



## Sección Sindical de la U.C.M.

C/ Donoso Cortés, 63, 2º. 28015-Madrid. Tel. 913946412 / 6387

Email: [ccoo@ucm.es](mailto:ccoo@ucm.es) Blog: <http://ccoo-ucm.blogspot.com.es/>

# CCOO INVIERTE EN VIDA: 52 SEMANAS CUIDANDO DE TÍ.

## ERGONOMÍA

### OBJETIVO: La adaptación del trabajo a la persona.

A corto plazo puede parecer que este enfoque es más costoso, pero no es así cuando se realiza un balance a largo plazo. Cuando se adapta el trabajo a la persona, las tareas se realizan de manera más agradable, rápida y segura.

La ley de prevención de riesgos en su art 15.d dice que el empresario debe "adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección y los métodos de trabajo y de producción con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y reducir los efectos del mismo a la salud".

### FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO

Los factores de riesgo ergonómicos engloban todas aquellas condiciones del trabajo asociadas a las exigencias físicas y posturales que la tarea impone al trabajador y a la trabajadora.

#### Factores ergonómicos

##### → Factores biomecánicos o físicos:

- Movimientos repetitivos,
- Manipulación manual de cargas,
- Posturas forzadas,
- Vibraciones mecánicas
- Presión por contacto e impactos repetidos

##### → Las condiciones ambientales desfavorables (temperatura, humedad, iluminación, ruido, vapores, humo ...)

##### → Inadecuada organización del trabajo (trabajo monótono y repetitivo, falta de control sobre la propia tarea, el ritmo de trabajo elevado, la prolongación de la jornada, escasos periodos de descanso y recuperación...)

##### → Las características deficientes del entorno de trabajo y del puesto (uso de máquinas o equipos peligrosos, posibles contactos eléctricos, energía radiante, superficies resbaladizas, falta de espacio, equipos de protección individual incómodos, falta de orden, de limpieza, ...)

##### → Variables individuales de las personas expuestas (dimensiones corporales, sexo, edad, experiencia, formación...)



## Sección Sindical de la U.C.M.

C/ Donoso Cortés, 63, 2º. 28015-Madrid. Tel. 913946412 / 6387

Email: [ccoo@ucm.es](mailto:ccoo@ucm.es) Blog: <http://ccoo-ucm.blogspot.com.es/>

---

Todos estos son los principales factores de riesgo que intervienen en la aparición de los **trastornos musculoesqueléticos (TME)**, considerados a día de hoy uno de los problemas de salud más importantes en las empresas

Los trastornos músculo-esqueléticos (TME) de origen laboral son un conjunto de lesiones inflamatorias o degenerativas de músculos, tendones, nervios, articulaciones, etc... causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y los efectos del entorno en el que este se desarrolla. Entre otras enfermedades podemos hablar de tensión muscular, tendinitis, bursitis, dolor de espalda, síndrome del túnel carpiano, epicondilitis, síndrome de Reynaud, etc.

Casi el 24 % de los trabajadores de la Unión Europea afirma sufrir dolor de espalda y el 22 % se queja de dolores musculares. Los TME no solo producen sufrimiento personal y disminución de ingresos, sino que además suponen un elevado coste para las empresas y para las economías de los países. Cualquier trabajador puede verse afectado, pero los TME pueden prevenirse evaluando las tareas que se realizan en el trabajo, aplicando las medidas preventivas oportunas y comprobando la eficacia de las mismas.

Los delegados de prevención de CCOO hemos observado que en las bibliotecas de la UCM existen dificultades en la manipulación de carros para el transporte de libros provocando accidentes de diversa índole. Con el objeto de eliminar estos accidentes, se ha solicitado un estudio ergonómico de los mismos.

Asimismo desde CCOO hemos solicitado la adaptación de los mostradores altos de las bibliotecas con el objeto de minimizar los riesgos ergonómicos. Ya están adaptados los de las facultades de Farmacia y de Informática.

[https://www.youtube.com/watch?v=4N2tnP1sYpY&list=PLv7RuTweCaYe7nx2tc4fRbbaut\\_zEGGNX&index=27](https://www.youtube.com/watch?v=4N2tnP1sYpY&list=PLv7RuTweCaYe7nx2tc4fRbbaut_zEGGNX&index=27)

<http://istas.net/web/abreenlace.asp?idenlace=10245>

[http://www.istas.net/web/index\\_imprimir.asp?idpagina=4085](http://www.istas.net/web/index_imprimir.asp?idpagina=4085)