



### 5-minute safety talk

## Ergonomics

Ergonomics involves designing and arranging workspaces so people work efficiently and safely. Ergonomics is used to evaluate how you do your work to identify any risk factors that might lead to injury, and then to find the best solution to eliminate or manage the hazard. Your capabilities and limitations are taken into account to ensure tasks, equipment, information and your environment suit you.

### What are ergonomic conditions?

Ergonomic conditions are disorders of the soft tissues, specifically of the muscles, nerves, tendons, ligaments, joints, cartilage, blood vessels, and spinal discs. If you experience pain or injury in your soft tissues, it might be caused by factors such as repetition, force, awkward postures, contact stress, or vibration and may develop over time. These types of injuries and pains are not caused by slips, trips, falls or motor vehicle collisions.

### Recognizing ergonomic symptoms

Common ergonomic symptoms include pain, swelling, tingling, tenderness or numbness in soft tissue areas. Sometimes difficulty moving or using the extremity is a symptom. These symptoms may indicate trauma or disorder related to ergonomic conditions. If you are experiencing any of these symptoms, make sure to see your physician or an occupational physician as soon as possible to determine the cause of your pain.

### Ergonomic risk factors

The main categories of ergonomic risk factors are:

- Environment – risks found in your work environment
- Equipment – risks associated with the equipment you use
- Work practices – risks caused by work requirements, processes or procedures
- Individual – risks that are unique to you as an individual, such as physical characteristics, habits and behavior

Repetitive movements that may be non-strenuous or strenuous can cause ergonomic conditions. Some conditions can be brought on by:

- Sudden increases in your workload
- Introduction of a new process to your work routine
- Use of vibrating tools
- Maintaining a rigid posture

### Common ergonomic problems

You probably have heard of many of these common ergonomic problems: bursitis, carpal tunnel syndrome, osteoarthritis, tendonitis, tension neck or shoulder and trigger finger.

If you have been diagnosed with one of these conditions and your work tasks, equipment, or environment have not changed, be sure to talk with your supervisor or safety personnel to find ways to adjust your work patterns to ones that will not stress your soft tissues.

### Ergonomic solutions

To help minimize and possibly eliminate ergonomic risk factors there are some steps you can take. Be sure to talk with your supervisor about what to do if you are experiencing pain in the soft tissues. Talk with ergonomic experts to identify what is causing the pain and to find a solution to eliminate or reduce the risk.

Reducing the pace of work, alternating repetitive tasks with non-repetitive tasks at regular intervals, or increasing the number of breaks from repetitive work can also reduce or eliminate ergonomic risk factors you are subjected to on the job. Taking appropriate steps means you will experience fewer injuries and fewer lost work days.





### 5-minute safety talk

## Ergonomía

La ergonomía consiste en el diseño y adecuación de los lugares de trabajo para que las personas trabajen en forma más eficiente y segura. La ergonomía es utilizada para evaluar cómo usted hace su trabajo, para identificar cualquier factor de riesgo que pueda derivar en lesiones, y luego para identificar la mejor solución para eliminar o controlar el peligro. Se toman en cuenta sus capacidades y limitaciones para asegurar que sus tareas, equipos, información y ambiente se ajusten a usted.

### ¿Qué son las afecciones ergonómicas?

Las afecciones ergonómicas son desórdenes de los tejidos blandos, específicamente de los músculos, nervios, tendones, ligamentos, articulaciones, cartílagos, vasos sanguíneos y discos de la columna vertebral. Si usted experimenta dolores o lesiones en sus tejidos blandos, éstos pueden ser causados por factores tales como repetición, fuerza, posturas incómodas, estrés por contacto o vibraciones, y pueden desarrollarse con el tiempo. Estos tipos de lesiones y dolores no son generados por resbalones, tropezos, caídas o colisiones con vehículos motorizados.

### Reconociendo los síntomas ergonómicos

Los síntomas ergonómicos más comunes incluyen dolor, inflamación, cosquilleos, sensibilización o entumecimiento en áreas de tejido blando. A veces experimentar dificultad al mover o utilizar una extremidad es un síntoma. Estos síntomas pueden indicar la existencia de un trauma o desorden relacionado a afecciones ergonómicas. Si experimenta alguno de estos síntomas, asegúrese de consultar a su médico personal o a un médico ocupacional lo antes posible, para determinar la causa de su dolor.

### Factores de riesgo ergonómico

Las principales categorías de los factores de riesgo económico son:

- Ambiente – riesgos identificados en su ambiente laboral
- Equipo – riesgos asociados con los equipos que utiliza
- Prácticas laborales – riesgos generados por los requerimientos, procesos o procedimientos de trabajo
- Individuo – riesgos que son únicos para usted como individuo, tales como características físicas, hábitos y comportamiento

Los movimientos repetitivos, ya sean agotadores o no, pueden causar afecciones ergonómicas. Algunas afecciones pueden ser provocadas por:

- Incremento repentino de su carga laboral
- Introducción de un nuevo proceso a su rutina laboral
- Uso de herramientas vibratorias
- Mantenimiento de una postura rígida

### Problemas ergonómicos habituales

Probablemente haya escuchado acerca de estos problemas ergonómicos habituales: bursitis, síndrome del túnel carpiano, osteoartritis, tendinitis, tensión en cuello u hombros y dedo en gatillo.

Si le han diagnosticado alguna de estas afecciones y sus tareas, equipo o ambiente laborales no han sido modificados, asegúrese de conversar con su supervisor o personal de seguridad, para encontrar maneras de ajustar sus condiciones laborales, de forma tal que no afecten sus tejidos blandos.

### Soluciones ergonómicas

Hay ciertos pasos que usted puede seguir para ayudar a minimizar y posiblemente eliminar los factores de riesgo ergonómico. Si usted está experimentando dolor en sus tejidos blandos, asegúrese de conversar con su supervisor sobre qué hacer. Converse con expertos en ergonomía para identificar qué está causando el dolor y para buscar una solución para eliminar o reducir el riesgo.

Reducir la carga de trabajo, alternar tareas repetitivas con no repetitivas en intervalos regulares o aumentar la cantidad de recreos en trabajos repetitivos, también pueden reducir o eliminar los factores de riesgo ergonómico a los que usted está sujeto en su trabajo. Tomar los pasos apropiados implica que usted sufrirá menos lesiones y menos pérdidas de días laborales.

