

GUÍA PARA MITIGAR LOS RIESGOS BIOMECÁNICOS EN TRABAJADORES DE CONFECCIÓN



Introducción

El riesgo biomecánico también conocido como riesgo ergonómico se presenta por la exposición a la manipulación manual de cargas, movimiento repetitivo, posturas (prolongadas, mantenidas, forzada, anti gravitacional) y esfuerzo.

Objetivo

Presentar recomendaciones que permitan mitigar riesgos biomecánicos en trabajadores dedicados a la confección.

RECOMENDACIONES

1- FORMACIÓN E INFORMACIÓN

Formación e información

Es fundamental que la empresa promueva un comportamiento orientado a la salud, y que ofrezca una adecuada formación e información sobre el uso correcto de herramientas ergonómicas y sobre la manera adecuada de realizar su trabajo.

2- EXÁMENES MÉDICOS OCUPACIONALES

Exámenes médicos

Los exámenes médicos ocupacionales se realizan en el ingreso, de manera periódica y de egreso. Es importante cumplir y llevar un control de los mismos, ya que esto permite conocer y garantizar el estado de salud de los trabajadores, previniendo también algún accidente o enfermedad de origen laboral.

3- PUESTO DE TRABAJO

Análisis de puesto de trabajo

Las técnicas preventivas orientadas a disminuir los factores de riesgo, se derivan a partir del análisis de los puestos de trabajo, en el cual se tiene como base el estudio ergonómico de las condiciones de trabajo que expone las tareas, las herramientas, los espacios y el entorno en general del trabajador, así como la capacidad y necesidades de los mismos.



