

Diplomado en Ergonomía Laboral

Módulo 1: Introducción a la Ergonomía Laboral

Objetivo:

Entender los fundamentos de la ergonomía, su evolución y su importancia en el entorno laboral para la prevención de riesgos y la mejora de la calidad de vida en el trabajo.

Temas y Subtemas:

- **Definición y concepto de ergonomía**
 - Historia y evolución de la ergonomía.
 - La relación entre ergonomía, salud laboral y productividad.
 - Principios básicos de la ergonomía.
 - **Importancia de la ergonomía en el entorno laboral**
 - Impacto de los trastornos musculoesqueléticos y otras enfermedades laborales.
 - El papel de la ergonomía en la prevención de accidentes y enfermedades.
 - **Relación entre ergonomía y bienestar**
 - Mejora de la calidad de vida laboral.
 - Prevención de fatiga, estrés y otros problemas relacionados con el trabajo.
-

Módulo 2: Principios de la Ergonomía en el Diseño del Puesto de Trabajo

Objetivo:

Aprender a aplicar los principios ergonómicos en el diseño de puestos de trabajo para reducir riesgos y mejorar la comodidad, seguridad y eficiencia del empleado.

Temas y Subtemas:

- **Diseño del espacio de trabajo**
 - Diseño de estaciones de trabajo en escritorios y mesas.
 - Zonas de trabajo físico: herramientas manuales y mecánicas.
 - Adaptación del puesto de trabajo a las necesidades de los empleados (ajustes de altura, espacio, iluminación, etc.).
- **Ergonomía del mobiliario**
 - Sillas y escritorios ergonómicos: selección y características.
 - Herramientas y equipos de trabajo ergonómicos.

- Materiales y su influencia en la postura y salud.
 - **Ajuste y distribución del puesto de trabajo**
 - La importancia de la postura durante las actividades laborales (sentado, de pie, trabajo en movimiento).
 - El uso adecuado del espacio para evitar movimientos repetitivos y forzados.
 - **Ergonomía en puestos de trabajo sedentarios y dinámicos**
 - Técnicas para evitar la fatiga en trabajos de oficina.
 - Ergonomía en trabajos que requieren movimiento y esfuerzos físicos repetitivos.
-

Módulo 3: Evaluación de Riesgos Ergonómicos en el Trabajo

Objetivo:

Desarrollar habilidades para identificar, evaluar y corregir los riesgos ergonómicos en los puestos de trabajo, aplicando métodos y herramientas de evaluación adecuados.

Temas y Subtemas:

- **Métodos de evaluación ergonómica**
 - Evaluación cualitativa y cuantitativa de riesgos.
 - Herramientas y técnicas comunes para la evaluación (checklist, cuestionarios, observación directa, etc.).
 - Medición de posturas, esfuerzos y movimientos repetitivos.
 - **Evaluación de posturas y movimientos**
 - Análisis de posturas incómodas o forzadas.
 - Evaluación de la repetitividad y duración de las tareas.
 - Cálculo de la carga física y mental en el trabajo.
 - **Evaluación del ambiente laboral**
 - Factores ambientales: temperatura, iluminación, ruido, etc.
 - El impacto de estos factores en la salud de los trabajadores.
 - **Estudios de caso y simulaciones**
 - Aplicación de herramientas de evaluación en escenarios reales.
 - Diagnóstico de problemas ergonómicos en situaciones laborales específicas.
-

Módulo 4: Diseño Ergonómico de Herramientas y Equipos

Objetivo:

Aprender a diseñar o seleccionar herramientas y equipos que minimicen el riesgo de

lesiones, mejorando la ergonomía y el rendimiento laboral.

Temas y Subtemas:

- **Diseño de herramientas manuales**
 - Principios del diseño ergonómico para herramientas de mano (martillos, destornilladores, etc.).
 - Elección de materiales, tamaños y pesos adecuados.
 - Prevención de lesiones por esfuerzo repetitivo (LER).
- **Tecnología y ergonomía**
 - Diseño de equipos de trabajo y maquinaria.
 - Dispositivos de apoyo ergonómico: teclados, ratones, y equipos de oficina.
 - La ergonomía en la maquinaria industrial: equipos de trabajo pesados, maquinaria en movimiento.
- **Uso de tecnologías ergonómicas para la prevención de riesgos**
 - Herramientas tecnológicas para la evaluación y ajuste de puestos de trabajo.
 - Software para el análisis ergonómico (modelos 3D, simuladores de postura).

