

2. Prevención de trastornos musculoesqueléticos en espalda

Bienestar Integral en el Trabajo: Estrategias de Ergonomía, Movimiento y Participación Activa

Autores: Juan Manuel Bárcenas Hidalgo
Maricruz Paredes Olvera
Julia Paulina González Páramo
Revisó: Eduardo Enrique Morris Jiménez

1

INTRODUCCIÓN

La exigencia laboral actual mantiene enfoque en el incremento de la productividad lo que provoca deficiencias y falta de espacios adecuados para mantener entornos ergonómicos saludables. Las estrategias de mejora son clave para generar impacto positivo en la salud y bienestar laboral.

2

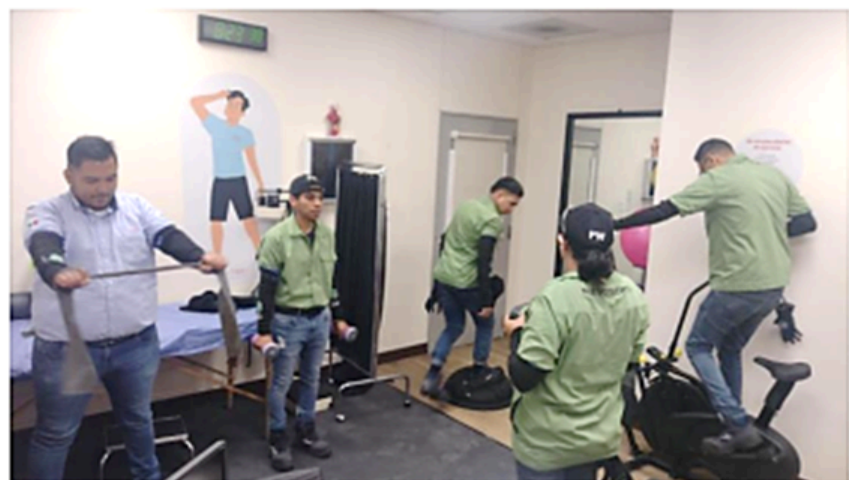
OBJETIVO

Reducir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas mediante estrategias de ergonomía que promuevan condiciones de trabajo y entornos más seguros y sostenibles.

3

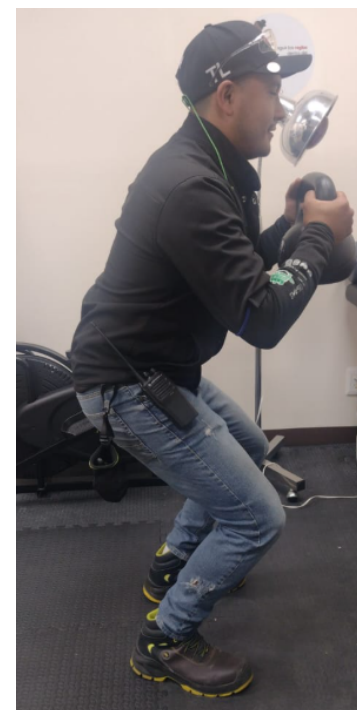
DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

PLAN DE FORTALECIMIENTO: Asegurar que se adquieran los conocimientos técnicos y las habilidades, reducimos rotación de personal.



CAPACITACIÓN:

Técnicas seguras de manejo manual de cargas evitando lesiones; son replicables en el trabajo como en casa.

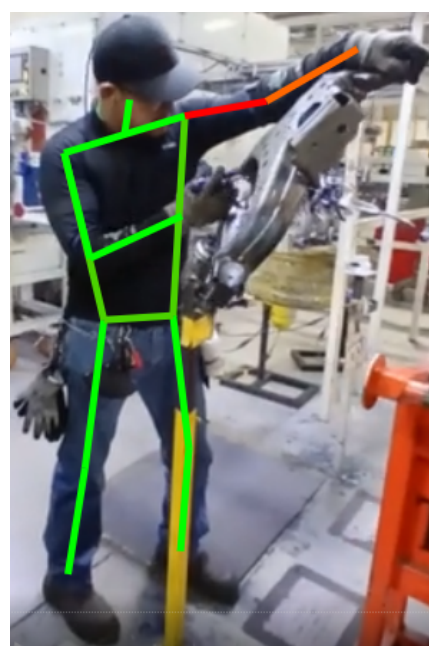


Procedimiento que involucra pasos seriadados para implementación de estrategias de mejora ergonómica.