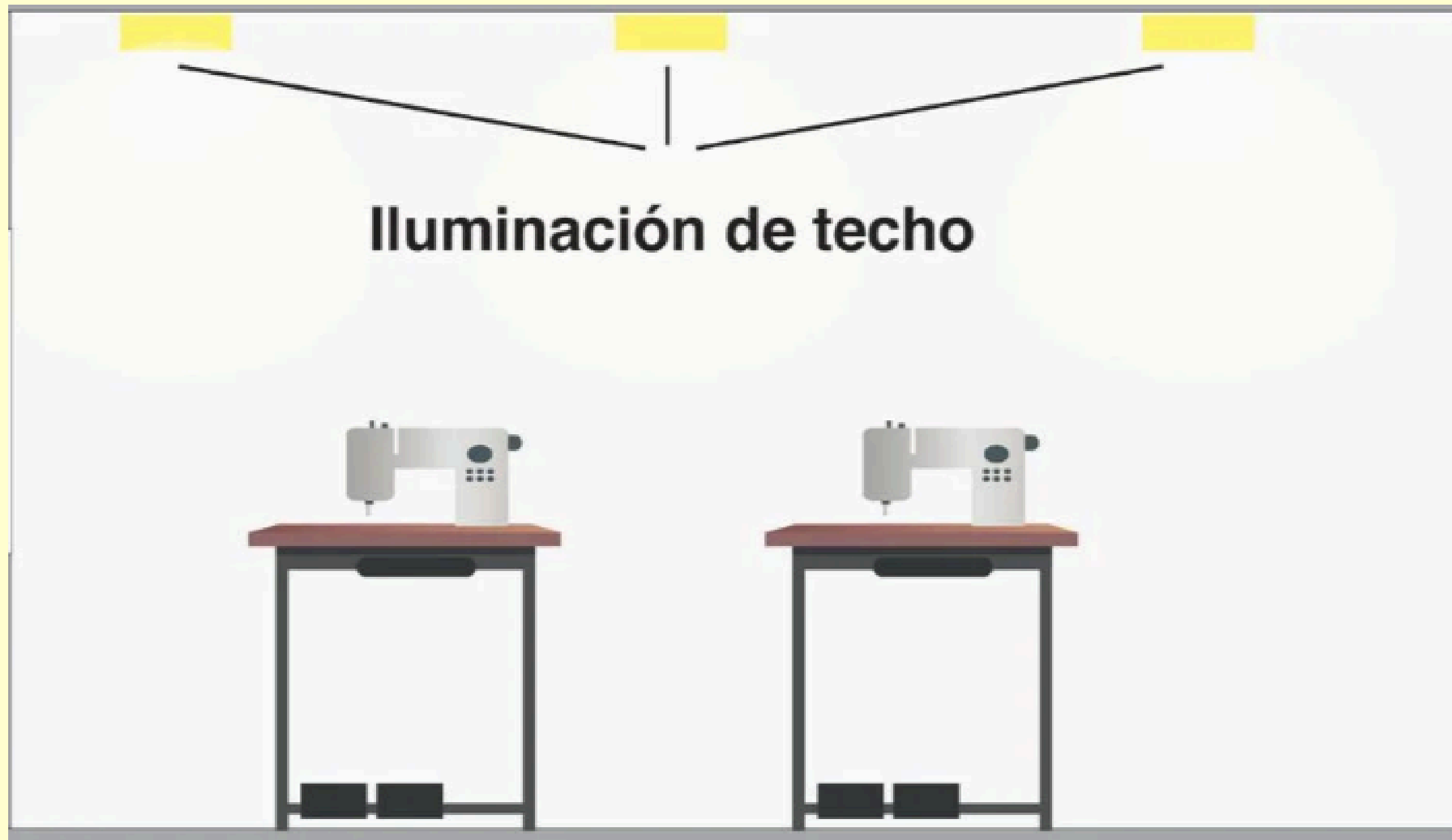
PLANTEAMIENTO ERGONÓMICO

Consiste en diseñar los puestos y reformar comportamientos y mejorar la higiene postural de manera que se adapten éstos a las personas y no al contrario.

Iluminación

La iluminación es una parte fundamental del acondicionamiento ergonómico en el puesto de trabajo, la cual debe ser garantizada. Se deben evitar contrastes