

Análisis Biomecánico y Ergonómico de Puestos de Trabajo en el Sector de Peluquería y Estética

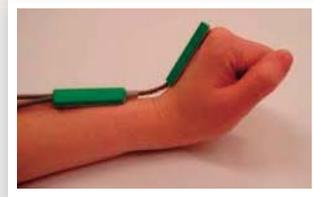
IS-0071/2012

PUESTO DE TRABAJO: **ESTETICISTA**

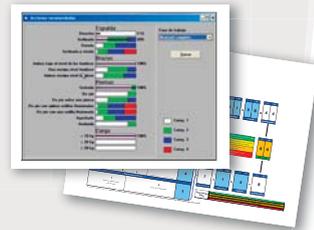
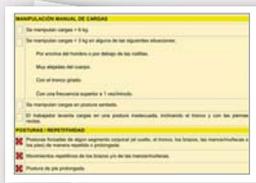
El estudio evaluó ergonómicamente el puesto de esteticista en sus tareas de masaje, peeling y manicura. Se realizaron observaciones en vídeo, registro de ángulos en articulaciones, un estudio antropométrico y se aplicó metodología técnica específica. Se obtuvo un informe, diferentes fichas de buenas prácticas y un díptico informativo.

La metodología aplicada en el estudio se basó en:

La filmación con dos cámaras de vídeo permitió el análisis en detalle de los movimientos y posturas realizados.



Herramientas de análisis biomecánico como los electrogoniómetros, junto a técnicas como OWAS, RULA y REBA permitieron evaluar ergonómicamente el puesto y realizar las recomendaciones necesarias.

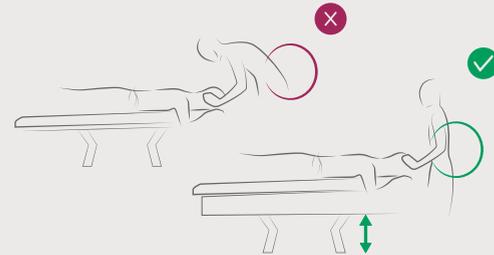


Las principales conclusiones del estudio se resumen a continuación agrupadas en estos tres apartados:

Técnicas de Trabajo

// Sujetar los utensilios sin tensiones innecesarias y con técnicas ergonómicas alternativas.

// Desempeñar las tareas manteniendo las articulaciones próximas a sus posiciones neutras (muñecas alineadas, etc.) y en lo posible con los codos apoyados en una superficie blanda.



Herramientas

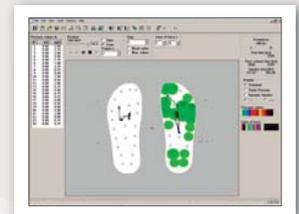
En todo puesto de trabajo se utilizan herramientas que facilitan sus tareas. Por ello es importante:

// Transmitir a los fabricantes la necesidad de mejorar el diseño ergonómico de mobiliario y aparatos profesionales.

// Regular con frecuencia la camilla de masaje para evitar posturas forzadas.

// Emplear soluciones tipo atril para reducir flexiones de tronco en la tarea de manicura.

// Seleccionar un calzado adecuado (flexible y anatómico).



Formación y Concienciación

Un elemento fundamental para el éxito en la mejora ergonómica de un puesto, es la formación del trabajador, que debe completarse con una adecuada concienciación.

Por ello es importante:

- // Potenciar y facilitar el acceso a la formación práctica sobre higiene postural en los centros de enseñanza y en los centros de trabajo.
- // Introducir micropausas de recuperación muscular.
- // Ser consciente de las posturas adoptadas para mejorarlas, sin permanecer demasiado tiempo en ellas.
- // Ante las primeras molestias buscar soluciones para aliviarlas.



Con la Colaboración de:



Con la Financiación de:

