

Un **Diplomado en Ergonomía y Rehabilitación Laboral** está orientado a capacitar a los profesionales para gestionar de manera efectiva la salud y seguridad de los trabajadores en el entorno laboral, mediante la implementación de prácticas ergonómicas y programas de rehabilitación laboral enfocados en la prevención y el tratamiento de lesiones relacionadas con el trabajo. Este programa busca reducir los riesgos asociados a trastornos musculoesqueléticos, mejorar el bienestar de los empleados y proporcionar las herramientas necesarias para la integración de la rehabilitación en el ámbito laboral.

Diplomado en Ergonomía y Rehabilitación Laboral

Módulo 1: Introducción a la Ergonomía y la Rehabilitación Laboral

Objetivo:

Proporcionar una comprensión básica de los conceptos y principios de la ergonomía y la rehabilitación laboral, así como su interrelación para mejorar la salud de los trabajadores.

Temas y Subtemas:

- **Definición de ergonomía y rehabilitación laboral**
 - Qué es la ergonomía: su historia y evolución.
 - La rehabilitación laboral: enfoque, objetivos y métodos.
 - **Relación entre ergonomía y rehabilitación laboral**
 - Cómo la ergonomía contribuye a la prevención de lesiones y su papel en la rehabilitación de trabajadores.
 - La rehabilitación como parte integral de la gestión de la seguridad y la salud en el trabajo.
 - **Marco legal y normativo**
 - Principales leyes y regulaciones sobre ergonomía y rehabilitación laboral.
 - Normativas internacionales y locales (OIT, ISO 45001, etc.).
-

Módulo 2: Trastornos Musculoesqueléticos y su Relación con el Trabajo

Objetivo:

Comprender los trastornos musculoesqueléticos más comunes relacionados con el trabajo, sus causas y cómo se pueden prevenir y tratar.

Temas y Subtemas:

- **Definición y tipos de trastornos musculoesqueléticos**
 - Lesiones comunes: lumbalgia, tendinitis, síndrome del túnel carpiano, etc.
 - Causas de los trastornos: posturas inadecuadas, esfuerzos repetitivos, sobrecarga de trabajo, etc.
- **Factores de riesgo ergonómicos en el entorno laboral**
 - Riesgos asociados a posturas forzadas, levantamiento de cargas, movimientos repetitivos, vibración, y trabajo sedentario.
 - Cómo identificar y evaluar estos riesgos en el puesto de trabajo.
- **Impacto de los trastornos musculoesqueléticos en la productividad**
 - Efectos de las lesiones en el rendimiento laboral.
 - Costos asociados a los trastornos musculoesqueléticos (ausentismo, gastos médicos, rotación de personal, etc.).

Módulo 3: Evaluación Ergonómica en el Entorno Laboral

Objetivo:

Desarrollar habilidades para identificar y evaluar los riesgos ergonómicos en el trabajo, con el fin de implementar medidas preventivas y correctivas.

Temas y Subtemas:

- **Métodos de evaluación ergonómica**
 - Técnicas cualitativas y cuantitativas: análisis de tareas, observación directa, medición de posturas, análisis de la carga física, etc.
 - Herramientas y cuestionarios ergonómicos: checklists, encuestas, Nordic Questionnaire, entre otros.
- **Evaluación de riesgos ergonómicos en diferentes entornos laborales**
 - Evaluación de trabajos sedentarios, industriales, de oficina y de campo.
 - Identificación de factores ambientales (temperatura, iluminación, ruido) que afectan la ergonomía.
- **Implementación de cambios ergonómicos**
 - Mejoras en el diseño del puesto de trabajo, equipos y herramientas.
 - Modificaciones para evitar movimientos repetitivos y posturas incómodas.

Módulo 4: Diseño Ergonómico de Puestos de Trabajo y Equipos

Objetivo:

Aplicar principios de ergonomía en el diseño de puestos de trabajo y selección de equipos para reducir riesgos y mejorar la comodidad de los trabajadores.

Temas y Subtemas:

- **Diseño ergonómico de puestos de trabajo**
 - Estaciones de trabajo de oficina: sillas, escritorios, pantallas, teclados y ratones ergonómicos.
 - Estaciones de trabajo físicas: maquinaria, herramientas, manipulación de cargas.
- **Selección de equipos ergonómicos**
 - Herramientas manuales y mecánicas: características ergonómicas, materiales y diseño.
 - Equipos de protección personal (EPP) que apoyan la ergonomía en el lugar de trabajo.
- **Ergonomía en ambientes de trabajo dinámicos y móviles**
 - Ergonomía en el trabajo en movimiento (transportistas, trabajadores de la salud, etc.).
 - Diseño de equipos ergonómicos para trabajos que requieren movimientos físicos intensivos.

