



NORMAS DE ERGONOMÍA

ERGONOMÍA

MANEJO MANUAL DE CARGAS Y POSTURAS ESTÁTICAS DE TRABAJO

Las Normas Técnicas de Ergonomía NB/ISO son un avance trascendental para nuestro país, debido a que proporcionan el sustento técnico-científico para la evaluación y gestión de riesgos disergonómicos.

Hasta la fecha, en Bolivia no se tenía ninguna norma de referencia para ergonomía, además la intervención ergonómica estaba prácticamente

ausente en las empresas. Con la actualización de la NTS 009/23, los estudios y monitoreos de ergonomía pasan a ser obligatorios. Las normas NB/ISO proporcionan la metodología y los parámetros de referencia necesarios para la correcta aplicación de los estudios de ergonomía. En ese sentido, dichas normas deben ser cimientos sobre los cuales sigamos construyendo una ergonomía de alta calidad en Bolivia.



Ing. PhD Nelson Chávez Oña

Presidente de la Asociación Boliviana de Ergonomía y Factores Humanos.
Miembro del Comité Técnico de Normalización 5.11 Ergonomía.

EXPOSICIÓN A RIESGOS EN EL TRABAJO, TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y NECESIDAD DE NORMATIVA.

En el ambiente de trabajo existen riesgos relacionados con la actividad física, también llamados riesgos ergonómicos, por carga física o sobreesfuerzo y estos riesgos pueden producir diversos daños a la salud de las personas, denominados Trastornos Músculo Esqueléticos (TME)¹.

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) los TME se encuentran entre los problemas más importantes de salud en el trabajo tanto en los países desarrollados como en los de vías de desarrollo. Afectan principalmente a la espalda, el cuello, los hombros y las extremidades y varían desde molestias y dolores leves hasta enfermedades más graves que requieren baja por enfermedad o tratamiento médico prolongado.

Además de afectar la salud de los trabajadores también afectan a la productividad de las empre-

sas, motivo por el cual, muchas disciplinas se han involucrado para brindar asesoramiento y trabajar en intervenciones a fin de prevenirlos o reducir sus consecuencias. Transcurridos un poco más de 50 años, en la actualidad existe suficiente evidencia para poder identificarlos, medirlos, evaluarlos y gestionarlos.

Para ello, es necesario contar con criterios y métodos correctos y adecuados, condición "*sine qua non*" para mejorar la vida del trabajador y reducir importantes costos a las empresas a mediano y largo plazo. Es así que nacen las normas ISO de ergonomía, ellas tienen un alto grado de validez porque han sido estudiadas, aprobadas y validadas por expertos de muchos países, y fueron desarrolladas en el Grupo de Trabajo 4 del Subcomité 3 del Comité Técnico 159 de la Organización Internacional de Normalización (ISO).



Dr. Rafael Cervantes Morant

Especialista en ergonomía laboral, física y clínica.
Miembro del Comité Técnico de Normalización 5.11 Ergonomía.

¹ Son aquellas enfermedades o daños a la salud en donde está directamente involucrado el sistema musculoesquelético que incluye a los huesos, articulaciones, músculos nervios y a los vasos sanguíneos que permiten el movimiento