excesivos, ya que los grandes contrastes requieren un esfuerzo de ajuste para el ojo.

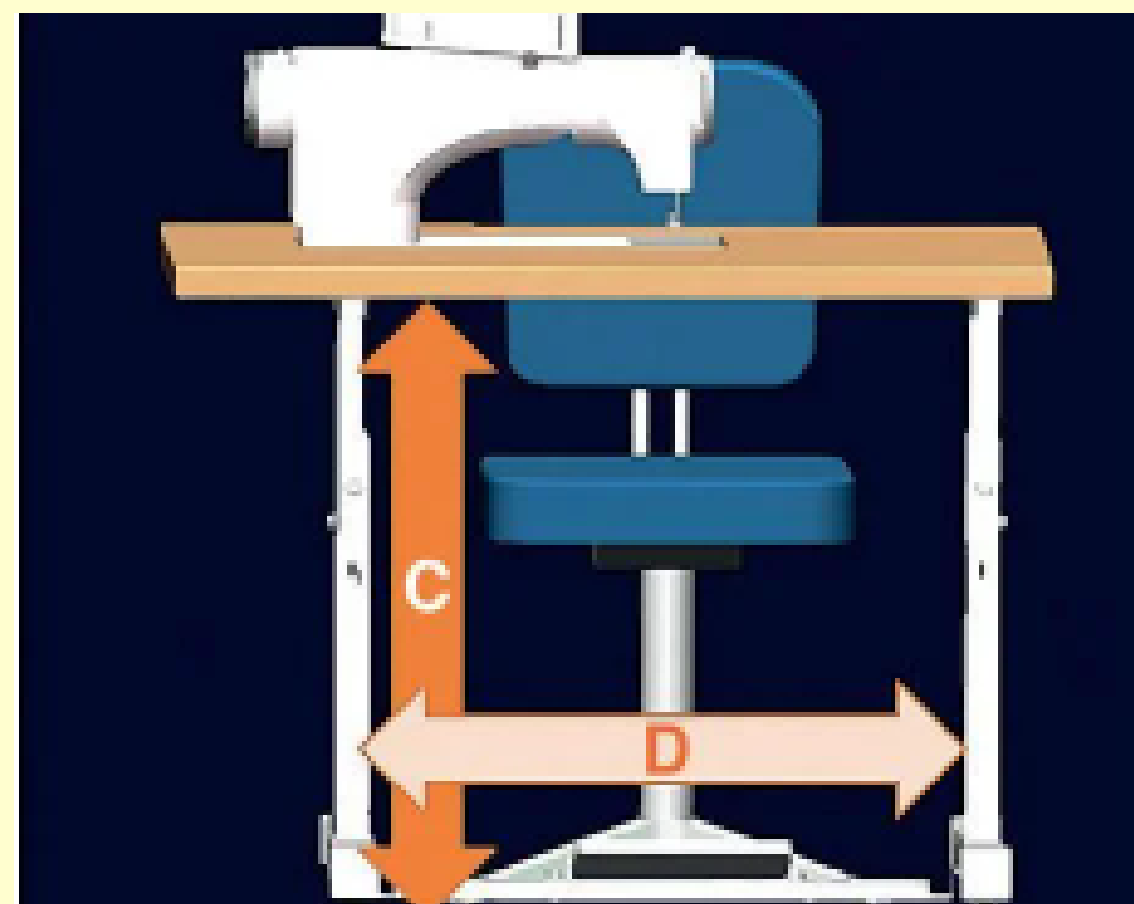
Iluminación



Mesa de trabajo

Debe quedar a una altura cómoda, con dimensiones de ángulo de confort, tanto si trabaja de pie como sentado, de manera que el punto de cosido se encuentre en una posición, altura y profundidad que evite la flexión pronunciada de cuello.