Módulo 5: Rehabilitación Laboral: Fundamentos y Protocolos

Objetivo:

Familiarizarse con los principios básicos de la rehabilitación laboral y las técnicas para la reintegración de los trabajadores tras una lesión o enfermedad relacionada con el trabajo.

Temas y Subtemas:

- **Fundamentos de la rehabilitación laboral**
 - Objetivos de la rehabilitación en el ámbito laboral.
 - El papel de la rehabilitación en la prevención de reincidencias y el retorno al trabajo.

- **Proceso de rehabilitación y tratamiento**
 - Métodos de tratamiento: fisioterapia, terapia ocupacional, intervenciones quirúrgicas (cuando es necesario).
 - Protocolos para la recuperación de trastornos musculoesqueléticos.
 - **Programas de reincorporación laboral**
 - Estrategias para facilitar la reincorporación gradual del trabajador.
 - La adaptación del puesto de trabajo durante el proceso de rehabilitación.
 - **Prevención de recaídas y manejo de lesiones crónicas**
 - Técnicas para evitar la reaparición de lesiones.
 - Manejo de trastornos crónicos y su integración en el trabajo.
-

Módulo 6: Integración de la Ergonomía en los Programas de Rehabilitación Laboral

Objetivo:

Enseñar cómo integrar estrategias ergonómicas dentro de los programas de rehabilitación laboral, para optimizar la recuperación y prevenir futuras lesiones.

Temas y Subtemas:

- **La importancia de la ergonomía en la rehabilitación**
 - Cómo los principios ergonómicos contribuyen a la recuperación de los trabajadores.
 - Modificación de tareas y entorno laboral para facilitar la rehabilitación.
 - **Planificación de programas de rehabilitación ergonómica**
 - Diseño de un plan de rehabilitación que incluya ejercicios de estiramiento, fortalecimiento y modificación de actividades.
 - La ergonomía como herramienta para prevenir recaídas.
 - **Ejercicios y actividades de rehabilitación laboral**
 - Ejercicios recomendados para trabajadores con lesiones musculoesqueléticas (terapia física, terapia ocupacional, estiramientos).
 - Recomendaciones para actividades físicas preventivas en el lugar de trabajo.
 - **Adaptación del puesto de trabajo post-lesión**
 - Ajustes ergonómicos para apoyar la recuperación del trabajador.
 - Flexibilidad en la carga de trabajo y horarios durante el proceso de rehabilitación.
-

Módulo 7: Estrategias de Prevención y Promoción de la Salud en el Trabajo

Objetivo:

Desarrollar estrategias preventivas y de promoción de la salud que contribuyan a un ambiente laboral saludable y libre de lesiones.

Temas y Subtemas:

- **Prevención primaria de trastornos musculoesqueléticos**
 - Diseño de programas para prevenir trastornos musculoesqueléticos antes de que ocurran.
 - La importancia de la ergonomía preventiva: adaptaciones de trabajo, pausas activas y ejercicios de estiramiento.
- **Promoción de la salud en el entorno laboral**
 - Programas de bienestar y salud ocupacional.
 - Estrategias para aumentar la conciencia sobre la importancia de la actividad física y la postura.
- **Involucramiento de los empleados en la prevención**
 - Formación de trabajadores y líderes sobre ergonomía y prevención de lesiones.
 - Fomentar una cultura de bienestar en la organización.

Módulo 8: Nuevas Tendencias en Ergonomía y Rehabilitación Laboral

Objetivo:

Conocer las últimas tendencias y avances en ergonomía y rehabilitación laboral, y cómo implementarlas para mejorar las condiciones de trabajo.

Temas y Subtemas:

- **Tecnología en la ergonomía y rehabilitación**
 - Uso de dispositivos de asistencia tecnológica (exoesqueletos, sillas ergonómicas inteligentes, etc.).
 - Herramientas digitales para el análisis ergonómico y la rehabilitación a distancia.
- **Teletrabajo y su impacto en la ergonomía**
 - Adaptación ergonómica de los puestos de trabajo en el hogar.
 - Estrategias de rehabilitación laboral para trabajadores remotos.

- **Innovaciones en la rehabilitación de lesiones laborales**
 - Terapias alternativas: hidroterapia, terapia con láser, electroterapia, etc.
 - Nuevas técnicas de fisioterapia y rehabilitación ocupacional.