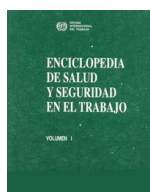


## Reporte de Documentos Electrónicos

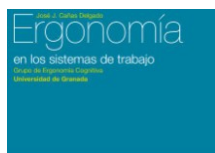
### Edición Nº5 - Ergonomía

Los documentos descriptos en este Reporte y otros de interés pueden encontrarse en el catálogo de la [Biblioteca Virtual](#). Para visualizar los contenidos clicar en el [texto azul subrayado](#).



[ERGONOMÍA](#). OIT – Organización Internacional del Trabajo (PDF 15 MB)

*Contenido:* OBJETIVOS, PRINCIPIOS Y METODOS: Naturaleza y objetivos de la ergonomía; Análisis de actividades, tareas y sistemas de trabajo; Ergonomía y normalización; Listas de comprobación. ASPECTOS FISICOS Y PSICOLOGICOS: Antropometría; Trabajo muscular; Postura en el trabajo; Biomecánica; Fatiga general; Fatiga y recuperación. ASPECTOS PSICOLOGICOS: Carga mental de trabajo; Vigilancia; Fatiga mental. ASPECTOS ORGANIZATIVOS DEL TRABAJO: Organización del trabajo; Privación del sueño. DISEÑO DE LOS SISTEMAS DE TRABAJO: Puestos de trabajo; Herramientas; Controles, indicadores y paneles; Diseño y tratamiento de la información. DISEÑO PARA TODOS: Diseño para grupos específicos; Diferencias culturales; Trabajadores de edad avanzada; Trabajadores con necesidades especiales. DIVERSIDAD E IMPORTANCIA DE LA ERGONOMIA: DOS EJEMPLOS: Diseño de sistemas en la fabricación de diamantes; Violación de los principios del diseño ergonómico: Chernobil.



[ERGONOMÍA EN LOS SISTEMAS DE TRABAJO](#). Universidad de Granada (PDF 4 MB)

*Contenido:* 1. DEFINICIÓN. 2. EL SISTEMA DE TRABAJO: 2.1. El Trabajo, 2.2. Componentes del sistema de trabajo, 2.2.1. El ser humano, 2.2.2. El artefacto (máquina), 2.2.3. El ambiente, 2.2.4. La organización, 2.2.5. Los organismos reguladores. 3. LA SEGURIDAD OPERACIONAL DEL SISTEMA DE TRABAJO, 3.1. Riesgos y daños, 3.2. Interacciones entre los componentes del sistema de trabajo y la seguridad operacional, 3.3. ¿Cómo podemos alcanzar un nivel óptimo de seguridad operacional. 4. EL CONCEPTO DE CARGA DE TRABAJO: 4.1. Definición, 4.2. Esquema para la evaluación de Carga de Trabajo. 5. EFECTOS DE LA CARGA DE TRABAJO EN LA EJECUCIÓN Y EN LA SALUD: 5.1. Efectos en la ejecución de la tarea, 5.2. Efectos en la salud. 6. INTERVENCIÓN ERGONÓMICA EN LA CARGA DE TRABAJO: 6.1. Tipos de Intervención, 6.2. Intervención en el diseño de las condiciones de trabajo, 6.3. Intervención en el diseño de los procesos, actividades y operaciones. 7. EN CONCLUSIÓN. 8. LIBROS RECOMENDADOS.



[ERGONOMÍA PRÁCTICA: GUÍA PARA LA EVALUACIÓN ERGONÓMICA DE UN PUESTO DE TRABAJO](#). Fundación MAPFRE (PDF 5 MB)

*Contenido:* 1. Introducción a la ergonomía. - 2. Carga y sollicitación. - 3. Consideraciones antropométricas del puesto de trabajo. - 4. Cansancio y descanso,. - 5. Ergonomía aplicada a la evaluación de puestos de trabajo (fabriles). - 6. Mapa de riesgos ergonómicos. - 7. Método de

evaluación antropométrica dinámica para determinar la rotación óptima en los puestos de trabajo expuestos a las posiciones forzadas y gestos repetitivos. - 8. Chequeo bipolar. - 9. Conformación ergonómica del puesto de trabajo. - 10. Bibliografía.



**GUÍA PARA LA EVALUACIÓN RÁPIDA DE RIESGOS ERGONÓMICOS DIRIGIDA A LOS DELEGADOS DE PREVENCIÓN.** UGT (PDF 5 MB)

*Contenido:* Estructura de la guía para la evaluación rápida de riesgos ergonómicos. Conceptos previos. Evaluación rápida de riesgos ergonómicos. ¿En que referencias se basa la guía?. Levantamiento y transporte manual de cargas. Empuje y tracción manual de cargas. Movimientos repetitivos. Posturas y movimientos forzados.



**PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS: CURSO DE CAPACITACIÓN EN LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS.** La Caja ART (PDF 1,5 MB)

*Contenido:* Capítulo 1. ¿QUÉ ES LA ERGONOMÍA?: Definición general. Capítulo 2. LA ERGONOMÍA APLICADA A OPERACIONES COMUNES: El puesto de trabajo; Altura; Lateralidad; Tamaño y Longitud; Iluminación; El trabajo que se realiza parado; Las características de la superficie y el espacio; La altura de la superficie; La posición del cuerpo respecto a la tarea; Los accesorios; El trabajo que se realiza sentado; El asiento de trabajo; El uso de herramientas manuales; La elección de las herramientas; El manejo de controles; La señalización; Su uso; El trabajo físico pesado. Capítulo 3. LESIONES Y ENFERMEDADES MÁS COMUNES. Capítulo 4. CUESTIONARIO BIPOLAR PARA DETERMINAR EL GRADO DE DISCONFORT: Introducción; Métodos de utilización; Instrucciones; Cuestionario bipolar.

### SECTORES ESPECÍFICOS



**BUENAS PRÁCTICAS PARA EL DISEÑO ERGONÓMICO DE PUESTOS DE TRABAJO EN EL SECTOR METAL.** UGT (PDF 7,5 MB)

*Contenido:* 1. INTRODUCCIÓN. 1.1. ¿Por qué esta guía de buenas prácticas? 2. OBJETIVOS. 2.1. Particularidad: aspecto de género. 3. EMPRESAS PARTICIPANTES. 3.1. CRADY. 3.2. ArcelorMittal Asturias. 4. METODOLOGÍA. 4.1. Evaluación cuantitativa. 4.2. Evaluación cualitativa. 4.3. Evaluación participativa. 4.4. Propuesta de mejoras. 4.5. Matriz de prioridad. 5. EVALUACIÓN Y PROPUESTAS: CARGA FÍSICA. 5.1. CRADY: montaje. 5.2. ArcelorMittal: operador de puente grúa. 6. EVALUACIÓN Y PROPUESTAS: CARGA MENTAL. 6.1. CRADY: montaje. 6.2. ArcelorMittal: operador de puente grúa. 7. CONCLUSIONES. 8. ANEXOS. 8.1. Cuestionario riesgos y daños. 8.2. Método BRIEF/BESTTM. 8.3. Método ERGOS DOS. 8.4. EWA (The ergonomic workplace analysis) 9. BIBLIOGRAFÍA.



**ERGOMETAL: MANUAL DE ERGONOMÍA PARA MÁQUINAS DEL SECTOR DEL METAL.** Instituto de Biomecánica de Valencia (PDF 5 MB)

**Contenido:** OBJETIVOS DEL MANUAL: Introducción; Estadísticas Laborales; Sobreesfuerzos en el sector; Justificación. GUÍA DE VERIFICACIÓN ERGONOMICA: Presentación de la Guía; Guía; Cómo aplicar la guía de verificación. APLICACIÓN DE LA GUÍA A MÁQUINAS DEL SECTOR: Resultados generales de la aplicación de la Guía de Verificación a máquinas del sector; Resultados de las preguntas clave; Principales problemas ergonómicos detectados en el estudio de campo. FICHAS DE LAS MÁQUINAS: Amoladora de pedestal; Amoladora portátil; Centro de mecanizado CNC; Cizalla-guillotina; Fresadora; Lijadora-pulidora; Plegadora; Prensa (para trabajo manual); Rectificadora plana; Equipo de soldadura por resistencia; Taladro de columna; Torno paralelo; Tronzadora de cinta; Tronzadora de disco. BIBLIOGRAFÍA



**[ERGONOMÍA EN ACCIÓN: UNA GUÍA A LAS MEJORES PRÁCTICAS PARA LA INDUSTRIA DE ALIMENTOS.](#)**

Estado de California. Departamento de Relaciones Industriales (PDF 5 MB)

**Contenido:** Usando la Ergonomía para Mejorar el Lugar de Trabajo. 1. Desafíos que Enfrenta la Industria de Alimentos. 2. Tomando Acción. 3. El Enfoque a las “Mejores Prácticas”. 4. Recursos.



**[ERGONOMÍA DE OFICINAS: MANUAL DE CONCEPTOS FUNDAMENTALES Y RECOMENDACIONES PRÁCTICAS.](#)**

ACHS (PDF 3 MB)

**Contenido:** 1 - INTRODUCCION. 2 - LA POSTURA DE TRABAJO FRENTE AL COMPUTADOR. 3 - ORGANIZACION DEL TRABAJO. 4 - MOBILIARIO. 5 - ACCESORIOS. 6 - FACTORES AMBIENTALES. 7 - ACTIVIDAD FISICA EN EL TRABAJO. 8 - LISTA DE VERIFICACION BASICA. 9 – REFERENCIAS.



