

RIESGO BIOMECANICO
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



CARTILLA TRABAJA SEGURO

Laura Patricia Barreto Acuña



QUE ES RIESGO BIOMECANICO

Los elementos externos actúan sobre una persona que realiza una actividad específica, cómo es afectado un trabajador por las fuerzas, posturas y movimientos intrínsecos de las actividades laborales que realiza. El riesgo biomecánico cuando se realizan tareas que ameritan un mayor esfuerzo, del que el músculo está dispuesto a ejercer, lo cual puede traer graves consecuencias para la salud.

Las condiciones laborales son fundamentales para evitar riesgos biomecánicos, como la fuerza, la postura, los movimientos. También existen factores organizacionales como la carga de trabajo, duración de la jornada, o factores ambientales como el espacio de trabajo, la iluminación, materiales de trabajo utilizados, la ventilación. Los diferentes factores mencionados se deben medir para determinar la intensidad de exposición al riesgo. (Lifeder, s.f.)

¿CUALES SON LOS FACTORES DE LOS RIESGOS BIOMECANICOS?

TRABAJA SEGURO

Factores de Riesgo Ergonómico

En este factor encontramos los elementos relacionados con carga física, higiene postural, movimientos, esfuerzos y en general con aquellos movimientos que puedan provocar fatiga física o lesiones en el sistema osteomuscular. (Hena Robledo, Diagnostico Integral de las condiciones de Trabajo y Salud, 2012).

Los efectos que se producen se relacionan con las posiciones adoptadas en donde se puede producir sobrecarga a los músculos de las piernas, espalda y hombros, dando lugar a lesiones y fatiga física. (Alvarez & Faizal, 2012).

Para controlar este factor de riesgo es necesario adecuar las características del objeto a manipular, del tipo de transporte, o condiciones específicas de tal manera que se obtenga utilización eficiente del esfuerzo muscular y se disminuya al mínimo los movimientos innecesarios o la exposición prolongada en una postura. (Hena Robledo, Riesgos Eléctricos y Mecánicos, 2014)ce.

ALCALDIA MUNICIPAL DE VILLETA

¿QUE ES LA HIGIENE POSTURAL?

TRABAJA SEGURO.





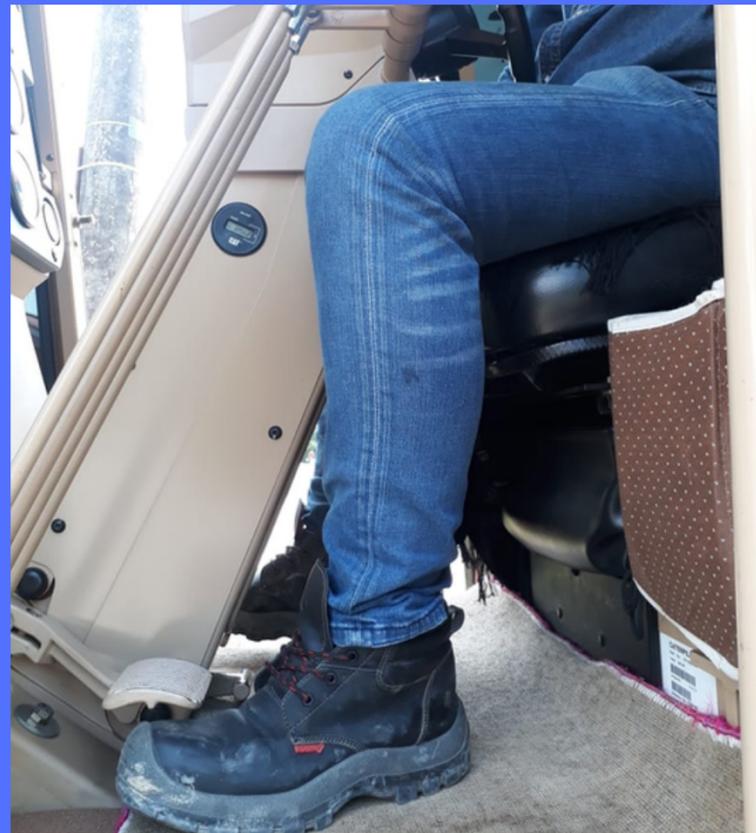
La postura que se adopta en el trabajo, puede analizarse y estudiarse, pretende facilitar el trabajo. Existe una interacción muy estrecha entre las capacidades fisiológicas del cuerpo y las características y los requisitos del trabajo. La carga musculoesquelética es un elemento necesario para las funciones del organismo e indispensable para el bienestar, se busca el equilibrio entre la carga necesaria y la carga excesiva. (Ilkka, 1998)

