

Centros de distribución

Prioridad preventiva usando ergonomía | mayo 2024



Las empresas bajo el tipo de riesgo 2103 administran bodegas que almacenan, seleccionan, empaquetan y envían pedidos de clientes y utilizan vehículos automatizados y sistemas robóticos. Las tareas comunes incluyen cargar y descargar remolques, desempacar cajas, seleccionar y empaquetar pedidos y clasificar artículos para la entrega final.

Trastornos musculoesqueléticos de origen laboral

Los centros de distribución tienen una tarifa de compensación* por trastornos musculoesqueléticos (en adelante TME) más de diez veces el promedio estatal de Washington de todas las industrias.

Tarifa de reclamos por TME por cada 1,000 empleados de tiempo completo.



* Los reclamos de compensación involucran el reemplazo de salario por el tiempo de trabajo perdido (cuatro o más días), incapacidad permanente total, muerte, o cuando el empleador sigue pagando el salario del trabajador durante la discapacidad.

Causas comunes de TME	Ejemplos de descripciones de lesiones
Colocar, agarrar o mover objetos repetitivamente	“Agarrar 500 paquetes por hora”
Levantar cajas, contenedores o cartones	“Descarga de cajas de más de 40 libras del camión”
Agacharse, escalar, arrastrarse, alcanzar o girar	“Agachar para sacar artículos de un contenedor más bajo”
Empujar o jalar carritos, carretillas rodantes y carretillas o diablitos de carga	“Jalar tarimas sobrecargadas”

Los tres oficios principales que reportan casos de TME

1. Trabajadores que surten y completan pedidos.
2. Trabajadores que mueven mercancía, carga y materiales de forma manual.
3. Trabajadores que empaquetan pedidos de forma manual.

Los trabajadores con lesiones más graves de TME recibieron beneficios por tiempo perdido. La mayoría de estos trabajadores necesitaron 56 días o más para recuperarse antes de regresar al trabajo.

Ideas para prevenir lesiones de TME

- Utilice herramientas de análisis de ergonomía para establecer un ritmo de trabajo moderado.
- Utilice carretillas o elevadores hidráulicos de altura ajustable que permitan levantar artículos al nivel de la cintura.



- Utilice elevadores de presión para levantar cajas al descargar y cargar remolques y al paletizar tarimas.
- Utilice carretillas hidráulicas eléctricas para mover tarimas más pesadas.

Para obtener más información y saber cómo solicitar una consulta de ergonomía, visite Lni.wa.gov/Ergonomia. Si tiene preguntas, envíe un correo electrónico a Ergonomics@Lni.wa.gov. Para obtener más información sobre las descripciones de clasificación de riesgos, visite apps.leg.wa.gov/wac/default.aspx?cite=296-17A-2103 (en inglés solamente).

A petición del cliente, hay ayuda en otros idiomas y otros formatos de comunicación para personas con discapacidades. Llame al 1-800-547-8367. Usuarios de dispositivos de comunicación para sordos (TDD) llamen al 711. L&I es un empleador con igualdad de oportunidades.