

ESPECIALISTA EN ERGONOMÍA

□ OBJETIVOS:

- Abordar los factores psicosociales que influyen directamente en la situación laboral y organización de trabajo del personal que desempeña sus tareas en el servicio de urgencias hospitalarias.
- Proteger la salud del personal que en su labor diaria están expuestos en general a una serie de situaciones en particular, que pueden producir trastornos y lesiones de espalda, utilizando todos aquellos medios disponibles para evitar los riesgos que conlleva asociados.

▣ CONTENIDOS:

1. CONCEPTOS SOBRE ERGONOMÍA.

- 1.1 Introducción a la ergonomía.
- 1.2 Clasificación.
- 1.3 Ergonomía en España.

2. ERGONOMÍA GEOMÉTRICA POSICIONAL.

- 2.1 Definición.
- 2.2 Antropometría.
- 2.3 Diseño del puesto de trabajo.
- 2.4 Análisis de puestos de trabajo.
- 2.5 Sillería de oficina y despacho.
- 2.6 Normativa.

3. ERGONOMÍA GEOMÉTRICA DE SEGURIDAD.

- 3.1 Distancia de seguridad.
- 3.2 Distancia de seguridad según los gestos.
- 3.3 Distancia de seguridad en dispositivos.
- 3.4 Normativa.

4. ERGONOMIA DINÁMICA-OPERACIONAL.

- 4.1 Herramientas.
- 4.2 Anatomía de la mano.
- 4.3 Tipos de fuerza a realizar con la mano.
- 4.4 Diseño de herramientas.
- 4.5 Diseños de mandos.

5. TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS.

- 5.1 Trastornos músculo-esqueléticos.
- 5.2 Higiene postural.
- 5.3 Principios de manipulación de cargas.
- 5.4 Biomecánica.

6. CARGA FÍSICA DE TRABAJO.

- 6.1 Carga física.
- 6.2 Factores individuales de riesgo.
- 6.3 Registro de evaluaciones.
- 6.4 Método para la evaluación y prevención.
- 6.5 Posición de la carga.
- 6.6 Normas de prevención.
- 6.7 Trabajo muscular. Consumo energético.
- 6.8 Métodos de valoración de cargas.
- 6.9 Análisis de condiciones de trabajo. Método L.E.S.T.

7. ERGONOMÍA AMBIENTAL.

- 7.1 Ergonomía ambiental.
- 7.2 Condiciones básicas.
- 7.3 Factores físicos.
- 7.4 Normativa.

8. AGENTES FÍSICOS.

- 8.1 Definición y clasificación.
- 8.2 La tensión térmica en el ambiente laboral.
- 8.3 Protección contra radiaciones.
- 8.4 Normativa.
- 8.5 Radiación: definición y tipos.
- 8.6 Riesgo por exposición a radiaciones no ionizantes.
- 8.7 Riesgo por exposición a radiaciones ionizantes.
- 8.8 Normativa de prevención.

9. AGENTES BIOLÓGICOS.

- 9.1 Agentes biológicos y contaminantes.
- 9.2 Clasificación.
- 9.3 Vigilancia de la salud: medidas higiénicas.
- 9.4 Documentación.
- 9.5 Formación e información de los trabajadores.
- 9.6 Precauciones universales.
- 9.7 Normativa.

10. AGENTES QUÍMICOS.

- 10.1 Definición.
- 10.2 Clasificación de productos químicos.
- 10.3 Información del etiquetado.
- 10.4 Relación dosis-respuesta.
- 10.5 Normativa.

11. PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN.

- 11.1 Definiciones.
- 11.2 Principales riesgos.
- 11.3 El entorno del puesto de trabajo.
- 11.4 Normativa.

12. CUIDADO DE LA ESPALDA EN EL TRABAJO.

- 12.1 Normas básicas.
- 12.2 Posturas habituales correctas.
- 12.3 Ejercicios físicos de mantenimiento.

13. CARGA MENTAL Y FACTORES PSICOSOCIALES.

- 13.1 Factores psicosociales.
- 13.2 El mando: cualidades.
- 13.3 Satisfacción laboral. Evaluación psicosocial.
- 13.4 Trabajo a turnos. Ciclos biológicos.
- 13.5 El sueño.
- 13.6 El estrés y otros trastornos psicosociales.
- 13.7 Estatuto de los trabajadores.

ANEXO.