

Ergonomía y buenos hábitos en los trabajadores de las plazas de mercado

Laura Sofía Paredes Ceballos
Yuri Marcela Rojas Barrera
Estudiantes de Fisioterapia
Universidad Mariana

Karina Ximena Rodríguez Espinosa
Profesora de Fisioterapia

La presente nota divulgativa titulada “Ergonomía y buenos hábitos en los trabajadores de las plazas de mercado” tiene como objetivo la implementación de estrategias para mejorar las condiciones de salud de los trabajadores, a través de la práctica de la ergonomía en las diferentes tareas que realizan día tras día, con el fin de minimizar factores de riesgo postural que desencadenen lesiones en los trabajadores por los movimientos inadecuados y repetitivos que realizan, mejorando así su calidad de vida y, por ende, la de su familia; además, se minimiza el ausentismo laboral, secundario a lesiones o enfermedades.

Para lograr este propósito, se brinda educación para que, desde la práctica del autocuidado, los trabajadores apliquen el conocimiento en el desarrollo de sus tareas.

La inadecuada práctica de la ergonomía por parte de los trabajadores de las plazas de mercado se considera uno de los factores que altera el desarrollo normal de la productividad, que se produce por el desconocimiento o práctica inadecuada de movimientos, lo que genera un ambiente de riesgo para la salud. De ahí la importancia de crear conciencia sobre esta afectación en la población afectada como eje central dentro del proceso.

Ergonomía en trabajadores de las plazas de mercado

Las plazas de mercado son un componente fundamental de la vida urbana, donde los consumidores pueden adquirir una variedad de productos frescos y locales. Sin embargo, detrás de esta actividad cotidiana se encuentra un grupo de trabajadores que enfrentan condiciones laborales deficientes. Por lo tanto, se pretende abordar la importancia de la ergonomía en el contexto de las plazas de mercado y cómo puede mejorar la salud de los trabajadores y la eficacia de sus tareas.

La Asociación Internacional de Ergonomía ha definido la Ergonomía como la disciplina científica relacionada con las interacciones entre las personas y otros elementos del sistema y la profesión que aplica la teoría, los principios, los datos y los métodos disponibles al diseño, de cara a optimizar el bienestar humano. (Bestratén et al., 2008, p. 6)

Es decir, es una disciplina que se encarga de adaptar el trabajo al trabajador; busca optimizar las condiciones laborales y mejorar la eficiencia y bienestar del individuo, en este caso, de los trabajadores de las plazas de mercado, debido a que en ellos la ergonomía es fundamental, ya que su labor implica un alto grado de esfuerzo físico y exposición a diferentes riesgos. Los trabajadores de las plazas de mercado se dedican principalmente a actividades como cargar y descargar mercancías, manipular alimentos, limpiar y mantener en orden los puestos de venta, entre otras tareas. Estas actividades requieren un gran esfuerzo físico y pueden generar desgaste muscular, lesiones por movimientos repetitivos o posturas incorrectas. En este sentido, la ergonomía juega un papel clave en la prevención de este tipo de problemas (Hernández et al., 2021).

Una correcta ergonomía en el entorno laboral de las plazas de mercado implicará una serie de medidas para garantizar la salud y seguridad del trabajador. Por ejemplo,

es importante que los trabajadores que realizan cargue y descargue cuenten con herramientas para el manejo de carga pesada, como carretillas o montacargas. Además, se deben establecer pautas claras sobre cómo realizar movimientos correctos al levantar objetos pesados o al adoptar posturas adecuadas durante el trabajo. También, se recomendaría contar con elementos de protección personal, como guantes resistentes para evitar cortes o quemaduras, un calzado cómodo y antideslizante para prevenir caídas y golpes, así como protectores auditivos para aquellos trabajadores expuestos a ruidos intensos.

Sin embargo, esto representa una problemática grande, ya que estos trabajadores pertenecen a la población de trabajadores informales, es decir, que su empleo es de subsistencia, su situación está dada por mínimas oportunidades de entrar a un sistema formal. Situación que se presenta como respuesta a las problemáticas de un país, entre ellas, el desplazamiento forzado, los bajos niveles de escolaridad, la desigualdad social y las mínimas oportunidades de enfrentar crisis inesperadas (Hernández et al., 2021). En este contexto, los trabajadores optan por no comprar los elementos de protección, ya que, en ocasiones, suelen ser costosos; por lo tanto, la mejor opción para ellos es adaptarse a las condiciones, aunque no sean seguras.

