

Ergonomía Vs Programa de Rehabilitación Integral para la Reincorporación Laboral y Ocupacional

Ergonomics Vs comprehensive rehabilitation program for labor and occupational reintegration

Martha Cecilia Tuiran Tinoco

martha.tuiran@unad.edu.co

Fisioterapeuta

Especialista Salud ocupacional

Especialista en Ergonomía

Universidad Nacional Abierta y a Distancia

Docente e investigadora

Programa Profesional y Tecnología de Seguridad y Salud en el Trabajo

Resumen

La ergonomía es un elemento clave en el programa de rehabilitación integral para la reincorporación laboral y ocupacional (Resolución 3050, 2022). Se enfoca en adecuar el medio de trabajo a las limitaciones físicas y mentales de los individuos, con el objetivo de evitar deterioro y promocionar la salud y el bienestar. Este programa se basa en principios ergonómicos que buscan optimizar la interacción entre las personas, las tareas que realizan y su ambiente laboral. Se centra en reconocer y eliminar factores de riesgo que puedan causar lesiones musculoesqueléticas, fatiga o estrés, restableciendo del mismo modo la calidad de vida del factor humano. Inicialmente, se realiza una evaluación exhaustiva de cada puesto de trabajo, teniendo en cuenta aspectos como la postura, los movimientos repetitivos, las cargas físicas y mentales, la iluminación y el diseño del espacio. A partir de esta evaluación, se implementan medidas correctivas y se diseñan adaptaciones personalizadas para cada individuo. Estas medidas pueden incluir la adecuación del mobiliario y los equipos de trabajo, la implementación de pausas activas para promover el movimiento y la relajación muscular, la capacitación en técnicas de levantamiento seguro, el uso de ayudas ergonómicas como teclados o ratones especiales, entre otros.

Además, se brinda capacitación a los trabajadores sobre buenas prácticas ergonómicas, promoviendo la conciencia sobre la importancia de mantener una postura adecuada, realizar ejercicios de estiramiento y descanso, y adoptar hábitos saludables tanto dentro como fuera del trabajo. En resumen, la ergonomía en el proceso es primordial para asegurar un ambiente de trabajo seguro, sano y eficaz. Por medio del rediseño del ambiente y promoción de los hábitos ergonómicos, buscando prevenir lesiones y mejorando la calidad de vida de los trabajadores, facilitando así la reintegración laboral de manera exitosa.

Palabras clave: ergonomía, trabajo, bienestar laboral, adaptación del trabajo, condiciones del trabajo

Recepción: 11.09.2023 | Aceptación: 23-12-2023

Cite este artículo como: Tuiran, M. C. (2024). Ergonomía Vs Programa de Rehabilitación Integral para la Reincorporación Laboral y Ocupacional. (M. M. Quiroz, D. Zamora, & M. J. Cifuentes, Edits.) *Gestión de la Seguridad y la Salud en el Trabajo*, 6(1), 142 - 146.

Abstract

Ergonomics is a key element in the comprehensive rehabilitation program for return to work and occupation. Ministry of Labor. (Resolution 3050, 2022). It focuses on adapting the work environment to the physical and mental limitations of individuals, with the aim of avoiding deterioration and promoting health and well-being. This program is based on ergonomic principles that seek to optimize the interaction between people, the tasks they perform and their work environment. It focuses on recognizing and eliminating risk factors that can cause musculoskeletal injuries, fatigue or stress, also restoring the quality of life of the human factor. Initially, a thorough evaluation of each workplace is carried out, considering aspects such as posture, repetitive movements, physical and mental loads, lighting and space design. Based on this evaluation, corrective measures are implemented and personalized adaptations are designed for each individual. These measures may include the adaptation of furniture and work equipment, the implementation of active breaks to promote movement and muscle relaxation, training in safe lifting techniques, the use of ergonomic aids such as keyboards or special mice, among others.

In addition, training is provided to workers on good ergonomic practices, promoting awareness of the importance of maintaining proper posture, performing stretching and resting exercises, and adopting healthy habits both inside and outside of work. In summary, ergonomics in the process is essential to ensure a safe, healthy, and effective work environment. Through the redesign of the environment and promotion of ergonomic habits, seeking to prevent injuries and improving the quality of life of workers, thus facilitating successful labor reintegration.

Keywords: ergonomics, work, work well-being, work adaptation, work conditions

Introducción

La reincorporación laboral temprana después de una lesión es un proceso crucial para garantizar la recuperación física y emocional del trabajador. La aplicación de la ergonomía en este proceso es fundamental para adecuar el ambiente laboral a las limitaciones funcionales de la persona, prevenir lesiones y promover su bienestar. Los objetivos de este proceso son, en primer lugar, facilitar la reintegración laboral del trabajador de manera exitosa y segura. Además, busca mejorar su calidad de vida y prevenir futuras lesiones o recaídas.

