

30/01/2007

La ergonomía reduce costes en las empresas.

Prof. Daniela Colombini. Médica del Trabajo y Ergónoma Europea



ENERO 2007

Un 31% de los europeos realiza tareas repetitivas en su trabajo, que les provoca dolores de espalda, molestias musculares y estrés. Este factor de riesgo se suele asociar únicamente al sector manufacturero, todo y que esta asociación es un error técnico que debe corregirse con urgencia, puesto que en todos los sectores existen puestos de trabajo con movimientos repetitivos.

No obstante, se espera que se reduzcan los riesgos laborales, puesto que las empresas están cada vez más concienciadas sobre la importancia de minimizar los riesgos desde un principio, y las nuevas generaciones de ingenieros están formados para hacerlo y para apostar por la ergonomía laboral.

Pero para ello, es necesario, no sólo identificar correctamente la presencia del factor de riesgo, si no también utilizar un método analítico, fiable y validado, que evalúe el riesgo por exposición de manera precisa y nos guíe en el diseño de la intervención para la mejora de las condiciones de trabajo de forma compatible con la organización y sus índices de productividad.

En este sentido, se disponen de dos normas técnicas (EN 1005-5: Manual activities with low force and high frequency e ISO/CD 11228-3: Handling of low loads at high frequency) donde se recomienda el método OCRA como herramienta más adecuada para el análisis de tareas repetitivas.

Occupational Repetitive Actions (OCRA) es un sistema elaborado por la "Unità di Ricerca Ergonomica della Postura e del Movimento, Clinica del Lavoro, Università degli studi di Milano", que mide el índice de riesgo que presenta el lugar de trabajo por la realización de movimientos repetitivos, que pueden provocar sobrecarga biomecánica en las extremidades superiores, y por tanto, patologías como la tendinitis o lesiones en el túnel carpiano.

La evaluación del riesgo contempla el análisis de los diversos factores de los movimientos que hace el trabajador, como la frecuencia y la duración, la fuerza del músculo al realizar el movimiento o la postura del trabajador, si es o no incómoda para cada una de las articulaciones que mueve, etc.

Lo ideal es descansar 10 minutos por cada 50 de trabajo, porque el tendón necesita descansar después de cada movimiento. Pero descansar no quiere decir tirarse en el sofá sino cambiar de acción y relajar la extremidad. ¡El descanso puede ser productivo para la empresa!

Del análisis de todos estos factores, el índice OCRA ayuda a preveer el número de trabajadores que pueden tener enfermedades en un determinado lugar de trabajo en los próximos 10 años, así como las patologías que pueden padecer.

Estos resultados resultan muy útiles a los Técnicos de Prevención de Riesgos Laborales y a los profesionales que diseñan las máquinas y los lugares de trabajo, porque pueden anticiparse al riesgo. Además, con OCRA las empresas pueden hacer su propio mapa de riesgo y analizar todos sus lugares de trabajo para modificar los que pueden provocar problemas en los próximos años.

Con la intención de difundir el método OCRA y de formar a los profesionales para su correcta aplicación, se ha creado la Escuela OCRA mediante un convenio entre la Unidad de Investigación Ergonómica de la Postura y el Movimiento de la Universidad de Milán y el Centro de Ergonomía y Prevención de la Universidad Politécnica de Cataluña. Se recomienda consultar la web <http://cep.upc.es/cursos/ocra/> para informarse de las actividades de la Escuela OCRA.

Para finalizar, dejadme sugerir que hemos de aprender que la ergonomía reduce gastos y que cumplir las normativas suponen una garantía para la empresa. Apostar por lugares de trabajo seguros evita que los trabajadores tengan bajas laborales y que reduzcan su actividad laboral por lesiones. El objetivo es mantener la productividad reduciendo costes.

Prof. Daniela Colombini

Médica del Trabajo y Ergónoma Europea.
Unità di Ricerca Ergonomica della Postura e del Movimento
Università degli studi di Milano