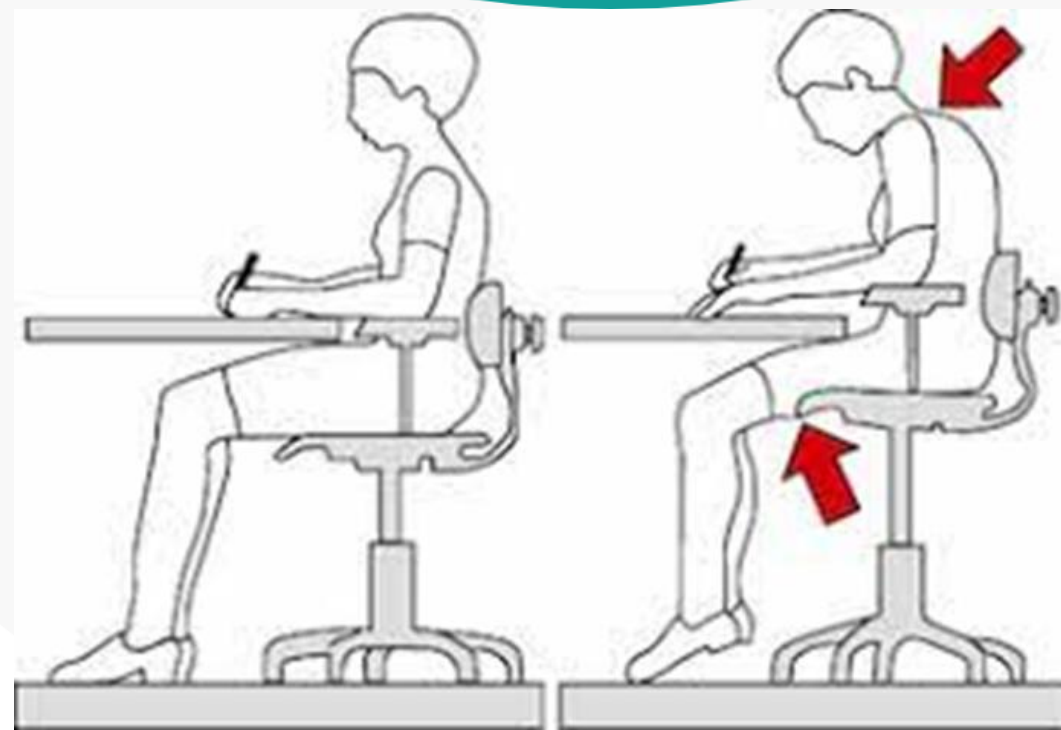


BUENAS POSTURAS EN EL TRABAJO

“Contribuimos a tu bienestar”





OBJETIVO

"Reducir el riesgo de desórdenes musculoesqueléticos en el personal quirúrgico y asistencial de Quirófanos El Tesoro S.A.S mediante la promoción y aplicación de posturas ergonómicas adecuadas durante los procedimientos quirúrgicos y actividades asociadas."

¿ Qué es la Ergonomía?

La ergonomía es la disciplina que estudia la adaptación del trabajo a las características físicas, mentales y emocionales de las personas, con el fin de mejorar su bienestar, seguridad y eficiencia en el entorno laboral. En otras palabras, busca diseñar herramientas, equipos, tareas, espacios y procesos de trabajo que minimicen el riesgo de lesiones (como los desórdenes musculoesqueléticos), aumenten la comodidad y favorezcan el rendimiento.

En contextos la ergonomía es clave para:

- Evitar fatiga y sobrecarga física en cirujanos, instrumentadores y personal de apoyo.
- Garantizar una postura adecuada durante largas jornadas
- Prevenir lesiones en cuello, espalda, hombros y extremidades.
- Mejorar la precisión y eficacia en procedimientos quirúrgicos.



Productividad

La capacidad de un trabajador o grupo para alcanzar resultados eficaces utilizando los mínimos recursos físicos, mentales y temporales, sin comprometer su salud ni seguridad.