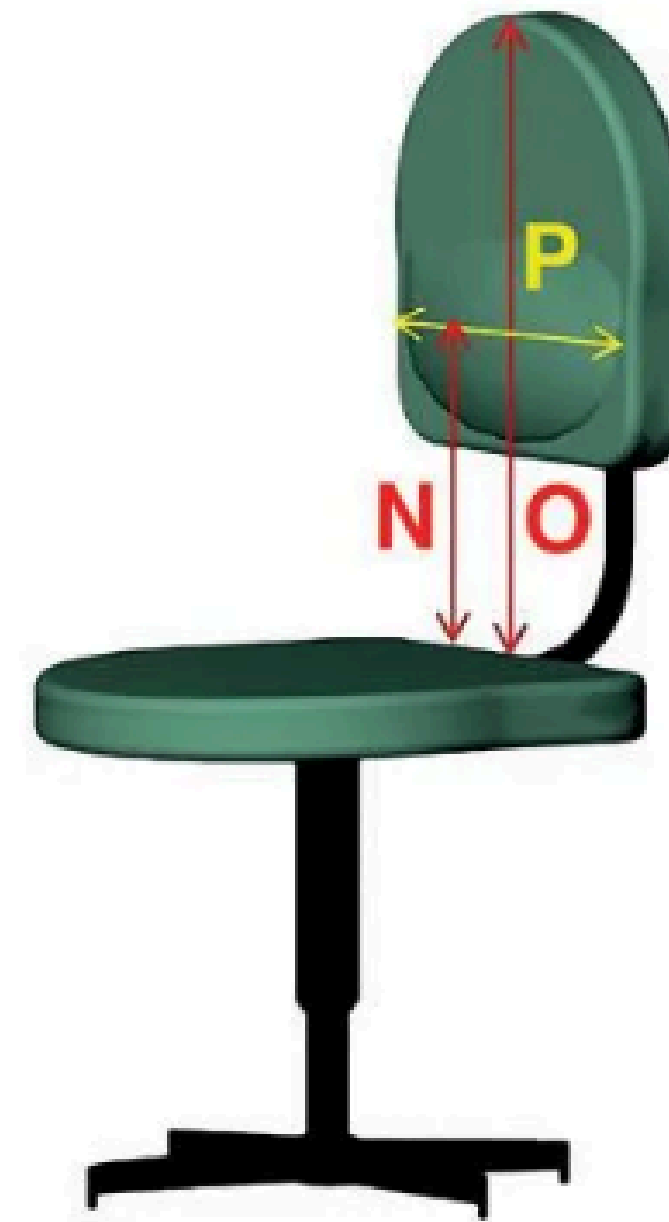
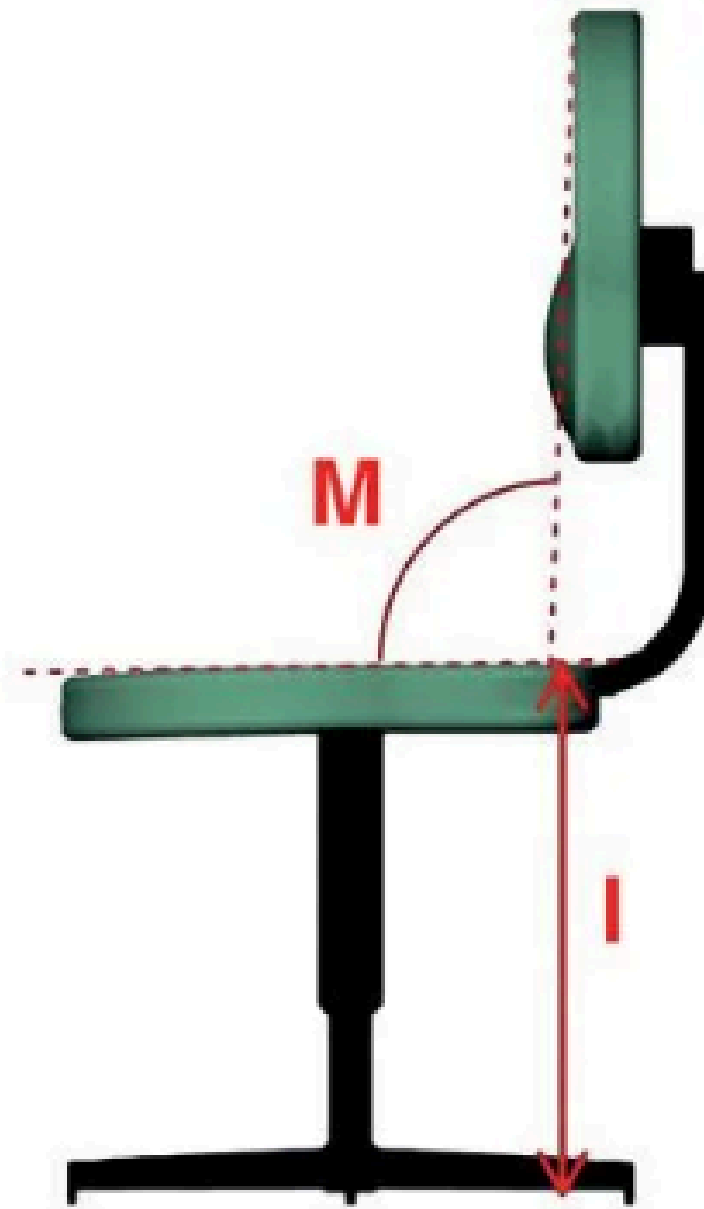
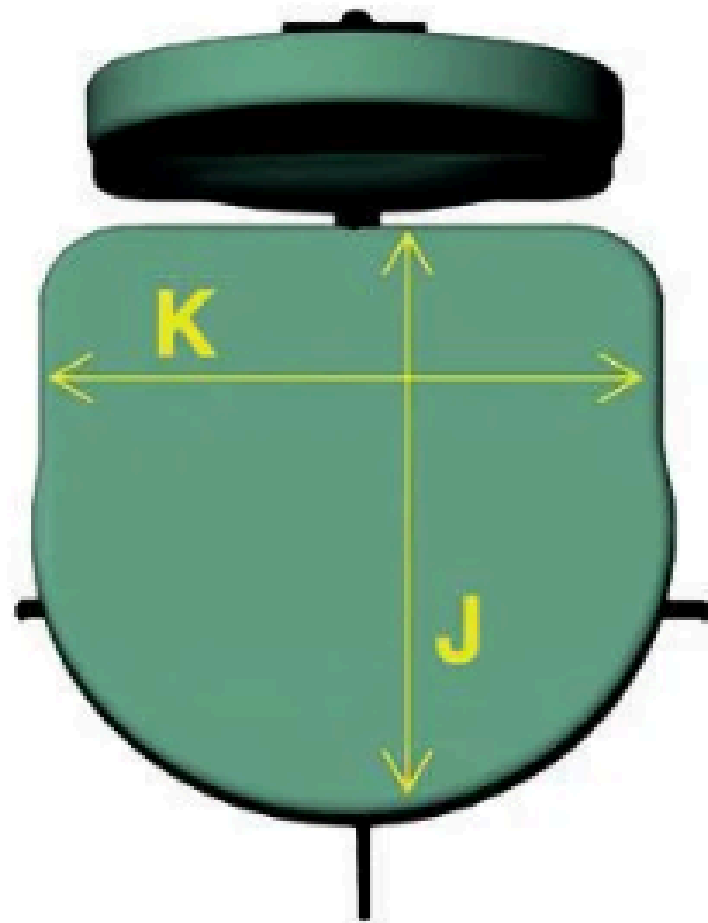
Dimensiones



