

# Equidad y ergonomía

La equidad y la ergonomía convergen para impulsar los objetivos empresariales

La ergonomía es una práctica centrada en el ser humano, que modifica los entornos de trabajo y las tareas laborales para satisfacer las necesidades de la fuerza laboral y potenciar un trabajo más saludable, seguro y eficiente. Como parte de la consecución de estos objetivos para una fuerza laboral diversa, la equidad y la inclusión están integradas en los principios y son la base de la práctica de la ergonomía.

## Ergonomía:

Ciencia aplicada que tiene en cuenta las capacidades, limitaciones y características de las personas en el diseño y la evaluación de los sistemas de trabajo, incluidas las tareas, los lugares, las estaciones de trabajo, las herramientas, los equipos y el entorno de trabajo.

## Equidad en salud:

Estado en el que todas las personas tienen una oportunidad justa y equitativa de alcanzar su máximo nivel en materia de salud. Para lograrlo, la sociedad debe centrar sus esfuerzos en abordar las injusticias históricas y contemporáneas, superar los obstáculos económicos, sociales y de otro tipo que dificultan el acceso a la salud y a los servicios de salud, así como eliminar las desigualdades en salud que se pueden prevenir. (CDC, 2023)



## Diseño equitativo e inclusivo:

- Comparte el enfoque del bienestar integral
- El objetivo es cambiar entornos y sistemas para crear mejores condiciones para las personas
- Promueve la accesibilidad y la inclusión teniendo en cuenta una amplia gama de necesidades
- Considera los factores culturales y psicosociales que influyen en los riesgos de trastornos musculoesqueléticos (MSD, por su sigla en inglés)
- Incluye las opiniones de los trabajadores para identificar soluciones
- Empodera y apoya la capacidad de los trabajadores para alcanzar su máximo potencial
- Reduce y previene las desigualdades en materia de salud abordando los riesgos dentro y fuera del trabajo

## Intersecciones entre equidad, ergonomía y éxito empresarial:



### Reafirma la seguridad a través de la pertenencia.

Cuando se reconoce y respeta la identidad de las personas, es más probable que participen, se comprometan y defiendan las iniciativas de seguridad.



### Mejorar el rendimiento y la innovación.

Un entorno de trabajo seguro y equitativo que fomente la seguridad psicológica y física permite a los trabajadores lograr su mejor desempeño, compartir ideas y ofrecer soluciones creativas a los problemas del trabajo.



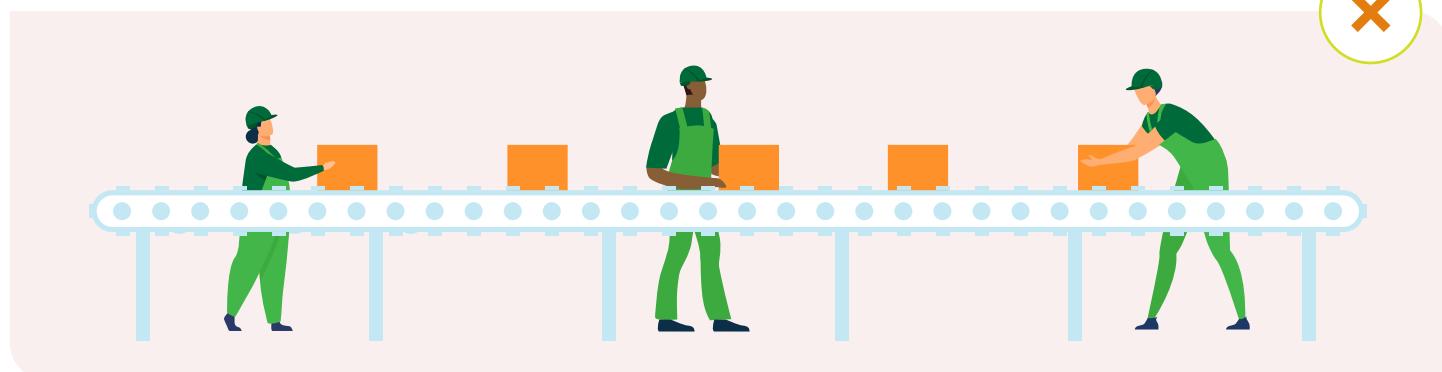
### Ampliar las reservas de talento.

La creación de espacios que incluyan las diferentes necesidades y capacidades de los trabajadores ofrece oportunidades de empleo a personas que de otro modo podrían quedar excluidas, lo que proporciona a las empresas una ventaja competitiva para adquirir y retener a trabajadores con diferentes talentos.

# Altura de la cinta transportadora

## ¿Diseñada para el trabajador de “estatura promedio”?

Una altura de mostrador fija y estándar puede presentar riesgos de MSD para los trabajadores que tengan que estirarse o agacharse para realizar el trabajo.



