

# Ergonomía laboral y perspectiva de género

Temas: Salud

---

Por : Ana Elvira Planas. Coordinadora Laboratorio de Ergonomía. Mutua Universal

Lectura estimada 5 minutos

## Por qué los diseños laborales basados en el “trabajador estándar” perpetúan la segregación horizontal y aumentan el riesgo de lesiones profesionales

Cuatro de cada diez personas trabajadoras protegidas por Mutua Universal están empleadas en sectores dominados mayoritariamente por hombres o por mujeres. Por ejemplo, en sectores como la construcción y el transporte, más del 70 % de los empleados son hombres, mientras que, en los servicios y el cuidado de personas, más del 70 % son mujeres (Fig. 1). Esta notable diferencia en la representación de género, conocida como «segregación horizontal», refleja cómo ciertos sectores laborales se asocian con un género en función de roles tradicionales y estereotipos.

En este contexto, el diseño laboral convencional cobra especial relevancia. Uno de sus enfoques tradicionales se basa en el concepto del «trabajador estándar», una persona representativa de la mayoría en términos de sexo, altura y corpulencia. Bajo esta premisa, se busca garantizar que la mayoría de las personas tenga un diseño adecuado de su puesto de trabajo.

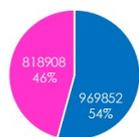
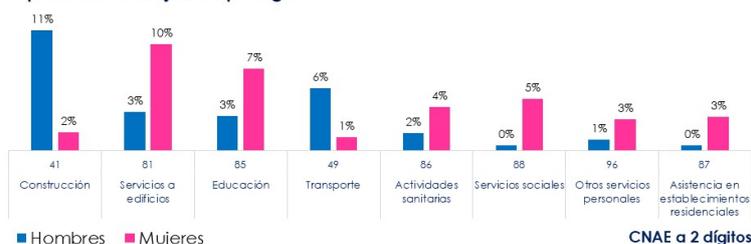
Este enfoque permite estandarizar los diseños, facilitar su réplica, optimizar los espacios y reducir costes. Suele complementarse con diseños personalizados para aquellas las personas cuyas medidas difieren significativamente de las medidas promedio. Pero ¿qué ocurre en sectores con segregación horizontal? Antes de responder, es necesario analizar las diferencias en la capacidad física funcional entre hombres y mujeres.

Fig. 1

## Sectores de Actividad y Segregación Horizontal

Datos Mutua Universal

### % población trabajadora protegida



- Actividades económicas con una proporción superior al 70% entre Hombres y Mujeres
- El 39% de la población protegida trabaja en sectores con segregación horizontal (en la gráfica, los de mayor población)

Mutua Universal

## Tres diferencias biológicas entre hombres y mujeres

- **Tamaño corporal y alcances manuales.** En promedio, los hombres son más altos y tienen brazos más largos, lo que se traduce en planos de trabajo más altos y alcances más alejados. Diseños que no consideran estas diferencias antropométricas fuerzan a las mujeres a adoptar posturas más demandantes, incrementando el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.
- **Masa muscular y fuerza.** Los hombres tienen, en promedio, un 60% más de masa muscular, concentrada especialmente en el tren superior. Esto facilita manejar cargas pesadas y herramientas robustas, algo que no se tiene en cuenta en puestos donde las mujeres realizan tareas similares.
- **Composición musculoesquelética.** Las mujeres tienen articulaciones más flexibles y una mayor proporción de fibras musculares de contracción lenta, lo que facilita realizar actividades con mayor precisión, movilidad y resistencia.

Como consecuencia, herramientas manuales, equipos de protección individual y equipos empleados en sectores predominantemente masculinos están diseñados para manos grandes y requieren gran fuerza para su manejo. Por otro lado, en sectores ocupados en su mayoría por mujeres, los diseños tienen unos planos de trabajo más bajos e incorporan patrones de movimientos repetitivos.

## Impacto de la falta de ergonomía

La inadecuada adaptación de los entornos laborales tiene consecuencias concretas y medibles. Por ejemplo, el síndrome del túnel carpiano representa el 51% de las enfermedades profesionales en mujeres, mientras que la epicondilitis lateral constituye el 41% de las

enfermedades profesionales en hombres (Fig. 2). Según los datos relacionados con accidentes de trabajo por causas musculoesqueléticas (Fig. 3), las dorsalgias, lumbalgias y otras patologías de la espalda son más frecuentes en hombres, mientras que las afecciones en muñecas y dedos son más habituales en mujeres.

En resumen, las patologías en manos y muñecas son más comunes en mujeres, mientras que los hombres son más propensos a padecer afecciones en espalda, codos y hombros.

Las siguientes conclusiones responden a la pregunta anterior:

- La segregación horizontal en los entornos laborales favorece que mujeres y hombres sufran lesiones en las áreas corporales en las que, desde un punto de vista biológico, tienen una supuesta ventaja.
- Los sectores laborales con segregación horizontal no están diseñados para personas del género contrario, lo que limita su accesibilidad y seguridad.
- Muchos diseños en estos sectores carecen de un enfoque ergonómico adecuado, ya que no están adaptados a las capacidades físicas específicas del género al que, en teoría, están destinados.

Fig. 2

Fig. 3

### Distribución de las Enfermedades Profesionales según Diagnóstico y Género

Datos Mutua Universal 2019-2023



Mutua Universal

### Distribución de los Accidentes de Trabajo Musculoesqueléticos según Diagnóstico y Género

Datos Mutua Universal 2019-2023



Mutua Universal

## Hacia un diseño inclusivo: pautas y soluciones





Fuente: <https://vacuhandprocrane.com/product/easycrane/>

La ergonomía permite adaptar los entornos laborales a cualquier persona, independientemente de género, antropometría y edad. Para esta adaptación, destacan tres estrategias clave:

Adecuar el espacio físico. Diseñar planos de trabajo y equipos con alturas y orientaciones regulables permite que personas de diferentes tallas trabajen de forma cómoda y segura. Asimismo, se pueden establecer áreas de trabajo segmentadas según la estatura de quienes los usan.

Minimizar la manipulación manual de cargas y el esfuerzo. Los procedimientos de trabajo deben diseñarse para evitar la manipulación manual de cargas, priorizando el uso de mecanismos de transporte como caminos de rodillos y equipos auxiliares que dispongan de fuerza motriz. La incorporación de carros mecanizados, polipastos y herramientas adecuadas reduce el esfuerzo físico requerido y facilita la empleabilidad en tareas pesadas.

Atenuar movimientos repetitivos. Revisar tareas para eliminar movimientos innecesarios que no aportan valor, diseñar ciclos de trabajo que rompan la repetitividad y emplear elementos que descarguen las manos de tensión, son algunas pautas para paliar los efectos de las tareas repetitivas y para disminuir las solicitudes para acceder a estas tareas.

## Ergonomía: diseño para la diversidad

La ergonomía incorpora avances tecnológicos que ayudan a reducir el esfuerzo y mejorar la comodidad en el lugar de trabajo. Un diseño ergonómico considera las diferencias de género, tamaño y edad, y diseñar para la diversidad es esencial para crear entornos laborales más inclusivos.



**Concebir un puesto de trabajo desde una perspectiva ergonómica disminuye la posibilidad de patologías musculoesqueléticas, pero también garantiza que el puesto sea accesible a más personas, sea equitativo en términos de género y ayuda a combatir la segregación histórica presente en algunos sectores de actividad.**