Sillas adecuadas

Se recomienda el uso de sillas ergonómicas de cuatro puntos fijos de apoyo con soporte lumbar, cervical y material transferible, ajustable según la altura de la mesa.

Sillas adecuadas



4- PAUSAS ACTIVAS

Pausas activas

Establecer un plan de pausas activas, permite aliviar la función de diversos músculos del cuerpo, mejora la movilidad articular y disminuye las malas posturas deteniendo así mismo las posturas prolongadas.

¿Qué te permiten las pausas activas?

- Calentar
- Estirar
- Flexionar
- Relajar



Pausas activas sugeridas

Para relajarte...



1. Siéntate con la espalda derecha y concéntrate en tu respiración.

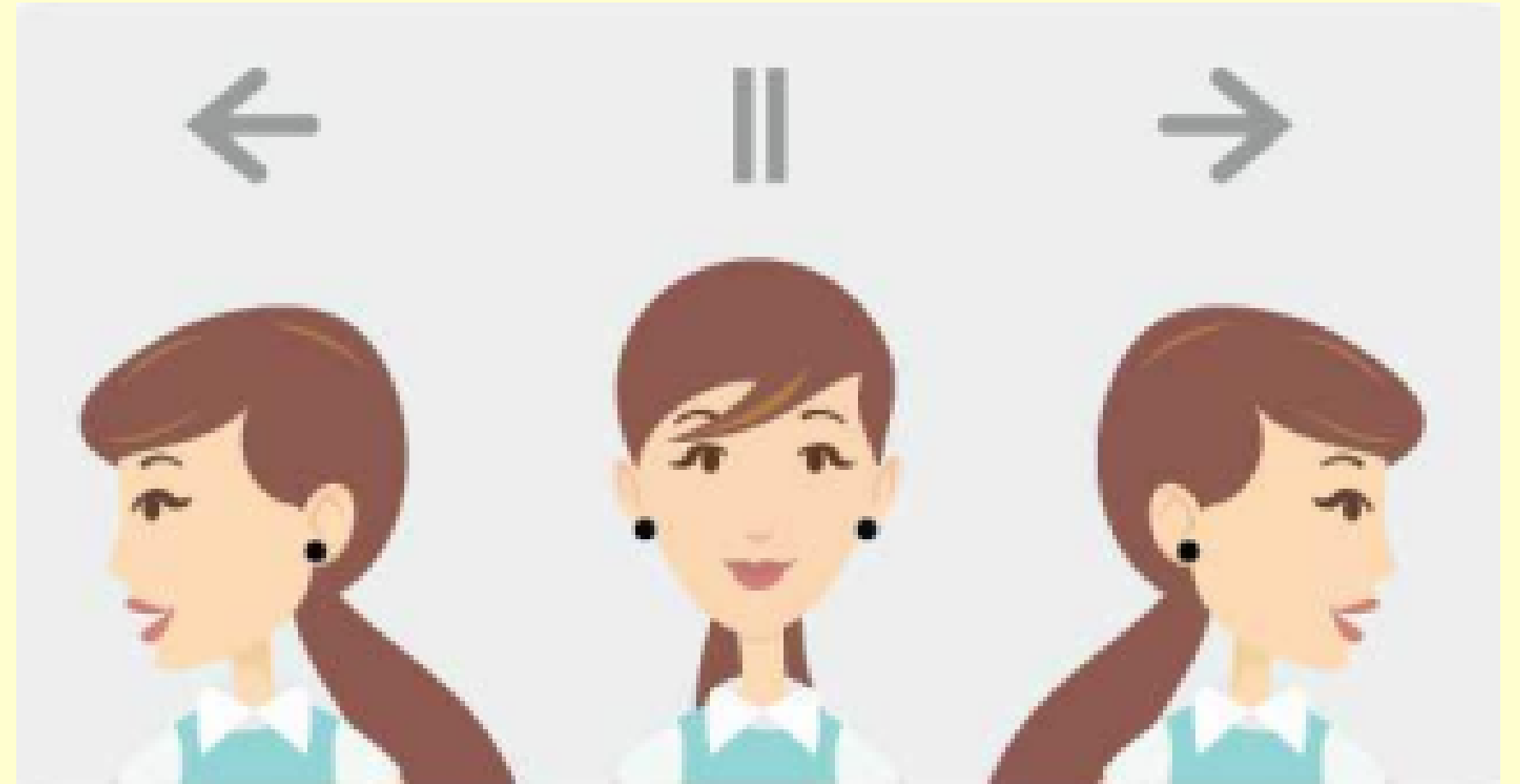
2. Con los nudillos de los dedos masajea los costados de la columna y a lo largo de ella.