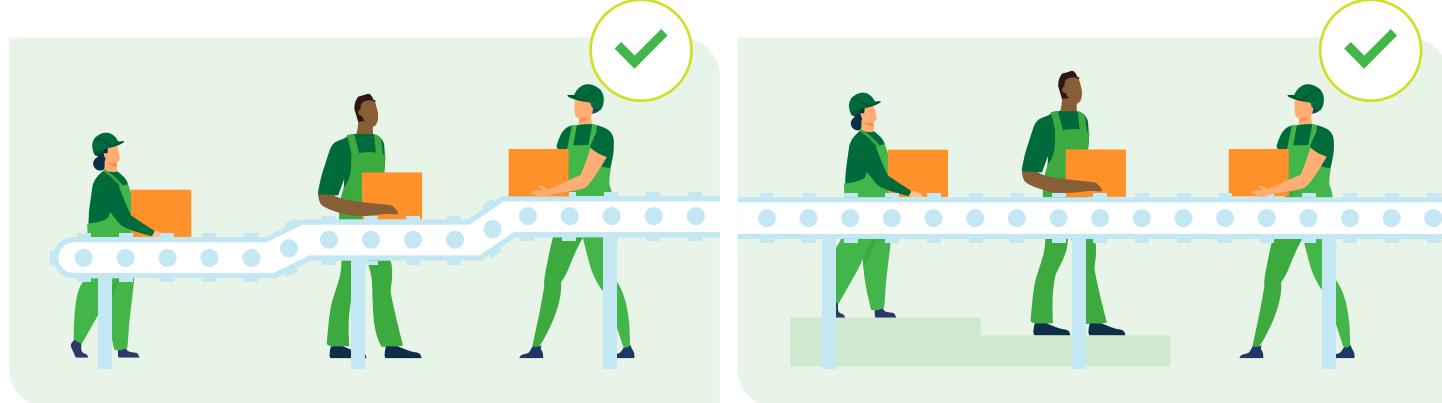
Los trabajadores de baja estatura deben estirarse más y realizar el trabajo a una altura mayor, lo que aumenta los riesgos de sufrir MSD en los hombros, el cuello y la espalda.

El trabajador de estatura promedio puede trabajar con seguridad cuando el mostrador se encuentra al nivel de la cintura.

Un trabajador de mayor estatura necesita agacharse con dificultad para realizar la tarea, lo que aumenta los riesgos de MSD para la espalda.

## Un diseño equitativo e inclusivo

Una estación de trabajo flexible y variada se adapta a una gran variedad de estaturas, tamaños y capacidades de los trabajadores, permitiéndoles trabajar en estaciones que se adaptan a sus necesidades.



### Opción 1:

Diseñe una cinta transportadora de varios niveles con rampas entre niveles de modo que los trabajadores puedan trabajar en estaciones que sean adecuadas para su estatura.

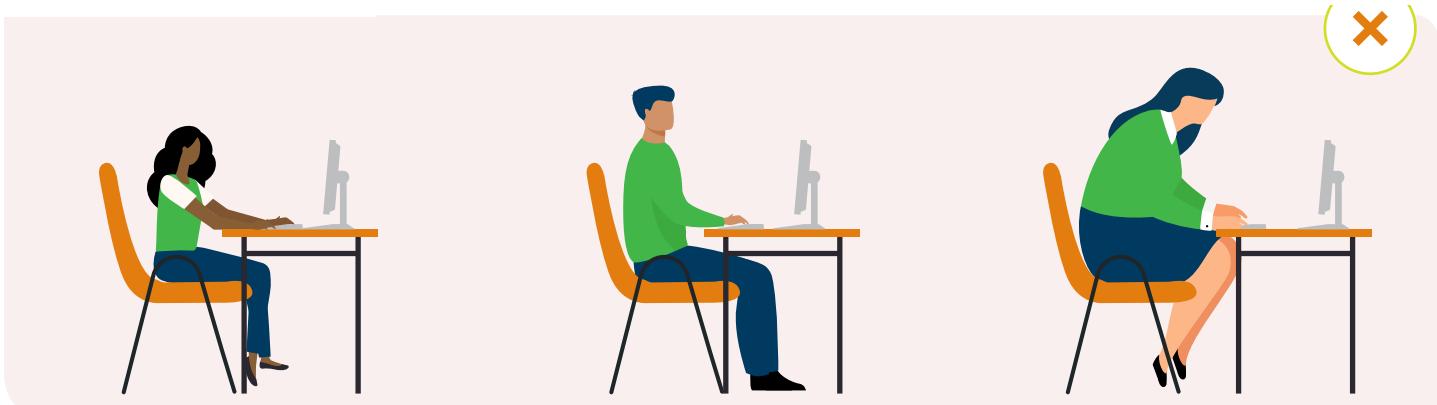
### Opción 2:

Ajuste la cinta transportadora a la altura del trabajador más alto y proporcione plataformas de distintos tamaños adaptadas según la estatura de los trabajadores.

