

Un **Diplomado en Ergonomía y Prevención de Riesgos Laborales** es un programa integral que combina los principios de la ergonomía con las estrategias de prevención de riesgos laborales, orientado a mejorar la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores en diversos entornos laborales. Este tipo de diplomado está dirigido a profesionales de la seguridad laboral, recursos humanos, salud ocupacional, ingeniería industrial, y a aquellos encargados de gestionar y promover la seguridad en el trabajo, con un enfoque en la prevención de lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo.

Diplomado en Ergonomía y Prevención de Riesgos Laborales

Módulo 1: Introducción a la Ergonomía y la Prevención de Riesgos Laborales

Objetivo:

Proporcionar los fundamentos básicos de la ergonomía y la prevención de riesgos laborales, destacando su interrelación y la importancia de su implementación para el bienestar de los trabajadores.

Temas y Subtemas:

- **Definición de ergonomía y riesgos laborales**
 - Qué es la ergonomía: principios, historia y evolución.
 - Concepto de riesgos laborales: tipos, factores de riesgo y su impacto en la salud de los empleados.
 - **Normativa y legislación vigente**
 - Leyes y regulaciones internacionales, nacionales y locales sobre ergonomía y seguridad laboral (OIT, ISO 45001, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, etc.).
 - El rol de la ergonomía en las políticas de prevención de riesgos laborales.
 - **Beneficios de la ergonomía en el entorno laboral**
 - Mejora en la productividad, reducción de accidentes laborales y enfermedades.
 - Aumento de la satisfacción y bienestar de los empleados.
-

Módulo 2: Evaluación de los Riesgos Laborales y Principios de Ergonomía

Objetivo:

Desarrollar habilidades para identificar, analizar y evaluar los riesgos ergonómicos en el lugar de trabajo, aplicando las mejores prácticas para minimizar o eliminar dichos riesgos.

Temas y Subtemas:

- **Métodos de evaluación de riesgos laborales**
 - Evaluación cualitativa y cuantitativa: métodos, herramientas y técnicas (matrices de riesgos, análisis de tareas, etc.).
 - Técnicas específicas para identificar riesgos ergonómicos.
- **Análisis de posturas y movimientos repetitivos**
 - Evaluación de las posturas de trabajo y su impacto en la salud muscular y esquelética.
 - Movimientos repetitivos y su relación con trastornos musculoesqueléticos (TME).
- **Evaluación de factores ambientales en la ergonomía**
 - Factores como iluminación, temperatura, ruido, y su influencia en el bienestar de los trabajadores.
 - Métodos de medición de estos factores y su relación con la ergonomía.
- **Herramientas para la evaluación ergonómica**
 - Uso de cuestionarios (como el Nordic Questionnaire) y observación directa.
 - Aplicación de software y simuladores ergonómicos.

Módulo 3: Diseño de Puestos de Trabajo y Equipos Ergonómicos

Objetivo:

Adquirir las competencias para diseñar o mejorar puestos de trabajo y seleccionar equipos adecuados que minimicen riesgos ergonómicos y aumenten la eficiencia y comodidad de los trabajadores.

Temas y Subtemas:

- **Principios de diseño ergonómico**
 - El diseño centrado en el usuario: adaptaciones y ajustes según las características del trabajador.
 - La importancia del ajuste del puesto de trabajo (altura del escritorio, sillas, pantallas, etc.).
- **Ergonomía en puestos de trabajo sedentarios**

- Diseño de estaciones de trabajo para el trabajo en oficina (ergonomía de las sillas, escritorios, teclados y pantallas).
 - Prevención de trastornos como la fatiga visual y los dolores musculoesqueléticos.
 - **Ergonomía en trabajos de esfuerzo físico**
 - Diseño ergonómico en trabajos industriales, de manufactura y en el manejo de herramientas manuales.
 - El ajuste de la maquinaria para evitar movimientos repetitivos o posturas incómodas.
 - **Selección de equipos ergonómicos**
 - Herramientas, maquinaria y dispositivos de trabajo ergonómicos (teclados, ratones, sillas, etc.).
 - Uso de equipos de protección personal (EPP) que apoyen la ergonomía del trabajador.
-

Módulo 4: Trastornos Musculoesqueléticos (TME) y Prevención

Objetivo:

Estudiar los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo y aprender a aplicar estrategias para su prevención y tratamiento.