Optimización del puesto de trabajo:

Un diseño ergonómico reduce movimientos innecesarios, mejora el acceso a herramientas y disminuye el tiempo de ejecución de tareas repetitivas.

Reducción de la fatiga:

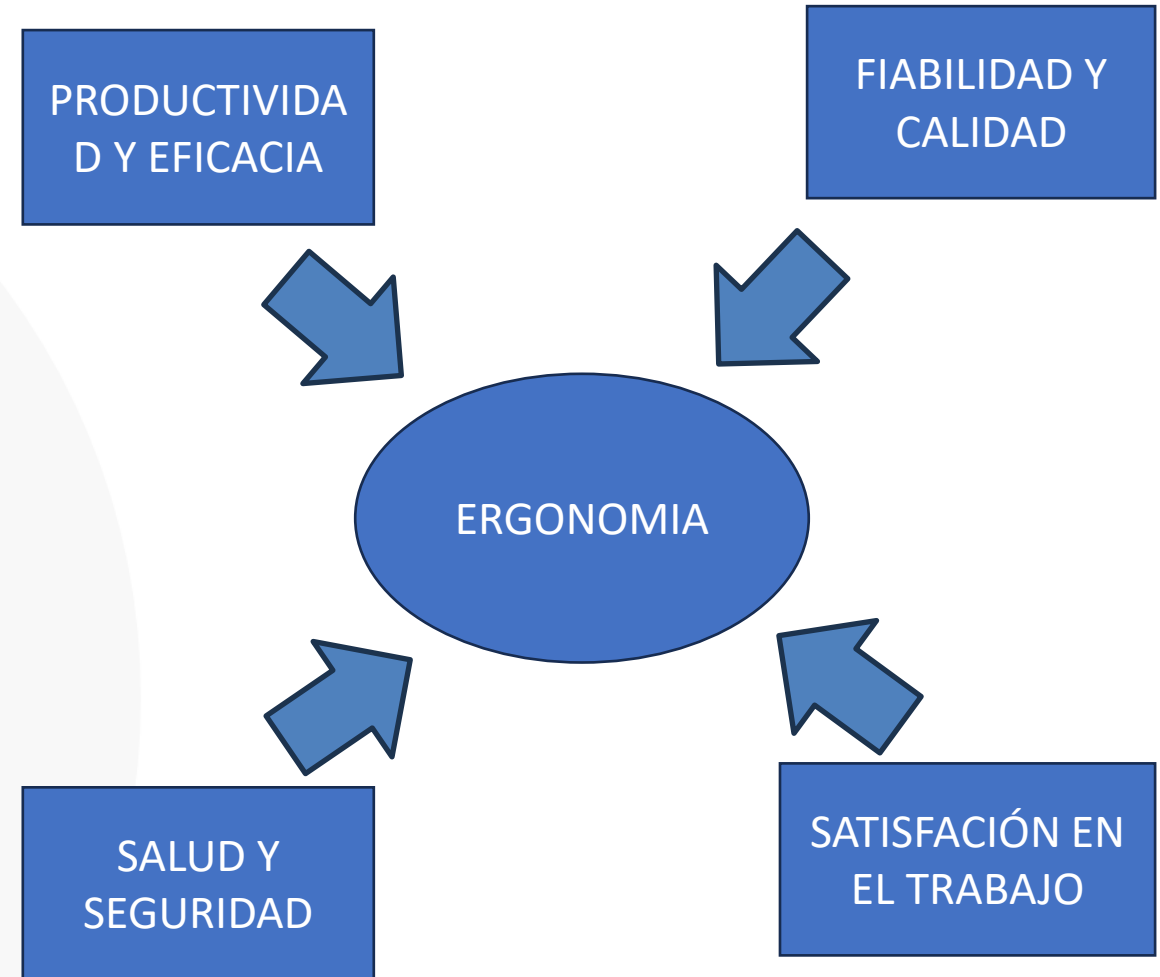
La ergonomía busca prevenir el agotamiento físico y mental, permitiendo que el trabajador mantenga su rendimiento a lo largo del turno.