3. Masajea tu cabeza con la yema de tus dedos durante un minuto.

Como cuidar tu cuello



1. Masajea durante 15 segundos los músculos posteriores del cuello y ella zona superior de la espalda.



2. Gira la cabeza suavemente de lado a lado, manteniendo tu mirada por encima de los hombros.

Repite 3 veces por lado

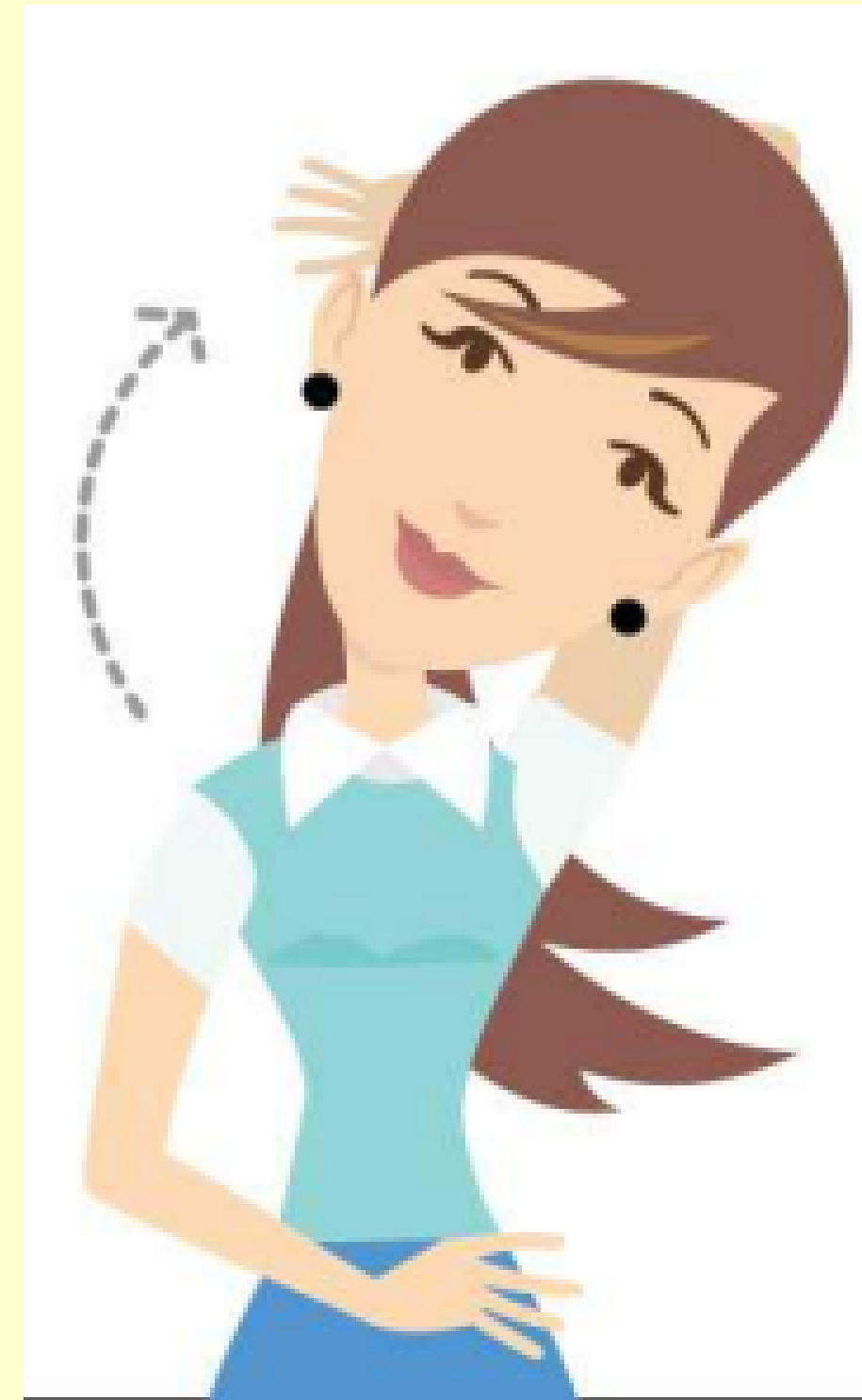
3. Flexiona la cabeza hacia abajo hasta tocar tu pecho con el mentón y vuelve a la posición neutra, luego gira tu cabeza hacia el lado derecho durante 10 seg, y repites lo mismo hacia el lado contrario,



4. Manteniendo la espalda recta, lleva la cabeza hacia adelante y para un mejor estiramiento coloca tus manos sobre la cabeza realizando un poco de presión hacia abajo durante 10 seg.

Repite 4 veces

5. Coloca la mano derecha por encima de la cabeza, sobre la oreja izquierda inclinando la cabeza hacia el lado derecho, ocasionando un poco de tensión durante 10 seg, repite lo mismo del lado contrario.



Repite 3 veces a cada lado

Como cuidar tus hombros



1. Coloca las manos sobre los hombros y realiza forma de círculos con los hombros suave, hacia delante y hacia atrás.



2. Con los brazos relajados al lado del cuerpo, sube los hombros y sostenlos durante 5 seg.

Repite 3 veces

3. Levanta el brazo izquierdo y flexiónalo poniendo la mano detrás del cuello, luego pasa la mano derecha por encima de la cabeza tomando el codo y haciendo un poco de presión hacia abajo durante 5 seg, repite lo mismo con el brazo derecho.



