

Fisionautas en acción: intervención ergonómica hacia trabajadores informales

Karina Ximena Rodríguez Espinosa

Profesora de Fisioterapia
Universidad Mariana

Diana Melisa Pérez Chicaiza

Natalia Mayerli Maya Rodríguez

Eсны Nayely Ortega Gallardo

Valentina Castro León

Darío Fernando Cupacán Martínez

Estudiantes de Fisioterapia
Universidad Mariana

El espacio público es el conjunto de áreas naturales y construidas destinadas al uso común de la comunidad, como parques, plazas y calles; su función es facilitar la interacción social y satisfacer necesidades colectivas, priorizando el bienestar general sobre intereses privados. Además, organiza y estructura el entorno urbano y rural, integrando elementos naturales y artificiales para mejorar la calidad de vida en las ciudades.

Ergonomía es el conjunto de conocimientos de carácter multidisciplinar aplicados para la adecuación de los productos, sistemas y entornos artificiales a las necesidades, limitaciones y características de sus usuarios, optimizando la eficacia, seguridad y bienestar.

En el mundo actual, la informalidad laboral es una realidad que afecta a millones de personas. Los trabajadores informales, quienes desempeñan sus actividades en condiciones no reguladas, a menudo enfrentan desafíos que van más allá de la falta de seguridad social. Uno de los aspectos más críticos que merece atención, es la ergonomía en sus entornos de trabajo.

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2018), más del 61 % de la población mundial trabaja en la economía informal, lo que equivale a aproximadamente dos mil millones de personas, estimando que tres de cada diez trabajadores en Latinoamérica no tienen acceso a cobertura social. Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2023), para el segundo trimestre de 2023, la proporción de ocupados informales a nivel nacional fue de 55,8 %, lo que representa una leve disminución respecto al año anterior. En las ciudades principales, esta cifra es menor (41,3 %), pero en zonas rurales la informalidad alcanza el 83,6 % y en la ciudad de Pasto la cifra es de 53,7 % de la población.

Hernández et al. (2021) revelan que los trabajadores informales están expuestos a posturas forzadas y sobreesfuerzo muscular debido a las condiciones físicas de sus trabajos, lo que genera desórdenes osteomusculares y alteraciones en la biomecánica corporal. Estos problemas ergonómicos, si no son abordados adecuadamente, pueden deteriorar la salud física de los trabajadores, ya que la aparición y el desarrollo de los trastornos musculoesqueléticos están determinados por una serie de elementos propios de la actividad laboral, además de los factores psicosociales.

Figura 1

Estudiantes de fisioterapia en práctica SST riesgo cardiovascular



Nota. Parque infantil.

Aquellos vendedores informales que utilizan carretas de tracción humana enfrentan condiciones difíciles; tienen que lidiar con largas jornadas de pie, manejo de cargas pesadas y, posturas inadecuadas, actividades que no solo exigen un alto gasto energético, sino que pueden causar desórdenes musculoesqueléticos, deterioro de la infraestructura de trabajo y un entorno urbano congestionado que añade estrés físico y mental.

Elementos clave de la ergonomía en trabajadores informales

1. **Salud y Bienestar.** Los trabajadores informales, como vendedores ambulantes y artesanos, a menudo pasan largas horas en posturas incómodas o realizando tareas repetitivas. La implementación de principios ergonómicos puede ayudar a prevenir lesiones y problemas de salud a largo plazo, como dolor de espalda, lesiones musculoesqueléticas y fatiga.
2. **Mejorar la productividad.** Un entorno ergonómico facilita la movilidad y la eficiencia en el trabajo. Espacios diseñados adecuadamente pueden permitir a los trabajadores informales desempeñar sus actividades de manera más rápida y efectiva, lo que puede traducirse en un aumento de sus ingresos.
3. **Accesibilidad y seguridad.** Los espacios públicos deben ser accesibles para todos, incluyendo a aquellos que trabajan de manera informal. Una buena ergonomía incluye la eliminación de obstáculos y la creación de rutas accesibles, lo que no solo mejora la seguridad, sino que también fomenta la inclusión.
4. **Condiciones dignas de trabajo.** Promover la ergonomía en el trabajo informal contribuye a mejorar las condiciones laborales; esto no solo es un aspecto de justicia social, sino un factor para fortalecer la percepción de los trabajadores en la comunidad, reconociendo su labor y valor.
5. **Interacción social y comunidad.** Espacios bien diseñados pueden fomentar la interacción entre trabajadores informales y la comunidad, creando un ambiente más cohesivo. La ergonomía no solo se trata del espacio físico, sino también de cómo estos trabajadores interactúan con su entorno y con los demás.
6. **Adaptación a diversas necesidades.** Los trabajadores informales suelen tener una variedad de necesidades y capacidades. Un diseño ergonómico puede adaptarse a estas diferencias, ofreciendo soluciones que funcionen para una gama más amplia de personas, desde quienes tienen limitaciones físicas hasta aquellos que necesitan flexibilidad en su espacio de trabajo.

Figura 2

Estudiantes de fisioterapia en práctica SST realizando correcciones posturales para manipulación de cargas



Nota. Trabajadores Parque Infantil.

La experiencia ergonómica en espacios públicos es un aspecto fundamental que puede determinar la calidad de vida en las ciudades. Un enfoque centrado en la ergonomía no solo mejora la comodidad y la seguridad de los usuarios, sino que contribuye a un entorno más inclusivo y socialmente cohesionado. La integración de principios ergonómicos en el diseño urbano puede transformar espacios comunes en lugares donde todos se sientan bienvenidos, fomentando un sentido de comunidad y bienestar colectivo. En un mundo cada vez más urbanizado, priorizar la ergonomía en espacios públicos no es solo una opción, sino una necesidad.

Correcciones posturales para manipulación de cargas

Por ello, integrar la ergonomía en los espacios públicos donde operan los trabajadores informales no solo mejora su salud y bienestar, sino que fortalece su productividad y dignidad laboral. Al crear un entorno que tenga en cuenta sus necesidades, se puede contribuir a una comunidad más inclusiva y resiliente.

Finalmente, la ergonomía desde la fisioterapia se centra en adaptar el entorno laboral y las tareas diarias para prevenir lesiones y promover el bienestar de los trabajadores. A través de evaluaciones del espacio de trabajo, educación postural y programas de ejercicios específicos, los fisioterapeutas ayudan a optimizar la salud física de los trabajadores. Este enfoque integral no solo busca evitar problemas musculoesqueléticos, sino fomentar un ambiente laboral que aumente la productividad y el bienestar, mejorando así la calidad de vida en el trabajo.

Referencias

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2023). Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH). <https://microdatos.dane.gov.co/index.php/catalog/782>

Hernández, P. M., Gurrute, A. y De la Cruz, V. (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/10.33881/2011-7197.mct.15102>

Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2018). *Mujeres y hombres en la economía informal: Un cuadro estadístico* (3.ª ed.). Organización Internacional del Trabajo.

