

**SISTEMA NACIONAL DE CAPACITACION  
DISEÑO DE LA ACTIVIDAD****Nombre**

INTRODUCCIÓN A LA ERGONOMÍA LABORAL

**Código INAP** IN36349/21      **Estado** Activo**Programa** )Actividades Transversales      **Área** )Organizaciones Públicas**Fundamentación**

Propósito: Desarrollo de capacidades.

La Superintendencia de Riesgos del Trabajo (SRT) es el órgano rector de la salud y seguridad de los trabajadores. Una de sus funciones principales consiste en promover la cultura de la prevención y elaborar normativa de aplicación obligatoria, para conseguir ambientes laborales sanos y seguros.

La adaptación de los puestos de trabajo a las características de las personas es la base de la ergonomía. Desde un enfoque multidisciplinar, se busca que las tareas, las herramientas, los espacios de trabajo y el entorno en general se adecue a la capacidad y necesidades de las personas. La ergonomía laboral permite mejorar la eficiencia de los procesos y productos, la seguridad y el bienestar de los trabajadores. Analiza las condiciones laborales (las posturas de trabajo, la manipulación manual de cargas y aplicación de fuerzas); las condiciones organizativas (ritmo de trabajo y pausas necesarias); las condiciones ambientales (iluminación, ruido, vibraciones); las interacciones entre personas y, especialmente, entre los trabajadores y las máquinas y puestos de trabajo. Las inadecuadas condiciones ergonómicas pueden generar problemas en la salud y aumentan el riesgo de accidentes y enfermedades profesionales.

En este sentido, es imprescindible que los trabajadores del sector público reconozcan las situaciones de riesgo ergonómico y las pautas para el trabajo en condiciones de salud y seguridad establecidas en la normativa específica, fundamentalmente en las especificaciones técnicas sobre ergonomía y levantamiento manual de cargas, y radiaciones de las Resoluciones SRT 295/2003 y 886/2015.

A partir de lo mencionado y en línea con la propuesta formativa del INAP, en la presente actividad prevalecen los siguientes tipos de saberes: saber y saber hacer.

**Contribución esperada**

Los efectos esperados de la capacitación son:

Sobre las personas:

Se espera fomentar la reflexión sobre los problemas que las inadecuadas condiciones ergonómicas pueden generar en la salud y contribuir a la toma de conciencia sobre la mejora del diseño de los puestos de trabajo.

Asimismo, se espera que los agentes cuenten con conocimientos y herramientas de ergonomía, para prevenir enfermedades en el ámbito laboral.

Sobre las organizaciones:

Se espera que, a partir de la adopción de pautas en materia de ergonomía laboral, las organizaciones cuenten con ambientes laborales seguros.

### **Perfil del participante**

Personal de la Administración pública interesado en la prevención de riesgos y el cuidado de la salud laboral.

### **Objetivos**

Que los participantes logren:

- comprender qué es la ergonomía y cuáles son las ventajas de su aplicación;
- conocer los daños a la salud resultantes de un puesto de trabajo que no esté diseñado ergonómicamente;
- identificar los factores de riesgo ocupacional más comunes desde el punto de vista de la ergonomía física;
- acceder a la normativa nacional relacionada con la ergonomía y
- conocer pautas de intervención ergonómicas.

### **Contenido**

Los contenidos obligatorios se presentan en un único módulo:

- Definición de ergonomía y su clasificación.
- Los beneficios de la ergonomía.
- Impacto de la ausencia de ergonomía.
- La ergonomía física.
- Factores de riesgo ergonómico.
- Efectos en la Salud.
- Marco normativo.

### **Estrategias metodológicas y recursos didácticos**

Se propone un abordaje teórico que combina la lectura de los contenidos desarrollados específicamente para este curso con materiales complementarios para cada tema, presentados diferentes formatos, videos y material textual.

Recursos didácticos

- Normativa específica para su lectura y análisis; selección de lecturas de manuales y consejos de buenas prácticas; guías prácticas para la interpretación y aplicación de la normativa específica; material audiovisual con video de encuentro en vivo entre especialista y usuarios a través de la plataforma de Facebook de la SRT; videos informativos sobre riesgo por malas condiciones ergonómicas y formas de prevención.

También, se sugieren enlaces a sitios web de referencia.

- Material teórico: Material teórico en formato PDF que puede leerse en línea o descargarse para su lectura sin conexión a internet. Además, contiene referencias a diversos materiales que complementan el desarrollo de los contenidos.

- Foros de consultas.