# Estaciones de trabajo

## ¿Diseñadas para el trabajador de "estatura promedio"?

Las mesas de escritorio fijas y las sillas estándar que no se pueden adaptar a los distintos tamaños y tipos de cuerpo pueden suponer un riesgo para los trabajadores debido a las malas posturas, los estiramientos incómodos y los apoyos inadecuados.



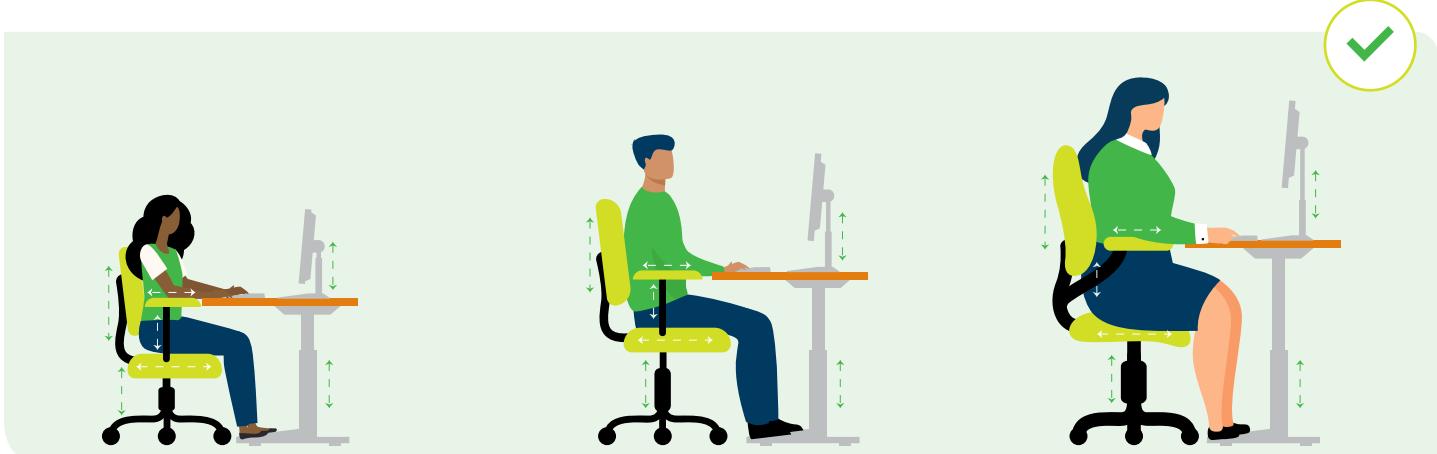
Un trabajador de baja estatura corre el riesgo de sufrir MSD si tiene las piernas colgando o si tiene que estirarse con dificultad para realizar su trabajo.

Solo un trabajador de "estatura promedio" puede lograr una postura segura y adecuada con los pies apoyados en el suelo y los codos a una altura cómoda.

Un trabajador de mayor estatura corre el riesgo de lesionarse si tiene los codos hacia dentro, las piernas encogidas, el cuerpo encorvado y si la silla no ofrece un soporte funcional.

## Un diseño equitativo e inclusivo

Una variada selección de muebles de escritorio con características ajustables permite a los trabajadores crear estaciones de trabajo que se adapten mejor a sus necesidades únicas de seguridad, comodidad y rendimiento.



Todos los trabajadores deben poder sentarse con los pies apoyados en el suelo o en un reposapiés, con las rodillas alineadas con las caderas y las pantallas deben estar situadas a la altura de los ojos. Los elementos para realizar el trabajo deben estar cerca, ser accesibles y estar a la altura de los codos.

# Material educativo



## ¿Diseñado para el trabajador "promedio"?

El material didáctico no inclusivo no solo margina a los trabajadores, sino que aumenta la probabilidad de que se produzcan errores relacionados con la seguridad cuando el personal no comprende las instrucciones.

### Un cartel educativo no inclusivo:

- Está escrito exclusivamente en inglés
- Utiliza lenguaje técnico
- Solo incluye texto
- Está escrito en un tamaño de letra pequeño
- Es incompatible con dispositivos de lectura asistida
- Utiliza colores que no siguen patrones universalmente reconocidos

## Un diseño equitativo e inclusivo

Los materiales inclusivos que son fácilmente accesibles y comprensibles para una gran variedad de trabajadores reducen la probabilidad de que se produzcan errores relacionados con la seguridad.

### Un cartel educativo inclusivo:

- Está disponible en los diferentes idiomas hablados por los trabajadores
- Utiliza un lenguaje sencillo y claro
- Incluye imágenes, íconos y otras ayudas visuales
- Está escrito en un tamaño de letra grande
- Está diseñado para ser compatible con dispositivos de lectura asistida
- Utiliza colores de seguridad universalmente reconocidos