Temas y Subtemas:

- **Definición y tipos de trastornos musculoesqueléticos**
 - Tipos comunes de TME: lumbalgia, tendinitis, síndrome del túnel carpiano, entre otros.
 - Causas y factores de riesgo: posturas forzadas, levantamiento de cargas, movimientos repetitivos, etc.
- **Prevención de TME a través de la ergonomía**
 - Diseño de puestos de trabajo que favorezcan posturas saludables.
 - Técnicas para reducir la carga física y mental en los empleados.
- **Programas de salud y bienestar laboral**
 - Programas de pausas activas, estiramientos y ejercicios preventivos.
 - La importancia de las pausas para reducir la fatiga y evitar lesiones.
- **Diagnóstico y tratamiento de TME**
 - Métodos de intervención para tratar TME (fisioterapia, rehabilitación, etc.).
 - La integración de programas de rehabilitación laboral en la gestión de la seguridad.

Módulo 5: Estrategias de Prevención y Control de Riesgos Ergonómicos

Objetivo:

Aprender a implementar programas de prevención y control de riesgos ergonómicos en las empresas, mejorando la cultura de seguridad y salud en el trabajo.

Temas y Subtemas:

- **Programas de prevención de riesgos ergonómicos**
 - Diseño e implementación de programas de ergonomía en la empresa.
 - Identificación de riesgos y establecimiento de medidas correctivas.
- **Evaluación y monitoreo de programas ergonómicos**
 - Métodos para evaluar la efectividad de las estrategias de ergonomía implementadas.
 - Herramientas para el seguimiento y ajuste continuo de los programas de ergonomía.
- **Involucramiento de los empleados en la prevención de riesgos**
 - Estrategias para sensibilizar y entrenar a los trabajadores en temas de ergonomía.
 - La importancia de la participación activa de los empleados en la identificación de riesgos y la mejora del ambiente laboral.
- **Cultura de seguridad y salud laboral**
 - Cómo fomentar una cultura organizacional enfocada en la seguridad y la prevención de riesgos.
 - El papel del liderazgo en la creación de una cultura de seguridad.

Módulo 6: Implementación de Ergonomía en Ambientes de Trabajo Específicos

Objetivo:

Aplicar los principios ergonómicos a diferentes tipos de ambientes laborales, desde oficinas hasta industrias, con el fin de reducir riesgos y mejorar la eficiencia.

Temas y Subtemas:

- **Ergonomía en oficinas y trabajos administrativos**

- Diseño de oficinas ergonómicas y gestión de la salud en trabajos sedentarios.
 - Prevención de problemas relacionados con el uso de computadoras, teléfonos y otros equipos de oficina.
 - **Ergonomía en industrias y fábricas**
 - Diseño de estaciones de trabajo para la industria manufacturera.
 - La ergonomía en trabajos que requieren el levantamiento de cargas y manipulación de materiales.
 - **Ergonomía en entornos de trabajo dinámicos**
 - Ergonomía aplicada a trabajos que requieren movilidad, como el sector de la salud (enfermería), la construcción, etc.
 - Prevención de lesiones por movimientos repetitivos y posturas forzadas en trabajos de campo.
-

Módulo 7: Tecnologías Emergentes y Tendencias en Ergonomía y Seguridad Laboral

Objetivo:

Conocer las últimas innovaciones tecnológicas aplicadas a la ergonomía y la seguridad laboral, y cómo estas tecnologías pueden mejorar la prevención de riesgos en el trabajo.

Temas y Subtemas:

- **Tecnologías en la evaluación ergonómica**
 - Uso de software para simulaciones ergonómicas.
 - Tecnología en la medición de factores ambientales (temperatura, iluminación, etc.).
- **Ergonomía digital y el futuro del trabajo**
 - La influencia de la automatización y la inteligencia artificial en los diseños ergonómicos.
 - Nuevas herramientas tecnológicas para la prevención de riesgos ergonómicos.
- **Tendencias en el diseño de espacios laborales flexibles**
 - El teletrabajo y la ergonomía en entornos de trabajo híbridos.
 - Nuevas tendencias en el diseño de espacios de coworking y oficinas abiertas.