**[GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS ERGONOMÍCAS.](#)**

Federación Asturiana de Empresarios (PDF 4 MB)

**Contenido:** Presentación; Realidad ergonómica; Descripción de la metodología seguida en el proyecto; Alimerka. Caso: carnicería de supermercado; CAPSA. Caso: sección de mantequería; Grupo LACERA. Caso: limpiadora; masymas. Caso: cajera de supermercado; Pasek España S.A. Caso: parchado de torpedos; PROCOIN S.A. Caso: gruísta; Técnica de Conexiones S.A. Caso: sección de empaquetado de regletas; Conclusiones finales: reflexiones desde la Ergonomía; Anexos; Bibliografía.



**[MANUAL DE ERGONOMÍA EN LA CONSTRUCCIÓN.](#)**

Fundación Laboral de la Construcción; Instituto de Biomecánica de Valencia (PDF 5 MB)

**Contenido:** 1 - INTRODUCCIÓN. 2 - PRESENTACIÓN DEL MANUAL; 2.1 Objetivos 15; 2.2 Metodología empleada; 2.3 Estructura; 2.4 Contenido. 3 - INTRODUCCIÓN A LA ERGONOMÍA: 3.1 Concepto; 3.2 Principales conceptos de riesgo ergonómico en el puesto de trabajo; 3.3 Ámbitos de intervención para resolver problemas ergonómicos. 4 - EL FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO: 4.1 Aspectos generales; 4.2 Los músculos; 4.3 La columna vertebral; 4.4 Las lesiones musculoesqueléticas. 5 - PROBLEMAS Y RECOMENDACIONES GENERALES; 5.1 Posturas forzadas en el trabajo; 5.2 Manejo manual de cargas; 5.3 Repetitividad; 5.4 Manejo de herramientas y equipos; 5.5 Manejo de vehículos; 5.6 Orden y limpieza en el puesto de trabajo; 5.7 Condiciones ambientales en el puesto de trabajo. 6 - PROBLEMAS Y

RECOMENDACIONES EN FUNCIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO: 6.1 Caravistero/tabiquero de interiores; 6.2 Encofrador; 6.3 Escayolista; 6.4 Ferrallista; 6.5 Operario de colocación de pavimentos exteriores; 6.6 Operario de montaje de canalizaciones; 6.7 Operario de montaje de estructuras tubulares/andamios; 6.8 Operario de montaje de placas de yeso laminado; 6.9 Pintor; 6.10 Solador; 6.11 Tejero; 6.12 Yesista. 7 - EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO: 7.1 Consejos previos; 7.2 Ejercicios de calentamiento; 7.3 Ejercicios de estiramiento. 8 - ELEMENTOS Y EQUIPOS ERGONÓMICOS; 8.1 Introducción; 8.2 Elementos ergonómicos; 8.3 Equipos para la manipulación de cargas. 9 - LISTA DE IDENTIFICACIÓN BÁSICA DE RIESGOS ERGONÓMICOS. Referencias legales y bibliografía. Procedencia de las figuras.



### **PRÁCTICAS ERGONÓMICAS PREVENTIVAS: SECTOR DE LA DEPENDENCIA.**

Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional – NIOSH (PDF 1739 Kb)

*Contenido:* A. CARACTERÍSTICAS DEL SECTOR: 1. El sector de la dependencia. B. CAMPO DE ACTUACIÓN DE LA ERGONOMÍA: 2. Campo de actuación de la ergonomía en el entorno laboral del sector de la dependencia. 3. Puestos de trabajo con mayor probabilidad de TME. C. PROCEDIMIENTOS, ELEMENTOS Y EQUIPOS ERGONÓMICOS Y EJERCICIOS FÍSICOS: 4. Procedimientos específicos para la movilización y la transferencia de personas dependientes. 5. Elementos y equipos ergonómicos. 6. Ejercicios físicos de calentamiento, de estiramiento, de fortalecimiento y de relajación.



### **SOLUCIONES SIMPLES: ERGONOMÍA PARA TRABAJADORES AGRÍCOLAS.**

Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional – NIOSH (PDF 1739 Kb)

*Contenido:* HOJAS DE CONSEJOS: Herramienta para levantar carga para transportar recipientes o macetas; Mesita para escardar o desyerbar en viveros; Bandeja de recolección más pequeña; Carrito de recolección para legumbres o verduras; Equipo participativo de ergonomía; Nuevos rastrillos para cosechar arándanos o moras (blueberries); Cortadora mecánica para plantas leñosas; Aplicador de líquido en volúmenes medidos; Rodillo sembrador para espaciado fácil de trasplantes; Mango de raspadora o de rastrillo; Las soluciones simples aportan beneficios económicos; Bolsas de malla: Procesamiento de lotes; Recipientes uniformes; Sistema de paleta estrecha; Organización del cobertizo de empaque.



### **SOLUCIONES SIMPLES: SOLUCIONES ERGONÓMICAS PARA TRABAJADORES DE LA CONSTRUCCIÓN.**

Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional – NIOSH (PDF 3 MB)

*Contenido:* Soluciones Simples para actividades realizadas al nivel del piso o del suelo; Soluciones Simples para actividades que requieren movimientos por encima de la cabeza; Soluciones Simples para levantar, sostener y manipular materiales; Soluciones Simples para trabajos con actividades manuales intensas.