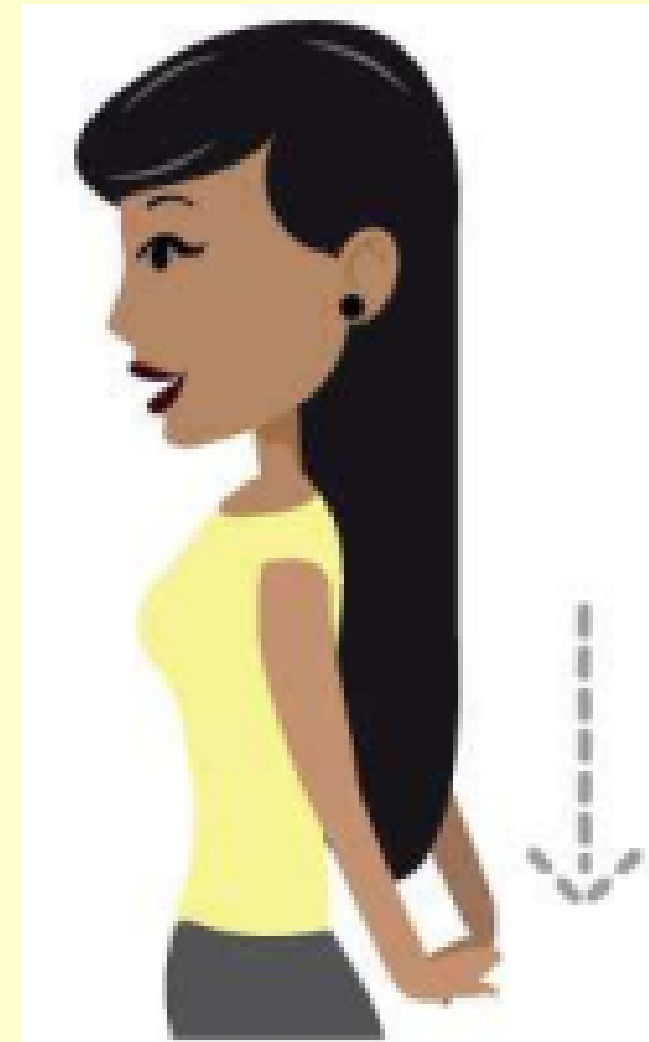
4. Manteniendo la espalda recta, levanta el brazo izquierdo al frente a la altura del pecho, ubica la mano contraria encima del codo y empuja hacia el costado derecho. Sosten por 5 seg.

Repite 3 veces cada ejercicio

Como cuidar tu espalda y abdomen



1. De pie. con los pies separados, las rodillas semiflexionadas y la espalda recta, enlaza tus manos y llévalas por encima de la cabeza y estira por completo los brazos hacia arriba durante 10 seg.



2. Entrelaza las manos por detrás de la espalda y empuja suavemente hacia abajo, con la espalda recta hasta sentir una leve tensión.



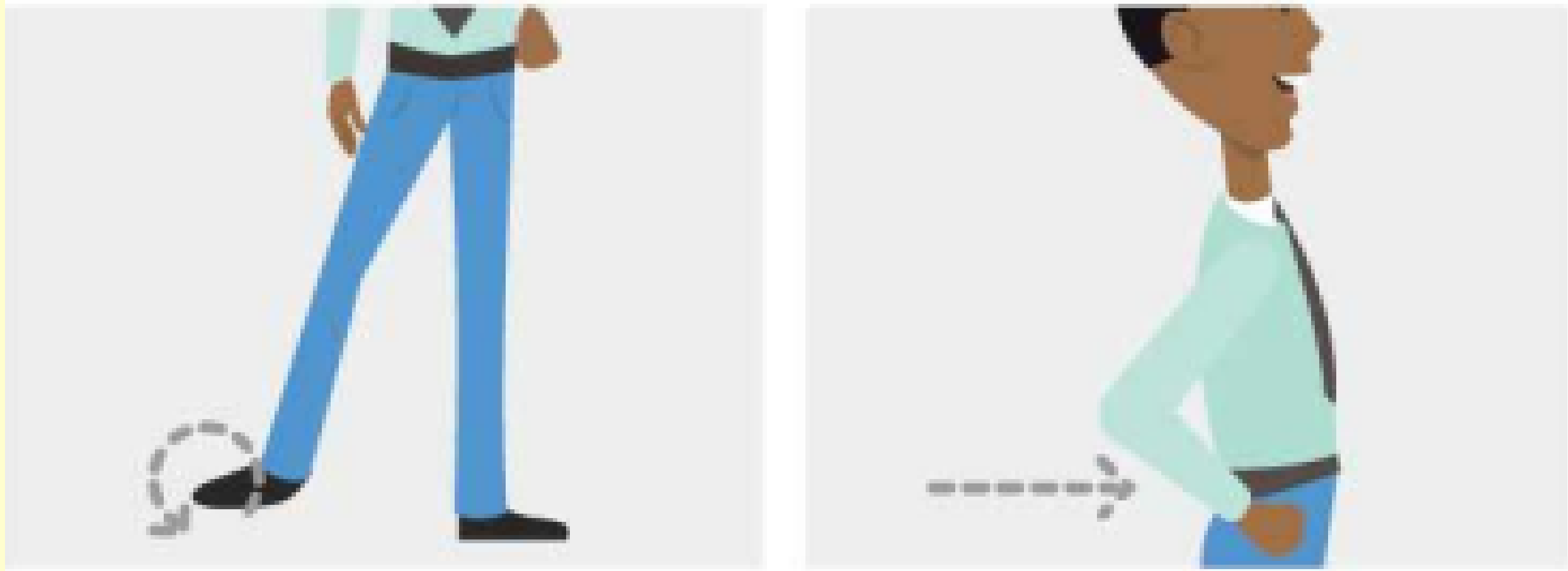
3. Sentado, con las piernas ligeramente separadas y las manos sobre los muslos, dobla el tronco hacia delante arqueando la espalda hasta donde más puedas, relaja el tronco, el cuello y la cabeza, Mantén la posición durante 10seg.