En Colombia, por primera vez en el año 2002 se publicó el Manual Guía de Procedimientos en Rehabilitación y reincorporación laboral, luego se continuó en el

2004 en su segunda edición, llegó a su tercera edición en el 2010 y por último en el año 2022 se publicó la resolución 3050, lo que nos indica que la Guía paso a ser un programa legal que las organizaciones deben implementar, lo que ayuda a la empresa y trabajadores a cumplir todos los pasos que indica la norma; la ergonomía juega un papel muy importante, porque ella ayuda de manera integral a mover, ajustar, rediseñar el ambiente de trabajo desde lo físico, organizacional, herramientas o máquinas, procesos, para que la persona que se encuentra con alguna limitación funcional cumpla con sus funciones de acuerdo con su estado de salud, por eso hoy por hoy la ergonomía es muy importante dentro del programa, porque en su accionar apoya al programa a cumplir con sus objetivos hasta llevar con éxito el reintegro de las personas (Torres, 2022).

Por lo anterior, estos son algunos aportes de la ergonomía en el proceso de reintegro laboral:

- ✓ Evaluación de capacidades: la ergonomía ayuda a evaluar las capacidades físicas y mentales del trabajador para determinar qué tareas puede desempeñar de manera segura y eficiente.
- ✓ Adaptación del ambiente de trabajo: la ergonomía propone ajustes en el ambiente laboral, como la disposición de herramientas y mobiliario, para facilitar el desempeño del trabajador y prevenir lesiones adicionales.
- ✓ Diseño de equipos y herramientas ergonómicas: la ergonomía promueve el diseño de equipos y herramientas que se adapten a las características físicas y cognitivas del trabajador, reduciendo la carga física y mental.
- ✓ Capacitación y formación: la ergonomía proporciona capacitación y formación para que los trabajadores adquieran conocimientos sobre buenas prácticas ergonómicas, prevención de lesiones y autocuidado.
- ✓ Rehabilitación y terapia ocupacional: la ergonomía colabora con profesionales de la salud en la rehabilitación del trabajador, proponiendo actividades laborales adaptadas que promuevan su recuperación.
- ✓ Seguimiento y ajustes continuos: la ergonomía implica un seguimiento constante del trabajador reintegrado, realizando ajustes necesarios en el entorno laboral para asegurar su bienestar a largo plazo.

Con estos aportes contribuye a mejorar la calidad de vida del trabajador y a promover una cultura de prevención en el ámbito laboral. En su estudio realizado por Olivera y colaboradores se encontró que la contribución de la ergonomía al proceso de regreso al trabajo y los retos de incluir profesionales de enfermería fue muy provechosa (Juns et al., 2021), tal como lo describe la experiencia de un ergónomo en un hospital brasileño que ayuda a los enfermeros a volver a laborar después de un tiempo largo de incapacidad. El programa busca garantizar apoyo y seguridad laboral, pero hay desafíos para adaptar actividades y espacios de trabajo, especialmente en la movilización y transporte de pacientes. El artículo presenta herramientas, limitaciones, requisitos y desafíos del Programa de Retorno al Trabajo y de esta manera ayudar a las personas a volver a ser productivos y fomentar un estilo laboral agradable.

También Gómez y colaboradores plantean lineamientos para una reincorporación en el marco de estabilidad reforzada (Gómez y Rincón, 2021). En una institución educativa, se decidió implementar acciones de promoción y prevención desde la seguridad y salud en

el trabajo en Manizales, Colombia, fundado en la legislación existente y con el objetivo de facilitar la reincorporación laboral efectiva de los trabajadores con problemas de salud. Se busca unificar protocolos y manuales claros para garantizar condiciones laborales adecuadas. De igual manera, Montaña y colaboradores realizaron un análisis de la aplicabilidad del programa de Reincorporación Laboral y Ocupacional en cuatro empresas de Colombia. El proyecto buscaba determinar el nivel de cumplimiento en el sector privado, identificar causas de interferencia y diseñar una herramienta de verificación para los empleadores (Montaña, 2021). Los resultados finales esperados son una menor tasa de ausentismo laboral, una mayor productividad y satisfacción laboral por parte del trabajador, así como una disminución en los costos asociados a las enfermedades y accidentes laborales. En definitiva, el empleo de la ergonomía en el proceso de retorno a su lugar de trabajo es un enfoque integral que beneficia tanto al factor humano como a la organización. Estos son solo algunos ejemplos, pero existen numerosos estudios a nivel nacional e internacional que respaldan los beneficios y aportes de la ergonomía en el proceso de reintegro laboral.

