



# Ergonomía. Bienestar y productividad laboral

**Sku:** CURUSJONL0024

**Horas:** 90

**Formato:** HTML

## OBJETIVOS

- Ofrecer una nueva óptica en la prevención de los accidentes y enfermedades profesionales, mediante el aporte de herramientas que incrementan el bienestar del trabajador.
- Recopilar las técnicas más destacadas y encaminadas a evitar las enfermedades y los accidentes laborales de etiología ergonómica.
- Actualizar el conocimiento sobre el ámbito de aplicación y marco profesional del trabajo y su relación con otras áreas de la prevención de riesgos laborales y de la salud laboral.
- Orientar la actuación ergonómica a una buena coordinación entre las exigencias de las tareas a realizar por el trabajador dentro del marco cambiante que suponen los diferentes servicios hospitalarios, las necesidades y sus posibilidades, contribuyendo a una mayor eficacia y eficiencia.
- Garantizar una adecuada y específica vigilancia de la salud de los enfermeros, a través de las revisiones oportunas, recomendaciones, vacunaciones en su caso, adaptación de medidas higiénicas, etc., atendiendo a la gestión por procesos.
- Prevenir la aparición de problemas de espalda debido a la sobrecarga de trabajo y al estrés al que están sometidos los trabajadores.
- Exponer la normativa vigente acerca de la seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incorporan pantallas de visualización.

## CONTENIDOS

**Tema I.: Conceptos sobre ergonomía** Introducción. Introducción a la ergonomía. Definición. Relación de la ergonomía con los paradigmas de la salud ocupacional a lo largo de la historia. Clasificación. Características de la exposición a riesgos ergonómicos y psicosociales y las condiciones de empleo en trabajadores españoles. Resumen. Autoevaluación.

**Tema II.: Ergonomía geométrica posicional** Introducción. Definición. Antropometría. La figura humana. Medidas antropométricas. Diseño de puestos de trabajo. Determinación de puestos de trabajo.

Sillería de oficina y despacho (norma DIN 4551). Sillas y sillones giratorios de oficina. Normativa. Instrumento de Ratificación del Convenio 155 OIT, adoptado el 22 de junio de 1981, sobre seguridad y salud de los trabajadores y medio ambiente de trabajo. Directiva 891391/CEE del Consejo, de 12 de junio de 1989, relativa a la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud de los trabajadores en el trabajo. Resumen. Autoevaluación

**Tema III.: Ergonomía geométrica de seguridad** Introducción. Distancia de seguridad. Distancia de seguridad según los gestos. Distancia de seguridad en dispositivos. Normativa. Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo. Anexo VIII. Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. Anexos. Resumen. Autoevaluación.

**Tema IV.: Ergonomía dinámico-operacional** Introducción. Herramientas. Anatomía de la mano. Tipos de fuerza a realizar con la mano. Diseño de herramientas. Diseños. Medidas preventivas. Resumen. Autoevaluación.

**Tema V.: Trastornos músculo esqueléticos** Introducción. Trastornos músculo-esqueléticos. Higiene postural. Postura e higiene postural. Definición y tipos de postura. Higiene postural. Principios en la manipulación de cargas. Biomecánica. Resumen. Autoevaluación.

**Tema VI.: Carga física de trabajo. Definición y evaluación.**

Introducción. Carga física. Factores individuales de riesgo. Registro de evaluaciones. Método para la manipulación de cargas. Posición de la carga. Normas de prevención. Trabajo muscular. Consumo energético. Métodos de valoración de cargas. Análisis de condiciones de trabajo: método LEST. Resumen. Autoevaluación.

**Tema VII.: Ergonomía ambiental** Introducción. Ergonomía ambiental. Condiciones básicas. Factores físicos. Iluminación. Confort térmico. Normativa sobre condiciones ambientales de los lugares de trabajo. Ambiente sonoro. Vibraciones. Normativa. Resumen. Autoevaluación.

**Tema VIII.: Agentes físicos** Introducción. Definición y clasificación. Tensión térmica en el ambiente de trabajo. Protección contra radiaciones. Normativa. Radiación: definición y tipos. Riesgo por exposición a radiaciones no ionizantes. Riesgos por exposición a radiaciones ionizantes. Normativa de prevención. Resumen. Autoevaluación. **Tema IX.: Agentes biológicos** Introducción. Agentes biológicos. Clasificación. Vigilancia de la salud. Medidas higiénicas. Documentación. Formación e información de trabajadores. Precauciones universales. Normativa. Anexos. Resumen. Autoevaluación.

**Tema X.: Agentes químicos** Introducción. Definición. Clasificación de productos químicos. Información del etiquetado. Relación dosis-respuesta. Normativa. Resumen. Autoevaluación.

**Tema XI.: Ergonomía y pantallas de visualización**

Introducción. Definiciones. Principales riesgos. El entorno de trabajo. Normativa. Resumen. Autoevaluación.

**Tema XII.: Cuidado de la espalda en el trabajo** Introducción. Normas básicas. Posturas habituales correctas. Ejercicios físicos de mantenimiento. Resumen. Autoevaluación. Tema XIII.: Carga mental y factores psicosociales Introducción. Factores psicosociales. El mando: cualidades. Satisfacción laboral. Evaluación psicosocial. Trabajo a turnos. Ciclos biológicos.

El sueño. Estrés y otros trastornos psicosociales. Estatuto de los trabajadores. Resumen.  
Autoevaluación. **Tema XIV.: Resumen legislación** Resumen legislación. Autoevaluación.