PAUSA ACTIVA: Se incluye también pausas visuales y mindfulness, favorecemos reducir fatiga y estrés; mejora la circulación y previene lesiones musculares.



ÁREA DE FISIOTERAPIA: Fortalece en Toyotetsu la atención integral, el tiempo de recuperación es más corto impactando en ausentismos por enfermedades musculoesqueléticas.



SOFTWARE TUMEKE:

Identificación del nivel de riesgo por proceso, área y actividad. Medimos efectividad de las estrategias al replicar las contramedidas.

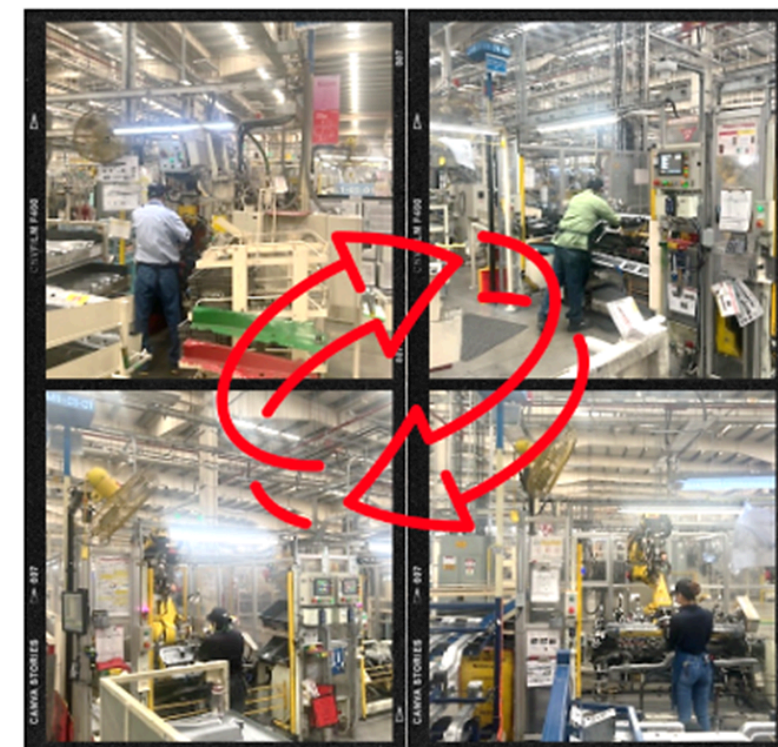
LINEAS ROSAS Y TRABAJOS LIGEROS:

Permite clasificar actividades de bajo riesgo en toda la planta así, embarazadas y personal en seguimiento laboran en un entorno seguro.



TEAM MEMBER VOICE: Comentarios de nuestros trabajadores que robustecen las estrategias ergonómicas mejorando las contramedidas fortaleciendo el trabajo en equipo.

PLAN DE ROTACIÓN: Garantizar la distribución equitativa de la carga de trabajo impactando en la reducción de lesiones.