Prevención de errores y lesiones:

Al adaptar el entorno y las tareas al ser humano, se reducen accidentes, pausas por dolor o molestias, y días de incapacidad.

Incremento del rendimiento sostenible:

Un entorno de trabajo saludable mejora la motivación, la concentración y la eficiencia, lo que impacta positivamente en la producción y la calidad del servicio.



Eficacia

Es la capacidad del sistema de trabajo (persona, herramientas y entorno) para cumplir con los objetivos funcionales o productivos establecidos, asegurando que la tarea se realice correctamente y con calidad.

Diseño centrado en el usuario:

Un entorno ergonómicamente adecuado permite que el trabajador realice sus funciones de manera precisa y sin errores, lo que garantiza que el objetivo de la tarea se cumpla.

Reducción de fallos:

Cuando se eliminan barreras ergonómicas (como mala postura, iluminación deficiente o herramientas inadecuadas), se disminuye la probabilidad de equivocaciones, mejorando la calidad de los resultados.

Tareas bien estructuradas:

Las actividades laborales organizadas de modo que cada paso del proceso contribuya directamente al logro de la meta propuesta, sin desvíos ni retrabajos.

Eficacia ≠ eficiencia:

Un trabajador puede ser eficaz (cumple con la tarea), pero no necesariamente eficiente (puede haber gastado más tiempo o energía de la necesaria). La ergonomía busca equilibrar ambos aspectos.

Fiabilidad

- Aplicar principios ergonómicos en el diseño de los puestos de trabajo (por ejemplo, mesas quirúrgicas ajustables, sillas ergonómicas o distribución adecuada de instrumentos) aumenta la fiabilidad del desempeño humano, ya que reduce la fatiga, el dolor y los errores causados por posturas forzadas o movimientos repetitivos.
- Un entorno ergonómico asegura que el personal pueda ejecutar sus tareas de manera constante y segura, incluso durante jornadas largas.

Calidad

- Un entorno de trabajo ergonómico mejora la calidad del servicio, ya que los trabajadores se desempeñan con mayor comodidad, concentración y precisión, reduciendo el riesgo de errores quirúrgicos o asistenciales.
- Además, la calidad de vida laboral mejora, lo cual disminuye el ausentismo y las incapacidades por DME, contribuyendo a una atención continua y de alto nivel al paciente.