Marco metodológico

Se realizó una revisión Exhaustiva de la Resolución 3050 (2022): Con una descripción del contexto de la experiencia profesional, incluyendo el entorno de trabajo y las necesidades identificadas en relación con la rehabilitación integral y la ergonomía.

Contribución de la Ergonomía en el Proceso de Rehabilitación Integral: Su explicación de cómo la ergonomía ha mejorado los resultados del proceso de reintegro, identificación del rol de la ergonomía y cualquier colaboración interdisciplinaria.

Se realizó una revisión de la Literatura de Ergonomía: Identificado la relación de la disciplina de la ergonomía con el proceso de reincorporación laboral, explorando de cómo la ergonomía se implementa en el proceso de reincorporación laboral a través de la revisión de la literatura especializada.

Recopilación de Datos y Evaluación: Integración de la experiencia laboral y trabajos de campo realizados para relacionar cómo la resolución 3050 requiere de la ergonomía.

Análisis de cómo la ergonomía organiza las estaciones de trabajo según la funcionalidad de los trabajadores, basado en la experiencia práctica

Resultados

La combinación de ergonomía y reincorporación laboral temprana ha beneficiado a los trabajadores al reducir los peligros de lesiones y enfermedad laboral, promoviendo salubridad general y mejor calidad de vida. Esto, a su vez, tiene un impacto positivo en la familia del trabajador, ya que se reduce el estrés y se fomenta un ambiente saludable en el hogar. Por otra parte, para las empresas la implementación de prácticas ergonómicas en la reincorporación laboral temprana contribuye que la persona se sienta apoyado en toda la línea de tiempo de su alteración de salud hasta llegar a su regreso a

la organización, empleando métodos en el ambiente para lograr sus actividades, por lo cual fue notoria una disminución del ausentismo, una mayor productividad y eficiencia, y una mejora en la satisfacción y retención de los empleados. Además, se reducen los costos asociados con lesiones laborales y se promueve una cultura de seguridad en el lugar de trabajo. A nivel estatal, la combinación de ergonomía y reincorporación laboral temprana puede tener beneficios económicos significativos. Se reducen los gastos en atención médica relacionados con lesiones laborales, se aumenta la recaudación de impuestos a través de una fuerza laboral más productiva y se promueve el desarrollo sostenible al garantizar ambiente confortable y saludable.

Conclusiones

La reincorporación laboral temprana después de una lesión es fundamental para la recuperación física, emocional y social del trabajador. La aplicación de la ergonomía en este proceso es una herramienta efectiva para adecuar el medio laboral a las características funcionales del trabajador y prevenir futuras lesiones. La adaptación del puesto de trabajo, la capacitación en técnicas ergonómicas y el apoyo tanto en el entorno laboral como en el hogar son aspectos clave para lograr una reintegración exitosa. Los beneficios de este proceso incluyen una mayor productividad, satisfacción laboral y bienestar del trabajador, así como una reducción en los costos asociados a las enfermedades y accidentes laborales. Es trascendental que tanto las organizaciones como el recurso humano reconozcan la importancia de la ergonomía y se comprometan a implementar medidas preventivas y de apoyo durante el proceso de reincorporación laboral. investigación. Estas conclusiones destacan la relevancia de un enfoque integral que considere tanto el bienestar del trabajador como las necesidades del entorno laboral para lograr una reintegración exitosa y duradera.

Referencias

- [1] Gómez, J., & Rincón, L. (2021). Lineamientos para una reincorporación en el marco de estabilidad reforzada en una Institución educativa. Obtenido de <https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/handle/20.500.12746/5035>
- [2] Juns, A., Oliveira, O., & Flórez, G. (2021). La contribución de la ergonomía al proceso de regreso al trabajo y los retos de incluir profesionales de enfermería: la experiencia de un hospital en Brasil. *Ergonomía, Investigación y Desarrollo*, 3(2). doi:doi: <https://doi.org/10.29393/EID3-19CEAG30019>
- [3] Montaña, B., Neira, D., & Velásquez, L. (2021). Análisis de la aplicabilidad del programa de Rehabilitación Integral, Reincorporación Laboral y Ocupacional en cuatro empresas colombianas entre los años 2021 y 2022. Tesis Pregrado. Obtenido de <https://alejandria.poli>
- [4] Resolución 3050 (28 de julio de 2022). Obtenido de <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=126878>
- [5] Torres, Y. (2022). Principios Teórico-Prácticos de Ergonomía para el Diseño y Evaluación de Herramientas, Puestos de Trabajo y Máquinas.