Módulo 5: Trastornos Musculoesqueléticos y Prevención

Objetivo:

Comprender los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo y aprender estrategias para su prevención y tratamiento.

Temas y Subtemas:

- **Trastornos musculoesqueléticos en el ámbito laboral**
 - Tipos de trastornos más comunes: lumbalgia, tendinitis, síndrome del túnel carpiano, etc.
 - Factores que contribuyen al desarrollo de estos trastornos.
- **Prevención de trastornos musculoesqueléticos**
 - Técnicas para prevenir la fatiga y el sobreesfuerzo.
 - Recomendaciones de pausas activas y ejercicios de estiramiento.
 - Técnicas de organización del trabajo para reducir esfuerzos físicos innecesarios.
- **Tratamiento y seguimiento de los trastornos laborales**
 - Rehabilitación y fisioterapia.
 - Protocolos de actuación frente a un trabajador con un trastorno musculoesquelético.

Módulo 6: Ergonomía en el Trabajo de Oficina

Objetivo:

Aplicar los principios ergonómicos en el diseño de espacios de trabajo de oficina, minimizando los riesgos asociados al trabajo sedentario y la exposición a pantallas de visualización.

Temas y Subtemas:

- **Ergonomía para el trabajo con pantallas de visualización**
 - Configuración adecuada del escritorio: distancia y altura de la pantalla, uso del teclado y ratón.
 - Posturas adecuadas al trabajar con pantallas: prevención de dolores en cuello, espalda y muñecas.
- **Prevención de la fatiga visual**
 - Estrategias para prevenir la fatiga ocular en trabajos prolongados con pantallas.
 - La regla 20-20-20: descansos visuales regulares.
- **Prevención de trastornos por sedentarismo**
 - Recomendaciones sobre pausas activas.
 - El uso de escritorios ergonómicos y sillas ajustables.
- **Impacto de la ergonomía en la productividad**
 - Cómo la ergonomía mejora la eficiencia y reduce el ausentismo laboral.
 - Casos de éxito en la implementación de buenas prácticas ergonómicas en oficinas.

Módulo 7: Implementación de Programas de Ergonomía en la Empresa

Objetivo:

Desarrollar la capacidad para implementar un programa de ergonomía en la empresa, garantizando la mejora continua de la salud laboral.

Temas y Subtemas:

- **Elaboración de un plan de ergonomía**
 - Identificación de riesgos y prioridades en la empresa.
 - Diseño de estrategias y políticas para la mejora de la ergonomía.
- **Formación y sensibilización del personal**
 - Formación de trabajadores en la importancia de la ergonomía y su papel en la prevención de lesiones.

- Estrategias para fomentar la participación activa de los empleados.
 - **Evaluación y seguimiento de programas ergonómicos**
 - Métodos de seguimiento de la eficacia de las medidas ergonómicas.
 - Indicadores de desempeño en salud laboral.
 - **Estudio de casos reales de implementación de ergonomía**
 - Análisis de empresas que han implementado con éxito programas de ergonomía.
-

Módulo 8: Tendencias y Avances en Ergonomía Laboral

Objetivo:

Conocer las últimas tendencias y avances tecnológicos en ergonomía para aplicar las mejores soluciones a los problemas ergonómicos del trabajo moderno.

Temas y Subtemas:

- **Ergonomía digital y nuevas tecnologías**
 - Uso de software de simulación ergonómica.
 - Realidad virtual y aumentada en el diseño ergonómico.
- **Avances en la ergonomía en industrias específicas**
 - Tendencias en la ergonomía aplicada a la industria automotriz, manufactura, salud y oficina.
- **Ergonomía y el futuro del trabajo**
 - El impacto de la automatización y la inteligencia artificial en la ergonomía.
 - Nuevos enfoques de ergonomía en espacios de trabajo flexibles (teletrabajo, coworking, etc.).