4. De pie y con la espalda recta, levanta la rodilla hacia arriba y abrázala con los dos brazos, sostén por 5 seg, Repite con la otra pierna.



Repite 3 veces con cada pierna

Como cuidar tu cadera y miembros inferiores



1. De pie. dibuja con toda la pierna derecha 5 círculos grandes hacia adentro, realizando movimiento desde la cadera, descansa y luego lo realizas hacia afuera.

2. De pie, con la espalda recta y las rodillas semiflexionadas, coloca las manos en la cintura y lleva la cadera hacia adelante, vuelve al centro y repite hacia atrás. Sostén durante 5 seg.

Repite 3 veces cada ejercicio

3. De pie. con la espalda recta, coloca las manos en la cintura y realiza círculos hacia la derecha, repite el mismo movimiento hacia la izquierda, realiza 5 círculos hacia cada lado.



4. Levanta la pierna izquierda llevando la rodilla a la altura de la cadera, y mueve el pie hacia adelante y hacia atrás. Repite lo mismo con la otra pierna. Realiza 5 movimientos por cada pie.





5. De pie y con la espalda recta, dobla hacia atrás la pierna derecha y toma la punta del pie con la mano derecha, manteniendo la pierna izquierda semiflexionada con ambas rodillas al mismo nivel y el tronco erguido. Sostén por 5 seg y cambia de pierna.

6. Flexiona la rodilla derecha, evitando que la rodilla sobrepase la punta del pie y extiende la pierna izquierda hacia atrás manteniéndola recta y apoyando el peso sobre la pierna flexionada.



Repite 3 veces con cada pierna

Como cuidar tus manos y codos



1. Empuña tus manos de manera fuerte y ábrelas estirando y separando los dedos con una leve tensión. Sostén cada movimiento por 5 seg.



2. Extiende el brazo izquierdo hacia adelante, en paralelo al suelo y con la palma orientada hacia abajo, pon la otra mano flexionando los dedos hacia el suelo, sostén por 5 seg y cambia de brazo.

Repite 3 veces cada ejercicio



4. Toma el dedo meñique de la mano izquierda desde la punta llévalo hacia atrás realizando un leve estiramiento, regrésalo hacia adelante, repite con cada uno de los dedos sosteniendo por 3 segundos la posición de cada dedo



3. De pie, junta las palmas de las manos y los antebrazos. Las manos deben quedar a la altura de la cara y los antebrazos deben estar pegados desde la punta de los dedos hasta los codos. Sin despegar las palmas, comienza a separar lentamente los codos mientras descienes las manos hasta la altura de la cintura.

Repite 3 veces

¡PONLE PAUSA A TU RUTINA!



AUTORES

- Karen Daniela Guevara Tinoco
 - Liceth Daniela Romero Prieto
 - Norma Constanza Sarmiento Duque
- Corporación universitaria Minuto de Dios
- 

Referencias

ICASEL. (s.f.). issuu. Obtenido de Estudio ergonómico en el sector del calzado: tareas de aparado - INSST:
https://issuu.com/icaselcanarias/docs/estudio_ergonomico_sector_calzado_aparado/s/15105971#google_vignette

SURA, A. (2019). PAUSAS SALUDABLES. Obtenido de
https://www.arlsura.com/files/2019/pausas_saludables_arlsura_2019.pdf