RECOMENDACIONES POSTURALES



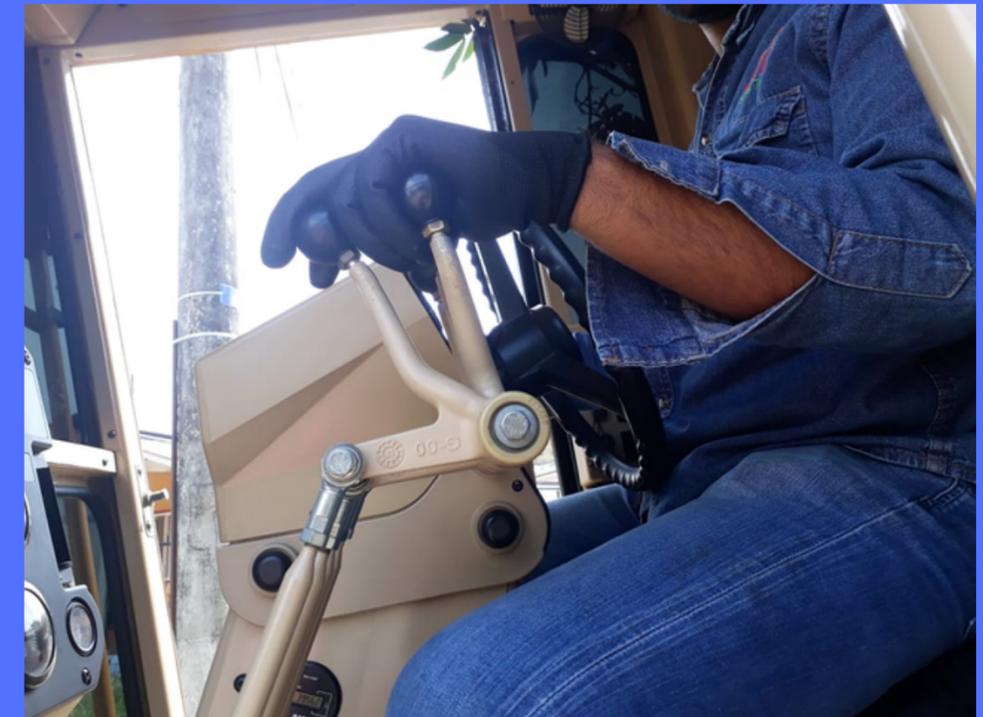
LA SILLA

El asiento debe estar situado aproximadamente a unos 30 cm del piso del auto, de manera de favorecer la correcta posición de las piernas. Además, debe tener una inclinación hacia atrás de entre 15 y 25 grados, de manera que entre el muslo y la cadera se presente un ángulo de 110 a 120 grados.



LAS PIERNAS

La distancia al volante también debe tenerse en cuenta, de manera que las piernas queden flexionadas formando un arco de 135 grados aproximadamente.



LOS BRAZOS

Los brazos deben ir cómodamente al volante, ni muy estirados ni muy contraídos, y permitir que los hombros siempre reposen sobre el respaldar.

¿QUE ES EL AUTOCUIDADO?

El autocuidado implica escoger estilos de vida y de trabajo saludables, en la medida de las propias limitaciones y posibilidades. El individuo se percibe como un ser valioso en su condición de ser humano y que está en capacidad de construir su proyecto de vida, piensa en soluciones que lo benefician tanto a él como a sus compañeros aplicadas a los diferentes entornos en los que se desenvuelve.





LA IMPORTANCIA DE LOS EXAMENES MEDICOS OCUPACIONALES

Se realizan exámenes médicos buscando detectar de manera anticipada la presencia de alteraciones físicas o mentales que puedan afectar al trabajador en su estado de salud, generar una eventual pérdida o limitación de su capacidad laboral, producto de la exposición a los factores de riesgo, o el empeoramiento de una enfermedad común por exposición a las condiciones de trabajo, para generar acciones que mitiguen esos efectos.



TODOS SOMOS UNA SOLA FAMILIA, UN SOLO EQUIPO HAGAMOS DE NUESTRO TRABAJO UN LUGAR SEGURO...

TRABAJEMOS
SEGUROS

