
ERGONOMÍA EN EL PERÚ Y EL SECTOR CONSTRUCCIÓN

Juliana Siqueira De Queiroz Simoes Aparcana Coria

Resumen

Los trabajadores de construcción están expuestos a una gran variedad de riesgos de seguridad, y disergonómicos como la manipulación manual de cargas, posturas forzadas, movimientos repetitivos, entre otros. Todo esto incidiendo en el padecimiento de enfermedades ocupacionales músculo-esqueléticas, por lo que es importante identificar estos riesgos que permitan implementar medidas preventivas para eliminar, minimizar o controlar el riesgo, disergonómico. De esta forma se permitirá trabajar en un ambiente seguro y saludable, logrando así un máximo rendimiento con un mínimo esfuerzo.

Palabras clave

Construcción civil, ergonomía, musculo esqueléticos, riesgos disergonómicos, seguridad

El concepto de Ergonomía en el Perú se encuentra en un estado de desarrollo y difusión, "La ergonomía es la ciencia que busca optimizar la interacción entre el trabajador, máquina y ambiente de trabajo con el fin de adecuar los puestos, ambientes y la organización del trabajo a las capacidades y limitaciones de los trabajadores, con el fin de minimizar el estrés y la fatiga y con ello incrementar el rendimiento y la seguridad del trabajador." (RM 375-2008 TR). Los riesgos laborales derivados de los aspectos ergonómicos en el sector construcción no han sido controlados adecuadamente hasta la fecha, con la debida responsabilidad, pese a que los daños a la salud causados por los riesgos disergonómicos, representan uno de los mayores índices de bajas laborales registrados como accidentes de trabajo y enfermedades ocupacionales. (Fig. 1)

La Ergonomía es el estudio sistemático y desarrolla la productividad, en relación a la eficiencia del hombre con el lugar y ambiente de trabajo. El fin de la Ergonomía es la concepción de equipos, mobiliarios, diseño de puestos, para mejorar los métodos de trabajo con el objetivo de minimizar el estrés y la fatiga y con ello incrementar el rendimiento y la seguridad de los trabajadores, por lo que se le define también a la Ergonomía, como Ingeniera Humana.

Este concepto se viene desarrollando, con más impulso a partir de la década pasada, cuando el sector Trabajo, procedió a la elaboración de la Norma Básica de Ergonómica y de Procedimiento de Evaluación de Riesgo Disergonómico 375- 2008 TR, con la finalidad que las empresas puedan aplicarlas en las diferentes áreas y puestos de trabajo, a fin de mejorar las



(Fig.1)



(Fig.2)



(Fig.3)

(Fig.1) Trabajar en zonas de difícil alcance, por ejemplo, a la intemperie, con postura forzada fuera de la zona de campo visual adecuada provocando extensión del cuello.

<https://goo.gl/iA3Yni>

(Fig.2) Trabajador de construcción civil, expuesto a factor de riesgo de postura forzada, tronco inclinado, además se observó que no hace uso de EPP completos.

<https://goo.gl/5RtuFR>

(Fig.3) Programa de gimnasia laboral. Trabajadores de construcción realizan rutina de ejercicios de estiramiento. SERCADE Capacitación, Colombia (2008).

<https://goo.gl/IyxK66>

condiciones de seguridad y confort de los colaboradores nacionales.

El Ministerio de Trabajo, publicó en el 2004, la Guía Básica de autodiagnóstico en ergonomía para la actividad de construcción civil, en este documento el Dr. Freddy Antonio Ramos Díaz, indica que:

Las trabajadoras y trabajadores de la actividad de construcción se encuentran expuestos en su centro de trabajo a una gran variedad de riesgos de seguridad, riesgos disergonómicos, entre otros; ello varía según el tipo de obra, el puesto de trabajo, lugar donde se desarrolla la obra, magnitud de la obra, duración de la obra, etc. Al respecto, una forma de prevenir los accidentes de trabajo y las enfermedades ocupacionales es identificando estos riesgos y aplicando herramientas prácticas y sencillas que permitan implementar medidas preventivas para eliminar, minimizar o controlar el riesgo, ya sea de seguridad o disergonómico identificado. (Ministerio de trabajo y promoción del empleo, 2014: 1)

Los factores de riesgos disergonómicos más comunes en el desarrollo de los procesos de construcción son: Levantamiento manual de cargas, transporte manual de cargas, empuje y tracción, posturas forzadas, movimientos repetitivos, mal uso de la fuerza, esfuerzo muscular, esfuerzo físico, exposición a vibraciones, entre otros. Asimismo, las lesiones más frecuentes son al sistema músculo esquelético (espalda, cuello, brazos, hombros, piernas, otros) producto de las diferentes posturas propias de la labor que realiza el trabajador, tales como:

Trabajar de pie toda o gran parte de la jornada de trabajo, de pie con el tronco flexionado, sin flexión de las rodillas, de pie con los brazos por encima del hombro, de rodillas, de cuclillas, sentado o de pie, con el cuello en extensión, realizando movimientos frecuentes, repetitivos a nivel de miembros superiores, girando ambas manos de un lado a otro, manipulando una máquina vibratoria.