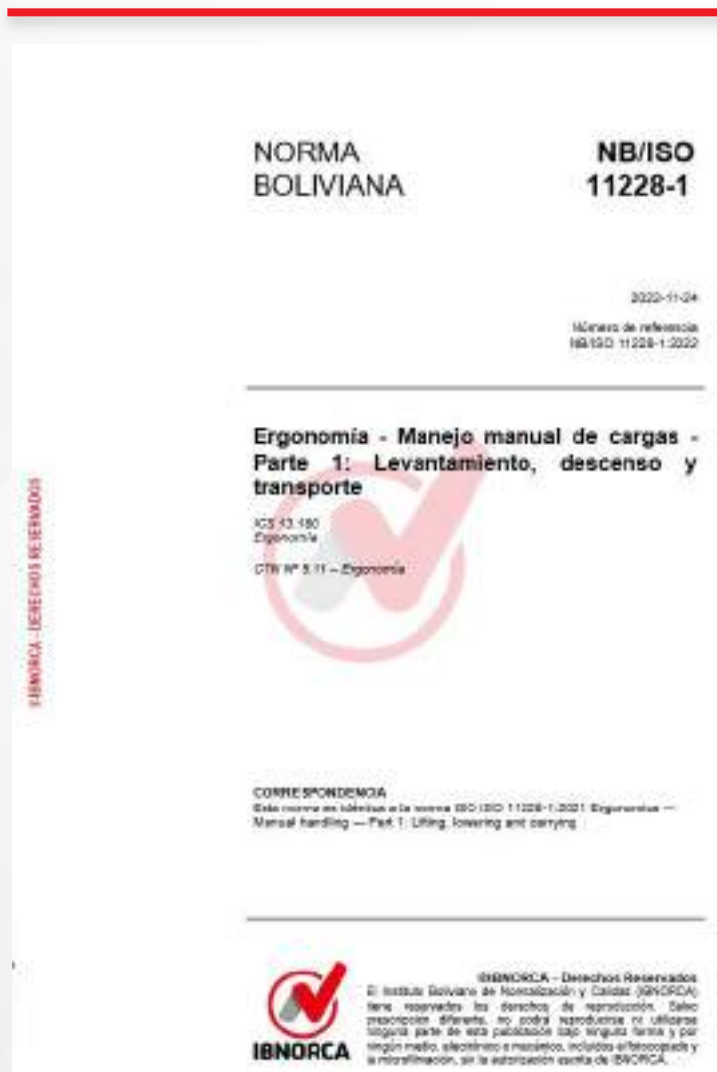
NORMAS TÉCNICAS NB/ISO

Existe una variedad de normas técnicas, sin embargo, se destaca la serie ISO 11228 y la ISO 11226, ya que cubren el 90% de la problemática que tienen los trabajos operativos que no están sometidos a una rutina sedentaria de oficina y son la guía para prevenir los TME y los daños derivados de la actividad física a lo largo de los años de vida laboral.

Estas normas abarcan criterios y factores de riesgo ergonómicos y de valoración de la actividad física que comprende: El Levantamiento y transporte manual de cargas (ISO 11228-1). El

Empuje y tracción de cargas (ISO 11228-2). Los movimientos repetitivos de las extremidades superiores (ISO 11228-3), también llamado riesgo por sobrecarga biomecánica de las extremidades superiores y la Evaluación de posturas de trabajo estáticas (ISO 11226).

El comité de ergonomía del IBNORCA ha trabajado precisamente en la adopción de este importante grupo de normas ISO, para contar en la actualidad con una normativa técnica nacional que contribuya a la salud y seguridad del trabajo en Bolivia.



La Norma Técnica ISO TR 12295 Ergonomía - Documento para la aplicación de las normas internacionales en manejo manual de cargas (ISO 11228-1, ISO 11228- 2 e ISO 11228-3) y la evaluación de posturas de trabajo estáticas

Esta norma recientemente publicada, proporciona una guía para la aplicación de las normas antes mencionadas para la evaluación de los riesgos derivados de la actividad y la exigencia física en el trabajo.

Por un lado, proporciona criterios sencillos que no requieran de personas especialistas en la

materia para identificar los peligros, y hacer la estimación rápida de los riesgos. Estos criterios se han llamado evaluación rápida de riesgos ergonómicos. Por otro lado, extender los criterios de la serie de normas ISO 11228, especialmente para orientar en cómo analizar y evaluar los trabajos que son multitarea, es decir, que la exposición es variable a lo largo de la jornada laboral.

**ADQUIERE LAS
NORMAS AQUÍ**



<https://www.ibnorca.org/tienda/catalogo/detalle/45-off---ergonomia---levantamiento-manual-de-cargas-y-posturas-estaticas-de-trabajo?id=395#scrollSlider>



**CONOCE MÁS DEL
TRABAJO DEL
COMITÉ TÉCNICO DE
NORMALIZACIÓN
5.11 ERGONOMÍA**



**Evento de difusión de normas
de Ergonomía, La Paz Julio 2023.**



**Evento de difusión de normas de
Ergonomía, Santa Cruz Julio 2023.**



**Evento de difusión de normas de
Ergonomía, Santa Cruz Julio 2023.**