



ERGONOMÍA: UN ESTUDIO SOBRE EL TRABAJO INFORMAL EN MANICURISTAS

Ergonomics: a study on the informal work of manicurists

Laura Ximena Sánchez Rojas
Sindy Lorena Jiménez Munza
Nelson Andrés Giraldo

RESUMEN

Este proyecto centra su atención en los trabajadores informales dedicados al cuidado de uñas, debido a los riesgos ergonómicos asociados a esta actividad, que a pesar de su impacto, están poco visibilizados en los estudios de salud ocupacional. La problemática principal radica en que las manicuristas informales están expuestas a una combinación de factores ergonómicos, como posturas mantenidas durante largos periodos, movimientos repetitivos. Esto genera una carga considerable que incrementa la probabilidad de desarrollar TME, afectando directamente su salud física y productividad.

A partir de esta problemática se planteó un estudio desde una perspectiva ergonómica del trabajo informal en manicuristas, donde se detallaron las actividades que realizan y se identificaron los principales riesgos que conlleva ejercer esta actividad. La investigación se realizó a partir de una metodología de enfoque mixto utilizada para comprender la realidad de los riesgos ergonómicos asociados; por otro lado, se aplicó un análisis cuantitativo que permitió medir la exposición a factores de riesgo ergonómicos mediante herramientas estandarizadas relacionadas con prácticas seguras y ergonómicas.

Los hallazgos permiten concluir que quienes ejercen esta labor están continuamente expuestas a posturas forzadas, movimientos repetitivos, uso inadecuado de herramientas manuales y mobiliario que no cumple con criterios ergonómicos. Además, la informalidad en el ejercicio de esta actividad limita significativamente el acceso a servicios de salud ocupacional, formación en prevención de riesgos y condiciones laborales dignas. Esta situación refuerza la necesidad de diseñar estrategias de intervención ergonómica y de sensibilización que permitan mejorar la salud y el bienestar de esta población.

PALABRAS CLAVE: centros de belleza, riesgos ergonómicos, riesgos laborales, seguridad y salud en el trabajo, trabajadores informales, trastornos musculoesqueléticos.

ABSTRACT

This project focuses on informal nail workers. The ergonomic risks associated with this activity remain largely underreported in occupational health studies, and despite their impact, they are often underreported in occupational health studies.

The main problem is that informal nail technicians are exposed to a combination of ergonomic factors, such as long-term postures and repetitive movements. These conditions generate a considerable workload that increases the likelihood of developing MSDs, directly affecting their physical health and productivity.

Based on this problem, a study was conducted from an ergonomic perspective on informal work among manicurists. From an ergonomic perspective, the activities performed in this role were detailed, and the main risks associated with this activity were identified. This was based on a mixed-method approach used to understand the reality of the associated ergonomic risks. A quantitative analysis was also applied to measure exposure to ergonomic risk factors using standardized tools available to manicurists on safe and ergonomic practices.

The findings lead to the conclusion that those who perform this work are continually exposed to awkward postures, repetitive movements, improper use of hand tools, and furniture that does not meet ergonomic criteria. Furthermore, the informality of this activity significantly limits access to occupational health services, risk prevention training, and decent working conditions. This situation reinforces the need to design ergonomic intervention and awareness strategies that improve the health and well-being of this population.

KEYWORDS: informal workers, ergonomic risks, occupational hazards, occupational safety and health, beauty centers, musculoskeletal disorders.

INTRODUCCIÓN

La ergonomía, como disciplina encargada de adaptar el trabajo a las capacidades y limitaciones del ser humano, juega un papel fundamental en la prevención de riesgos laborales. En el caso de las trabajadoras manicuristas, esto adquiere especial relevancia, ya que su labor implica posturas estáticas prolongadas, movimientos repetitivos, así como estaciones de trabajo que, en muchos casos, no están diseñadas de manera ergonómica. Aspectos que pueden derivar en consecuencias negativas para la salud física y el bienestar general de estas trabajadoras.

En el sector de la belleza, particularmente en el campo de la manicura, las exigencias físicas son constantes y específicas: mantener posiciones inclinadas durante largos periodos, aplicar fuerza manual de forma repetitiva y trabajar en condiciones que, frecuentemente, carecen de una adecuada organización del espacio y de herramientas ergonómicas.

Esta problemática se ve agravada por la alta tasa de informalidad laboral en el país. Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), en el trimestre móvil marzo–mayo de 2025, la proporción de personas ocupadas en condiciones de informalidad fue del 55,9%. Esto significa que más de la mitad de los trabajadores en las principales ciudades colombianas ejercen su labor sin acceso a mecanismos de protección social, ni a evaluaciones ergonómicas que garanticen su salud y seguridad en el trabajo.

Ante este panorama, el análisis ergonómico de los puestos de trabajo de las manicuristas se vuelve esencial para identificar los factores de riesgo presentes, diseñar estrategias de intervención adecuadas y promover entornos laborales más seguros y saludables. La incorporación de principios ergonómicos no solo contribuye a prevenir lesiones y enfermedades laborales, sino que también mejora el desempeño y la productividad de estas trabajadoras.

HALLAZGOS O RESULTADOS

Exposición constante a riesgos ergonómicos

- Los trabajadores informales del embellecimiento de uñas permanecen durante largas jornadas en posturas sedentes prolongadas y realizan movimientos repetitivos de manos, muñecas y hombros, lo cual aumenta el riesgo de trastornos musculoesqueléticos.
- Se evidenció la ausencia de mobiliario ergonómico y de condiciones adecuadas de iluminación y ventilación en los lugares donde laboran.

Impacto en la salud física

- Las principales molestias reportadas están relacionadas con dolor lumbar, cervicalgias, tendinitis y síndrome del túnel carpiano, síntomas asociados al sobreuso muscular y a posturas forzadas. Estas dolencias repercuten directamente en la productividad y el bienestar general.

Condiciones laborales precarias

- La mayoría de los participantes no cuenta con seguridad social, ni afiliación al sistema de riesgos laborales.
- Se observó falta de pausas activas, jornadas extensas y espacios reducidos para la prestación del servicio.
- Se identificó una alta proporción de mujeres y población migrante, lo que incrementa la desigualdad y la falta de protección laboral.

CONCLUSIONES

El estudio logró identificar, mediante la metodología de enfoque mixto, que los trabajadores informales dedicados al cuidado de las uñas enfrentan riesgos ergonómicos significativos que afectan su salud y bienestar integral. Entre los principales factores se encuentran las posturas prolongadas en posición sedente, la ejecución de movimientos repetitivos fuera de los ángulos de confort y los desplazamientos constantes hacia diferentes lugares de trabajo.

De la misma manera, se determinó que la informalidad laboral en el sector belleza constituye un obstáculo importante para acceder a programas de salud ocupacional y fomentar una cultura de prevención. En su mayoría quienes ejercen esta actividad desconocen aspectos básicos de ergonomía y autocuidado, además, enfrentan dificultades económicas que les impiden mejorar sus condiciones de trabajo, perpetuando un ciclo que impacta negativamente su bienestar físico y económico.

En conclusión, se requieren estrategias integrales que incluyan programas de ergonomía aplicada, capacitaciones en autocuidado, adecuación de espacios y políticas públicas que reconozcan la informalidad como un escenario de riesgo, garantizando así mejores condiciones laborales.