Adicionalmente, el diseño de las plazas de mercado y distribución del espacio no es el más adecuado; por ejemplo, las señoras de los puestos de venta de frutas y verduras tienen asignados espacios estrechos y con obstáculos, lo cual es un factor de riesgo alto que puede provocar algún accidente; aunque las mesas donde ubican las frutas y verduras son de la altura adecuada, estas no tienen la distancia apropiada; por ello, los trabajadores adoptan posturas incómodas o forzadas durante su jornada laboral.

Según el Concepto 183481 de 2022 Departamento Administrativo de la Función Pública, las plazas de mercado son un servicio público a cargo de los municipios, es decir, esta entidad es la encargada junto con los administradores de las plazas de mercado, del gobierno local y nacional de la implementación de un sistema ergonómico, ya que tienen la responsabilidad de asegurar el bienestar de los comerciantes. Por ser las plazas de mercado espacios vitales de la economía local, es necesario garantizar su sostenibilidad a largo plazo, por ende, también se debe garantizar la salud y bienestar de los trabajadores para preservar el funcionamiento óptimo.

Cabe señalar que, esta población no cuenta con seguridad social, así, estos trabajadores no están afiliados a la administradora de riesgos laborales (ARL). Por ende, las entidades anteriormente mencionadas deben implementar charlas o conferencias sobre ergonomía como medida preventiva de enfermedades musculoesqueléticas, teniendo en cuenta que esta población trabajadora a menudo realiza tareas que puede ser físicamente demandantes. En este sentido, las charlas acerca de ergonomía pueden enseñarles cómo realizar estas tareas de manera segura, además de crear conciencia acerca de su importancia para que los trabajadores pueden aprender a identificar actos y condiciones inseguras que puedan poner en peligro su salud y, de esta manera, actuar oportunamente y evitar cualquier lesión o enfermedad musculoesquelética o caídas.

Además, al implementar estas charlas, se asegura bienestar y salud para el trabajador, ya que puede aumentar la satisfacción laboral y reducir el ausentismo por enfermedad, relacionada con el trabajo o tarea desarrollada; por ende, se contribuye a la eficiencia y a la productividad. Los trabajadores que se sienten cómodos y no sufren molestias físicas pueden desempeñarse mejor en sus tareas, que a su vez puede mejorar la calidad y el rendimiento en su trabajo.

Cabe resaltar que las intervenciones que se realicen por parte de las entidades mencionadas serían de gran utilidad para esta población trabajadora. Así mismo, desde el área de Fisioterapia, a partir de la observación directa del puesto de trabajo, se logró analizar los factores desencadenantes de lesiones musculoesqueléticas, lo que permitió corregir estas conductas a través de la educación impartida, con el objeto de aminorar a tiempo aquellas acciones repetitivas que ponen en riesgo la salud de dicha población. En consecuencia, la población se nutrió de información relevante para el correcto desempeño de sus actividades. De esta manera, Fisioterapia realiza su intervención no solo desde la parte física, sino también desde la parte ergonómica. Por lo tanto, el aporte es integral en pro de la salud de dicha población.

Así las cosas, se puede afirmar que la ergonomía permite que las personas realicen su trabajo de manera correcta, minimizando lesiones o afecciones a nivel físico; además de desarrollar el trabajo de manera eficiente, puesto que promueve la salud y el bienestar, lo cual reduce los accidentes laborales y mejora la productividad.

Esta disciplina aporta a los trabajadores de las plazas de mercado, ya que su práctica reduce riesgos de problemas músculoesqueléticos, fatiga y estrés, producto de su actividad laboral.

Figura 1

Estudiantes de Práctica Formativa I realizando ergonomía física con personas de la plaza de mercado El Tejar



Figura 2

Estudiantes de Práctica Formativa I realizando manejo manual de cargas con personas de la plaza de mercado El Tejar



Figura 3

Estudiantes de Práctica Formativa I realizando levantamiento y agache seguro con personas de la plaza de mercado Dos Puentes



Referencias

- Bestratén, M., Hernández, A., Luna, P., Nogareda, C., Oncins, M. y Solé, M. (2008). *Ergonomía* [Presentación] (5.ª ed.). Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- Concepto183481de2022(2022,18demayo).Departamento Administrativo de la Función Pública. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=194767>
- Hernández P., De la Cruz, V., Gurrute, A. y Castillo, J. (2021). Riesgo ergonómico en trabajadores informales de la zona céntrica de la ciudad de Cali, Valle. *Movimiento Científico*, 15(1), 1-8. <https://doi.org/10.33881/2011-7191.mct.15102>