Además de ello debemos de tener en cuenta que existen otras condiciones, propias del medio, donde se desarrolla la labor de construcción que contribuyen al disconfort en la realización de las labores por parte de los trabajadores, tales como:


El área reducida, donde se desempeña el trabajo, los diferentes alcances con los que el trabajador tiene que lidiar, acceso difícil para las manos, la ausencia de ayudas mecánicas que faciliten la manipulación de cargas, el terreno irregular para el traslado de materiales, diseño de herramientas, no se amoldan a la tipología del obrero de construcción civil, además de condiciones de disconfort ambiental, como la poca o inadecuada iluminación, temperatura, ruido, así como otras condiciones como la falta de orden y limpieza, escaleras inseguras, andamios y plataforma de trabajo inestable. Equipo de protección personal inadecuado para la tarea o cuyo diseño no sé adecua a la antropometría de los percentiles de trabajadores

peruanos y por consecuencia se genera incomodidad. (Fig. 2)
Todas estas condiciones, y factores disergonómicos de discomfort, condicionan el sufrimiento enfermedades ocupacionales, de tipo musculoesqueléticas. “En este contexto, cabe destacar que las lesiones musculoesqueléticas más comunes son las que afectan a la zona de la espalda, aunque la tendinitis, el síndrome del túnel carpiano, la epicondilitis, el síndrome cervical, o el síndrome de Raynaud, entre otros, son también muy frecuentes en las tareas que se ejecutan en la construcción.” (Ajamil 2012: 22:23).

Si se detectan deficiencias en alguno de estos factores de riesgo disergonómico, él especialista puede sugerir diferentes soluciones para eliminar o reducir sus efectos sobre el trabajador de construcción. Estas recomendaciones van desde disminuir la cantidad de peso o mejorar la técnica de manipulación de cargas, cambiar la ubicación de los materiales y usar herramientas más adecuadas; hasta modificar la organización del trabajo, como es la implementación de pausas activas, y capacitaciones.

Para ello, es fundamental que se abarque la ergonomía desde un enfoque multidisciplinario, en este proceso de mejoras, a los profesionales expertos en el área de construcción, así como al personal de salud, diseño y el especialista en ergonomía. Asimismo, es importante que el trabajador se involucre, que sea capaz de conocer los riesgos ergonómicos existentes en su puesto de trabajo para, de este modo, poder llevar a cabo acciones orientadas a su prevención, control y anulación. (Fig. 3)

Gracias a los avances tecnológicos del siglo XXI y la difusión de la ergonomía, y el conocimiento cada vez más amplio en esta ciencia; se pueden ya diseñar puestos de trabajo conforme a la tipología de los trabajadores, según su perfil antropométrico, considerando que en el puesto de trabajo, equipos, herramientas, implementos, espacios, etc., deben estar adaptados al trabajador, y no que este tenga que adaptarse a las condiciones del trabajo. De esta forma se permitirá trabajar en un ambiente seguro y saludable, logrando así un máximo rendimiento con un mínimo esfuerzo. Es importante diseñar puestos ergonómicamente confortables, creando así una cultura preventiva y no correctiva. De esta manera el trabajo resultará interesante, agradable y confortable, permitiendo al trabajador desarrollar sus capacidades, así mismo la empresa obtendrá ventajas económicas, competitivas, dentro del mercado.



Bibliografía

ROSEL, Luis

2012 “La ergonomía en el sector construcción”. Gestión práctica de los riesgos laborales
España, número 92, pp. 22:29.
<http://pdfs.wke.es/6/6/5/2/pd0000076652.pdf>

MINISTERIO DE TRABAJO Y PROMOCIÓN DEL EMPLO (MINTRA)

2012 Guía básica de autodiagnóstico en ergonomía para la actividad de construcción civil. Consulta: 21 de abril de 2016.
http://www.mintra.gob.pe/archivos/file/SST/INTERES/guia_basica_construccion_civil.pdf

MINISTERIO DE TRABAJO Y PROMOCIÓN DEL EMPLEO (MINTRA)

2008 Resolución Ministerial 375-2008. Lima, 2 de abril. Consulta: 21 de abril de 2016.