



# Datos Básicos sobre Ergonomía

---

## **Introducción**

La ergonomía es una ciencia aplicada que enfatiza la importancia de diseñar las estaciones de trabajo para que se ajusten a cada trabajador, desde muebles de oficina hasta áreas y equipos de trabajo industrial. El objetivo es tener en cuenta tantos factores de riesgo ergonómicos como sea posible en un esfuerzo por reducir los trastornos musculoesqueléticos (TME o MSD por sus siglas en inglés). La ergonomía también se conoce como factor humano en el contexto de salud ocupacional.

## **Educación sobre Ergonomía en Línea**

Se alienta a todos los empleados de UMD a tomar la capacitación en línea de sobre Educación Ergonómica. El propósito de la capacitación en línea es identificar posibles problemas relacionados con las áreas de trabajo, reconocer los factores de riesgo ergonómicos, y reducirlos mediante el uso de prácticas de trabajo seguras. Otros de los objetivos de la capacitación son aumentar la productividad, disminuir la incomodidad de los trabajadores y mejorar la calidad general del entorno laboral.

## **Lista de Autoevaluación del Área de Trabajo en UMD**

Esta lista se puede encontrar dentro de la capacitación en línea. Este documento le ayudará a alinear su estación de trabajo para una comodidad y rendimiento óptimos, es útil comprender el concepto de postura corporal neutral. La postura neutral del cuerpo es una posición de trabajo cómoda en la que sus articulaciones están naturalmente alineadas. Trabajar con el cuerpo en una posición neutral reduce el estrés y la tensión en los músculos, tendones, nervios y articulaciones, lo que puede reducir el riesgo de desarrollar un trastorno musculoesquelético.

## **Citas de Evaluación Ergonómica**

Si desea programar una evaluación ergonómica en persona para su oficina o en su estación de trabajo comuníquese con ESSR al (301) 405-3960 o envíe un correo electrónico a [osh@umd.edu](mailto:osh@umd.edu)

## **¿Cuáles son las leyes federales que aplican a la ergonomía?**

Actualmente no existen regulaciones específicas para la ergonomía. El enfoque de OSHA para abordar las lesiones ergonómicas que ocurren en los lugares de trabajo están cubiertas por la Cláusula de Obligación General Sección 5(a)(1).

## **Resumen de los requerimientos**

La Cláusula de Obligación General describe la obligación del empleador de "proporcionar a cada uno de sus empleados un lugar de trabajo que esté libre de peligros reconocidos que causen o puedan causar la muerte o daños físicos graves a sus empleados". Esta cláusula de la Ley federal OSH se utiliza para citar peligros graves donde no existe una norma específica para abordar el peligro, como es el caso de los estresores ergonómicos.



DEPARTMENT OF  
**ENVIRONMENTAL SAFETY,  
SUSTAINABILITY & RISK**

Seneca Building  
4716 Pontiac Street, Suite 0103  
College Park, MD, 20742  
301.405.3960 TEL 301.314.9294 FAX

OSHA cuenta con una estrategia de cuatro segmentos para reducir las lesiones y enfermedades de los TME en el lugar de trabajo son: Procedimientos (desarrollar tareas específicas), cumplimiento bajo la Cláusula de deber general, alcance y asistencia por el Comité asesor nacional (identificar brechas en la investigación para la aplicación de ergonomía y principios ergonómicos en el lugar de trabajo). Para obtener más información, visite: el sitio web de OSHA

**¿A quién puedo contactar si tengo preguntas?**

Puede llamar al equipo de ESSR directamente al 301-405-3960 o enviar un correo electrónico a [safety@umd.edu](mailto:safety@umd.edu) al igual que al Centro Médico de la Universidad (Medicina Ocupacional) (301) 314-8172