

STM SERVICIOS INTEGRALES

Programa de Salud Ocupacional – Ergonomía Laboral

1. Introducción a la Ergonomía

La ergonomía es la disciplina científica que busca optimizar la interacción entre el trabajador, las herramientas, el mobiliario y el entorno laboral. Su propósito principal es adaptar el puesto de trabajo a las capacidades y limitaciones físicas del ser humano, previniendo lesiones y mejorando el confort operativo.

2. Importancia de su Aplicación en la Empresa

Implementar un diseño y una postura ergonómica adecuada en cada puesto de trabajo es vital para:

- Prevención de Trastornos Musculoesqueléticos (TME): Evita lesiones crónicas y dolores incapacitantes en la columna vertebral, cuello, hombros y extremidades causados por malas posturas o movimientos repetitivos.
- Reducción de la Fatiga Física: Un espacio adaptado minimiza el esfuerzo innecesario de los músculos, disminuyendo el cansancio acumulado al finalizar la jornada laboral.
- Aumento de la Productividad: Al eliminar las molestias físicas, el colaborador logra mantener una mayor concentración y eficiencia en sus tareas diarias.
- Disminución del Ausentismo: Reduce significativamente las licencias médicas y bajas laborales asociadas a dolencias lumbares, tendinitis y fatiga visual.

3. Principales Áreas de Evaluación

- Análisis de puestos de trabajo de oficina (escritorios, pantallas y sillas ergonómicas).
- Evaluación de cargas y manipulación manual de materiales en áreas operativas y de terreno.

4. Contacto y Asesoría

- Correo electrónico: contacto@stm-serviciosintegrales.cl
- Sitio web: <https://stm-serviciosintegrales.cl>
- Chimbarongo, Chile