



ERGONOMÍA (8 Horas)

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Comprender los conceptos básicos de ergonomía y su importancia en el entorno laboral.
- Identificar factores de riesgo ergonómicos que afectan la salud y el desempeño.
- Aplicar técnicas para mejorar las condiciones de trabajo y reducir la incidencia de trastornos musculoesqueléticos.
- Implementar prácticas ergonómicas adecuadas en su área de trabajo.
- Promover un ambiente laboral más seguro, saludable y eficiente.

TEMARIO:

Módulo 1: Introducción a la Ergonomía

- Definición y principios básicos de la ergonomía.
- Importancia de la ergonomía en el trabajo.
- Beneficios de la ergonomía: reducción de lesiones, aumento de productividad y satisfacción laboral.

Módulo 2: Factores de Riesgo Ergonómicos

- Factores físicos:
 - Posturas forzadas y mantenidas.
 - Movimientos repetitivos.
 - Manipulación manual de cargas.
- Factores ambientales:
 - Iluminación, ruido y temperatura.

Módulo 3: Trastornos Musculoesqueléticos Relacionados con el Trabajo

- Descripción de los trastornos musculoesqueléticos (TME):
 - Dolor de espalda, síndrome del túnel carpiano, tendinitis, entre otros.
- Identificación de señales de advertencia.
- Causas y consecuencias de los TME en la salud y el desempeño laboral.

Módulo 4: Diseño Ergonómico del Puesto de Trabajo

- Principios de diseño ergonómico:
 - Ajuste entre el trabajador y el equipo/máquina.
 - Altura adecuada de mesas, sillas y herramientas.
 - Organización del espacio de trabajo para minimizar movimientos innecesarios.
- Uso correcto de mobiliario y equipos ergonómicos.

Módulo 5: Técnicas de Manipulación Manual de Cargas

- Principios básicos para levantar, transportar y mover objetos de forma segura.
- Uso de ayudas mecánicas para reducir el esfuerzo físico.

Lic. Eduardo Hernández Urdiales
Consultor ejecutivo HV Capacitación



- Prácticas recomendadas para la manipulación de cargas en diferentes situaciones.

Módulo 6: Ergonomía en Tareas Específicas

- Adaptación ergonómica en procesos industriales:
 - Trabajo en líneas de producción.
 - Uso de herramientas manuales y maquinaria.
 - Operación en posiciones estáticas.
- Estudio de casos prácticos y soluciones aplicables.

Módulo 7: Estrategias de Prevención y Mejora Continua

- Promoción de pausas activas y ejercicios de estiramiento.
- Métodos para reducir la fatiga y mejorar la postura.
- Planificación de horarios y rotación de tareas.
- Monitoreo y evaluación continua de riesgos ergonómicos.

Módulo 8: Evaluación y Control de Riesgos Ergonómicos

- Métodos de análisis ergonómico:
 - Checklists de evaluación.
 - Observación directa y encuestas al personal.
- Implementación de medidas correctivas y preventivas.

Duración del Curso

- **Modalidad teórico-práctica:** 8 horas.

Evaluaciones

- **Examen teórico:** Evaluación de conceptos básicos y principios de ergonomía.
- **Práctica supervisada**

Lic. Eduardo Hernández Urdiales
Consultor ejecutivo HV Capacitación