- Material complementario: recopilación de diversos materiales (videos, lecturas, normativa, sitios web) con el propósito de ampliar e ilustrar cada contenido propuesto

- Material gráfico.

- Glosario.

- Enlaces web.

### **Descripción de la modalidad**

Virtual autogestionada.

### **Bibliografía**

-Argentina. Superintendencia de Riesgos del Trabajo. (2018). Introducción a la ergonomía. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: SRT. <http://srt.aulainstitucional.com.ar>

Normativa

-Argentina. Decreto 658. Listado de Enfermedades profesionales. Boletín Oficial de la República Argentina, núm. 28424, del 27-jun-1996. Buenos Aires. <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/35000-39999/37572/texact.htm>

-Argentina. Decreto 911. Reglamento para la industria de la construcción. Boletín Oficial de la República Argentina, núm. 28457, del 14-ago-1996. Buenos Aires. <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/35000-39999/38568/texact.htm>

-Argentina. Decreto 617. Reglamento de higiene y seguridad para la actividad agraria. Boletín Oficial de la República Argentina, núm. 28685, del 11-jul-1997. Buenos Aires.

<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/40000-44999/44408/texact.htm>

-Argentina. Decreto 249. Reglamento de higiene y seguridad para la actividad minera. Boletín Oficial de la República Argentina, núm. 31122, del 23-mar-2007. Buenos Aires.

<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/125000-129999/126637/norma.htm>

-Argentina. MTEySS. Resolución 295/03. Especificaciones técnicas sobre ergonomía y levantamiento manual de cargas, y sobre radiaciones. Boletín Oficial de la República -Argentina, núm. 30282, del 21-nov-2003. Buenos Aires.

<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/90000-94999/90396/norma.htm>

-Argentina. SRT. Resolución 37. Exámenes médicos en salud incluidos en el sistema de riesgos del trabajo. Boletín Oficial de la República Argentina, núm.31825, del 20-ene-2010. Buenos Aires.

<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/160000-64999/163171/norma.htm>

-Argentina. Decreto 49. Listado de enfermedades profesionales. Incorporación. Boletín Oficial de la República Argentina, núm. 32809, del 20-ene-2014. Buenos Aires.

<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/225000-29999/225309/norma.htm>

-Argentina. SRT. Resolución 886. Protocolo de Ergonomía. Boletín Oficial Boletín Oficial de la República Argentina, núm. 33116, del 24-abr-2015. Buenos Aires.

<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/245000-49999/246272/norma.htm>

-Argentina. SRT. Resolución 3345. Límites máximos para manipulación manual de cargas. Boletín Oficial Boletín Oficial de la República Argentina, núm. 33224, del 29-sep-2015. Buenos Aires.

<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/250000-54999/252684/norma.htm>

## Lecturas

-Argentina. Superintendencia de Riesgos del Trabajo. (2015). Implementación del protocolo de ergonomía de la resolución SRT 886/15: guía práctica. Buenos Aires. SRT.

[https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/res\\_srt\\_886\\_15-guia-practica.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/res_srt_886_15-guia-practica.pdf)

-España. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT). Dolor lumbar. Madrid: INSHT

[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/Folletos/Ergonomia/Ficheros/Dolor\\_lumbar.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/Folletos/Ergonomia/Ficheros/Dolor_lumbar.pdf)

-España. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT). Manipulación de cargas. Madrid: INSHT.

<http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/Folletos/Ergonomia/Ficheros/>

Manipulacion\_cargas.pdf

-España. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT). Posturas de trabajo: trabajo de pie y sentado.  
[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/Folletos/Ergonomia/Posturas\\_trabajo.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/Folletos/Ergonomia/Posturas_trabajo.pdf)

-España. Instituto Navarro de Salud Laboral (INSL). Síndrome del túnel carpiano: criterios para su intervención en el ámbito laboral. Pamplona.  
<http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/76E4B428-DC7F-4E61-8453-64B359A22FD9/145727/Sindromet unelcarpiano.pdf>

-España. Instituto Navarro de Salud Laboral (INSL). Tendinitis de la extremidad superior. Pamplona.  
<http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/7285FBEB-9A4E-40C3-901D-E659A14C085D/146118/Tendinitis 1.pdf>

-Estados Unidos. Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). (2004). Guía para la selección de herramientas de mano no energizadas. Cincinnati. NIOSH. 20 p.  
[http://srt.aulainstitucional.com.ar/pluginfile.php/22592/mod\\_book/chapter/310/herramientas%20de%20mano.pdf](http://srt.aulainstitucional.com.ar/pluginfile.php/22592/mod_book/chapter/310/herramientas%20de%20mano.pdf)

