

FICHAS INFORMATIVAS

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

06/2026

06 RIESGOS ERGONÓMICOS

¿QUÉ SON LOS RIESGOS ERGONÓMICOS?

Los riesgos ergonómicos son aquellos derivados de la falta de adaptación entre el puesto de trabajo y la persona trabajadora, pudiendo causar lesiones o problemas de salud. Los daños a la salud más frecuentes son los que derivan en trastornos músculo-esqueléticos y están directamente relacionados con el tipo e intensidad de actividad física que se realiza en el trabajo y se derivan de factores de riesgo como las posturas forzadas, las posturas estáticas, la aplicación continua de fuerzas, los movimientos repetitivos, la manipulación manual de cargas, etc.



Los trastornos musculoesqueléticos son afecciones y/o lesiones que afectan al aparato locomotor, es decir, a huesos, tendones, músculos, nervios, articulaciones o ligamentos y otras estructuras que dan soporte y estabilidad al cuerpo humano, derivando en todo tipo de dolencias, desde molestias leves y pasajeras, hasta lesiones irreversibles e incapacitantes.

El objetivo fundamental de la ergonomía es adaptar el trabajo a las capacidades y posibilidades de la persona trabajadora en su entorno laboral. Se tendrá en cuenta la ergonomía física, cognitiva, organizacional, ambiental y específica en situaciones especiales, con el objetivo de buscar la humanización del trabajo.



ERGONOMÍA FÍSICA

Se encarga del estudio del puesto de trabajo en relación con las medidas antropométricas (anatomía, fisiología y biomecánica) de las personas trabajadoras y la actividad a realizar atendiendo a:

- El diseño del puesto de trabajo (altura del plano de trabajo, áreas de trabajo, el mobiliario, los espacios libres para poder moverse y el diseño de los equipos de trabajo y máquinas entre otros).
- La carga física derivada de la actividad a realizar (posturas de trabajo, sobreesfuerzos, manipulación de cargas, desplazamientos y movimientos repetitivos).



ERGONOMÍA COGNITIVA

También llamada cognoscitiva, se encarga de analizar las exigencias del puesto de trabajo y ajustarlas a las capacidades y necesidades psicológicas de las personas trabajadoras. En la actualidad con el desarrollo de las nuevas tecnologías de la información este campo es de vital importancia debido a la alta demanda de reciclaje continuo. Está orientado básicamente hacia:

- Carga de trabajo mental.
- Toma de decisiones.
- Funcionamiento experto.
- Interacción persona-sistema.
- Fiabilidad humana.
- Gestión del estrés laboral y el impacto emocional.
- Formación e información de la persona trabajadora.



ERGONOMÍA ORGANIZACIONAL

Se encarga de la optimización de los sistemas socio-técnicos, incluyendo las estructuras organizativas, los procesos, las políticas, etc, estando orientado hacia:

- Horarios de trabajo.
- Diseño de tiempos, turnos de trabajo y descansos.
- Trabajo nocturno.
- Trabajo en equipo.
- Ergonomía comunitaria.
- Organizaciones virtuales.
- Teletrabajo.
- Gestión de la calidad.



ERGONOMÍA AMBIENTAL

Se encarga del análisis, valoración y control de los parámetros físicos del entorno laboral que influyen en la interacción entre el personal trabajador y su ambiente de trabajo. Se valoran factores como el ruido, la iluminación, la temperatura, la calidad del aire interior, y otros parámetros para lograr un confort acústico, visual y térmico, adecuado a los criterios ergonómicos establecidos.



ERGONOMÍA ESPECÍFICA EN SITUACIONES ESPECIALES

Se encarga de los análisis ergonómicos que se han de realizar en el caso de determinadas discapacidades que requieran algún tipo de adaptación del puesto de trabajo.

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS?

FACTORES RELACIONADOS CON LAS CONDICIONES AMBIENTALES desfavorables del puesto de trabajo (temperatura, humedad, velocidad del aire, ventilación, iluminación, niveles de ruido, etc.).

FACTORES INDIVIDUALES DE LA PERSONA TRABAJADORA (dimensiones corporales, sexo, edad, experiencia, formación, patologías personales, estado de salud etc.).

FACTORES RELACIONADOS CON EL ENTORNO FÍSICO Y EQUIPOS DE TRABAJO (espacio de trabajo, orden y limpieza, uso de pantallas de visualización de datos, etc.)

FACTORES PSICOSOCIALES derivados de una inadecuada organización del trabajo (estrés, falta de autonomía, monotonía de las tareas, carga mental, carga de trabajo, falta de apoyos, etc.)

ALGUNAS MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR LOS RIESGOS ERGONÓMICOS

- Realizar mejoras técnicas y de organización del trabajo encaminadas a la adaptación del puesto de las personas trabajadoras (rotación de personal y de tareas, pausas para la recuperación física, ritmo de trabajo, trabajo en equipo, etc.).
- Adquisición e implantación de ayudas mecánicas o equipos auxiliares que eviten la manipulación manual de cargas, las posturas forzadas y los movimientos repetitivos.
- Evaluaciones de riesgo específicas en función de los factores de riesgo relacionados.
- Realizar evaluaciones ergonómicas en función de las actividades, procesos productivos y trabajos a realizar.
- Vigilancia de la salud periódica y específica de las personas trabajadoras para detectar cualquier síntoma que pueda dar lugar a trastornos musculoesqueléticos.
- Información y formación periódica de las personas trabajadoras sobre los riesgos de su puesto de trabajo.