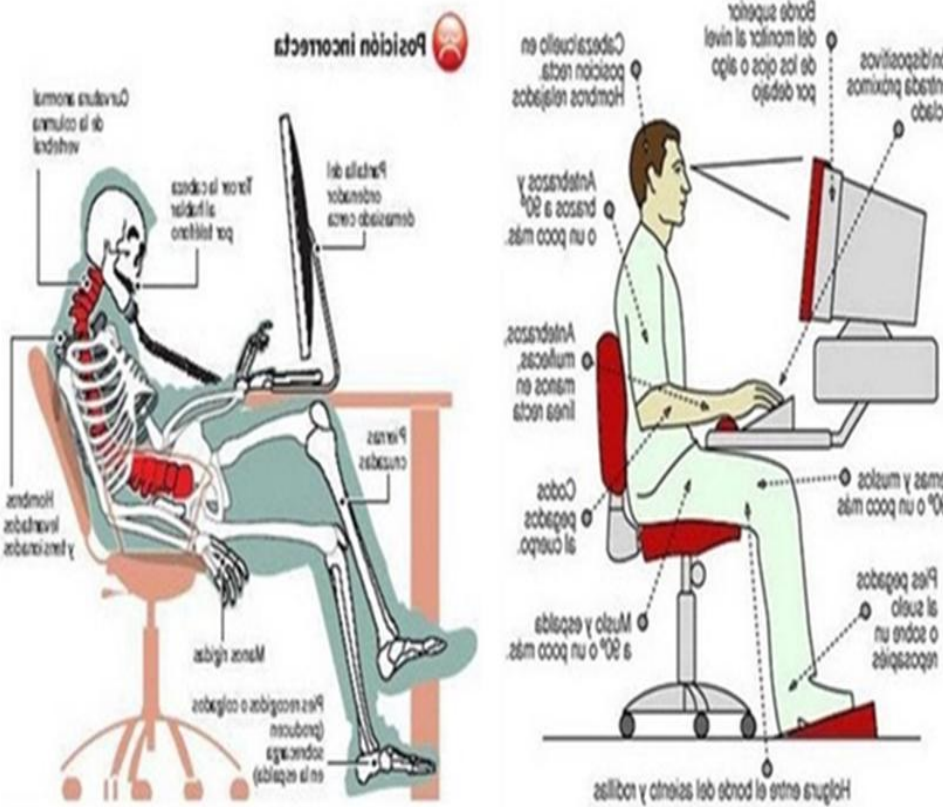


La satisfacción

En el trabajo se refiere al grado en que un trabajador se siente cómodo, valorado, motivado y contento con sus condiciones laborales, incluyendo aspectos físicos, organizacionales y psicosociales. Es un factor clave para el bienestar y la productividad.

Desde la perspectiva ergonómica, la satisfacción en el trabajo se relaciona con:

- 1. **Diseño adecuado del puesto de trabajo:** muebles, herramientas y equipos adaptados al cuerpo humano.
- 2. **Carga de trabajo equilibrada:** física, mental y emocional.
- 3. **Ambiente laboral saludable:** iluminación, ruido, temperatura y ventilación adecuados.
- 4. **Participación del trabajador:** en decisiones relacionadas con su tarea.
- 5. **Reconocimiento y desarrollo profesional:** oportunidades de aprendizaje y crecimiento.
- 6. **Relaciones interpersonales:** buen clima laboral y comunicación efectiva.
- 7. **Tareas Repetitivas Repartidas:** Crear sistemas de rotación de tareas, así ayudarás a alternar las tareas más repetitivas y evitaras la fatiga mental y física de tus empleados. Recuerda que la ergonomía laboral se extiende más allá de la salud física y afecta también la salud mental.



Una alta satisfacción en el trabajo reduce el riesgo de lesiones musculoesqueléticas, el ausentismo y la rotación del personal, mientras mejora la eficiencia y la calidad del servicio, algo esencial en entornos laborales.

Seguridad y Salud

El concepto de salud y seguridad hace referencia a las condiciones físicas, mentales y sociales en las que los trabajadores realizan sus tareas, con el objetivo de prevenir lesiones, enfermedades y riesgos ocupacionales, mejorando a su vez el rendimiento y el bienestar.

•Salud:

- Se enfoca en prevenir trastornos musculoesqueléticos, fatiga, estrés y otros problemas derivados de malas posturas, movimientos repetitivos, esfuerzos excesivos o condiciones ambientales adversas.
- Incluye también la salud mental, promoviendo un ambiente psicosocial adecuado (baja carga mental, pausas activas, relaciones laborales saludables).

•Seguridad:

- Implica eliminar o reducir riesgos que puedan causar accidentes laborales (resbalones, cortes, caídas, sobreesfuerzos).
- Se logra mediante el diseño seguro de herramientas, equipos, estaciones de trabajo y procedimientos operativos.

POSTURA CORRECTA EN EL TRABAJO

OJOS

Tiene que haber una separación de 45 a 60 cm de la pantalla y deben estar nivelados a un 1/3 de la parte superior del monitor.

RODILLAS

Procurar que estén al mismo nivel que las caderas

MOUSE Y TECLADO

El monitor y el teclado deben estar a la misma altura de los codos y las muñecas tienen que estar dobladas ligeramente.



PIES

Tienen que estar apoyados en un reposapiés o bien en el suelo con holgura entre el borde del asiento y las rodillas.

CABEZA

Los hombros tienen que estar alineados, la cabeza hacia atrás y la barbilla hacia adelante

ESPALDA

Recta y pegada al respaldo del asiento. Se deberá usar una silla ajustable en altura con soporte lumbar.

CODOS

Pegados al cuerpo y un ángulo recto



Gracias

“La prevención de accidentes es responsabilidad de todos, porque la seguridad es un valor que protege la vida y bienestar de cada persona y su entorno”