4

RESULTADOS

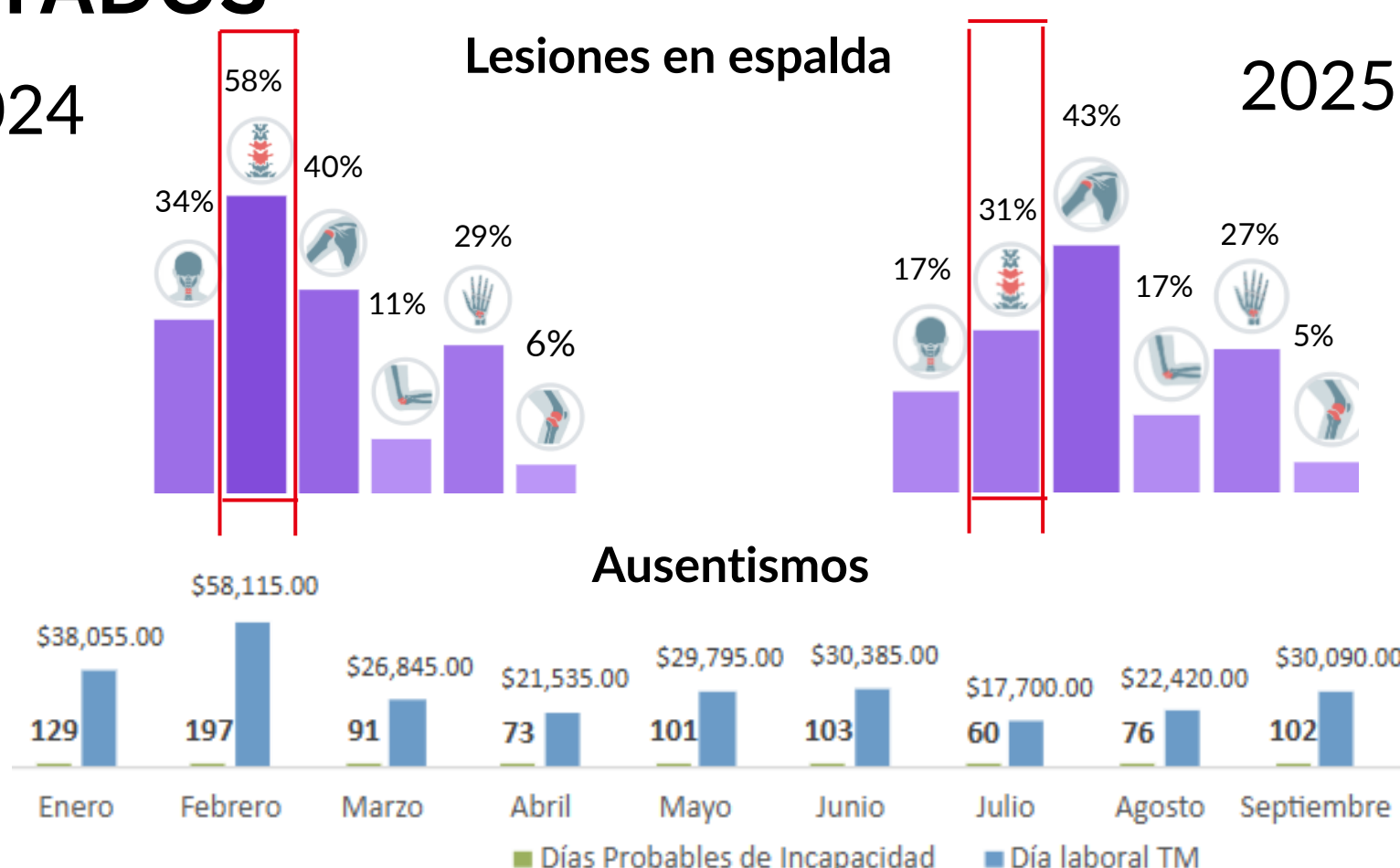
"REDUCCIÓN"

2024

Lesiones en espalda

2025

Prima de Riesgo



5

CONCLUSIÓN

En Toyotetsu el impulso de las estrategias de ergonomía generan cambios significativos con impacto en el bienestar laboral y social de nuestros trabajadores. Con apoyo de la tecnología, replicar estas buenas prácticas en nuestras áreas y espacio de trabajo, reafirma que nuestro modelo funciona y es sostenible; integrar espacios exclusivos de atención como la fisioterapia contribuye al desarrollo de un entorno laboral seguro y saludable.