-

-Estados Unidos. Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). (2007). Soluciones ergonómicas para trabajadores de la construcción. Cincinnati, NIOSH. (Soluciones simples)  
[https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2007-122\\_sp/pdfs/2007-122.pdf](https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2007-122_sp/pdfs/2007-122.pdf)

-Estados Unidos. Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). (2013). Soluciones simples para trabajadores de la construcción residencial. Cincinnati, NIOSH. (Soluciones simples)  
[https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2013-111\\_sp/pdfs/2013-111\\_sp.pdf](https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2013-111_sp/pdfs/2013-111_sp.pdf)

-Estados Unidos. Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). (2002). Soluciones simples: ergonomía para trabajadores agrícolas. Cincinnati, NIOSH. (Soluciones simples)  
[https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2001-111\\_sp/pdfs/2001-111sp.pdf](https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2001-111_sp/pdfs/2001-111sp.pdf)

#### Sitios Web

-Asociación de Ergonomía Argentina. Ergonomía en Argentina. Buenos Aires: AEA.  
<http://www.aдеargentina.org.ar/ergonomia-en-la-argentina.html>

-Argentina. Ministerio de Salud. Pausa activa. Buenos Aires: MSAL.  
<http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/home/9-informacion-ciudadanos/445-pausa-activa>

-Estados Unidos. Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Cómo prevenir trastornos

musculoesqueléticos. Cincinnati: NIOSH. [https://www.cdc.gov/spanish/NIOSH/docs/2012-120\\_sp/](https://www.cdc.gov/spanish/NIOSH/docs/2012-120_sp/)

-Estados Unidos. Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Soluciones simples. Cincinnati: NIOSH.

<https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/ergonomia.html>

#### Videos

-Argentina. Superintendencia de Riesgos del Trabajo. (2016, oct. 20). Ergonomía en la oficina: conceptos básicos. [Archivo de video].

<https://www.youtube.com/watch?v=p96xp8Bro2Y>

-Consortio NAPO. Napo Ergonomía: [Archivo de video].

[https://www.napofilm.net/es/napos-films/films?search\\_word=&f\[0\]=field\\_combined\\_tags%3A2757&view\\_mode=page\\_list](https://www.napofilm.net/es/napos-films/films?search_word=&f[0]=field_combined_tags%3A2757&view_mode=page_list)

-España. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT). Trastornos musculoesqueléticos [Archivo de video] <http://www.insht.es/portal/site/MusculoEsqueleticos/menuitem.8423af8d8a1f873a610d8f20e00311a0/?nextoid=6107fe14bdacc210VgnVCM1000008130110aRCRD&vgnnextchannel=f401802f1bfc210VgnVCM1000008130110aRCRD>

<http://www.insht.es/portal/site/MusculoEsqueleticos/menuitem.8423af8d8a1f873a610d8f20e00311a0/?nextoid=6107fe14bdacc210VgnVCM1000008130110aRCRD&vgnnextchannel=f401802f1bfc210VgnVCM1000008130110aRCRD>

### **Evaluación de los aprendizajes**

Evaluación de producto

Al finalizar el recorrido, se evaluará el nivel de comprensión y aprendizaje alcanzado mediante un cuestionario final de análisis y recuperación de los contenidos centrales del curso, de resolución teórico-práctica.

### **Instrumentos para la evaluación**

Instrumentos para la evaluación de los aprendizajes: Informes de la plataforma.

Instrumentos para la evaluación de la actividad: encuesta de satisfacción de los participantes.

### **Requisitos de Asistencia y aprobación**

Lectura de los contenidos y aprobación de la evaluación final con un mínimo del 70 % de las respuestas correctas.

### **Duración (Hs.)**

8

**Detalle sobre la duración**

8 horas distribuidas en 2 semanas de trabajo en plataforma.

Se estima que la navegación del curso, lectura y análisis del contenido obligatorio, resolución del cuestionario de evaluación, respuesta a la encuesta de satisfacción, así como el relevamiento de los recursos optativos que se ofrecen, representa 8 horas de dedicación.

**Lugar**

Aula virtual: aulavirtual@srt.gob.ar

**Perfil Instructor**

Especialista en la temática, Ing. Daniel Marthi.

**Origen de la demanda**

Superintendencia de Riesgos del Trabajo.

**Prestadores Docentes**

CUIT/CUIL	APELLIDO Y NOMBRE
	DOCENTE,EVENTUAL