

Checklist: Pasos para Implementar Ergonomía Predictiva

Introducción

Este checklist te guiará paso a paso para implementar ergonomía predictiva en tu empresa o entorno laboral. Incluye recursos gratuitos para facilitar el proceso. [Comienza hoy a optimizar tu lugar de trabajo!](#)

Checklist de Implementación

Paso 1: Evaluación inicial de riesgos ergonómicos

- Identifica riesgos actuales usando métodos básicos como RULA o REBA.
- Consulta recursos gratuitos en [INSST \(Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo\)](#).

Paso 2: Selección de tecnologías accesibles

- Elige sensores wearables (desde 100) o software de código abierto como OpenErgo.
- Explora opciones gratuitas en [OpenErgo](#).

Paso 3: Capacitación del personal

- Forma a tu equipo en el uso de tecnologías predictivas.
- Accede a cursos gratuitos en [Cenea](#) o [Ergonautas](#).

Paso 4: Implementación y monitoreo

- Instala sensores y configura software para análisis en tiempo real.
- Monitorea datos regularmente y ajusta según recomendaciones de IA.

Paso 5: Optimización continua

- Revisa los resultados cada 6 meses para mejorar procesos.
- Consulta guías gratuitas en [ILO \(Organización Internacional del Trabajo\)](#).

Notas Adicionales

- Costo estimado inicial: 100-2000 dependiendo de la escala. - Ahorro potencial: 20-30 % en costos por bajas laborales. - Para más información, visita [INSST](#) o contacta a expertos locales.