



PREVENCIÓN DE RIESGOS BIOMECAÑICOS

¡Estimados trabajadores!

En nuestro compromiso por asegurar un ambiente laboral seguro y saludable, Hemos creado esta Postal para informarles sobre los riesgos biomecánicos en la gestión documental, con el objetivo de asegurar un ambiente laboral seguro y saludable. Su bienestar es nuestra prioridad, y al conocer y aplicar prácticas adecuadas, podemos prevenir problemas de salud y mejorar su confort en el trabajo.



QUE ES RIESGO BIOMECAÑICO?

El riesgo biomecánico se refiere a la posibilidad de sufrir problemas de salud debido a la forma en que realizamos nuestras tareas laborales. Esto incluye las posturas que adoptamos, la disposición de los equipos y la duración de las actividades repetitivas. En el área de gestión documental, las posturas prolongadas y el uso continuo del computador pueden generar tensiones musculares y problemas musculoesqueléticos.

Ejemplos de Riesgos Biomecánicos



POSTURAS INADECUADAS

Durante sus actividades diarias, como la organización, foliación y digitación, es fundamental estar conscientes de las posturas adoptadas. Las posturas prolongadas y incorrectas pueden llevar a:

PREVENCIÓN DE RIESGOS BIOMECANICO

- Dolores en la espalda y cuello: Mantenerse en la misma posición por mucho tiempo puede causar tensiones musculares.
- Problemas en muñecas y manos: El uso repetitivo del teclado y ratón puede causar síndrome del túnel carpiano y otras afecciones.
- Fatiga visual: La visualización prolongada de la pantalla puede resultar en cansancio ocular.

Postura incorrecta



Postura correcta



RECOMENDACIONES PARA UNA POSTURA ADECUADA

1. Ajuste del Mobiliario: Asegúrese de que su silla y escritorio estén ajustados a su altura. La silla debe proporcionar soporte lumbar adecuado y permitir que sus pies estén planos sobre el suelo.
2. Posición del Monitor: El monitor debe estar a la altura de los ojos para evitar tensiones en el cuello. Mantenga una distancia cómoda de aproximadamente 50-70 cm.
3. Uso del Teclado y Ratón: Coloque el teclado y el ratón a la altura de los codos. Mantenga las muñecas en una posición neutral mientras teclea y usa el ratón.

4. Participar en actividades creativas puede tener descansos Regulares: Realice pausas de 5-10 minutos cada hora para estirarse y descansar. Cambie de postura y realice ejercicios simples de estiramiento para aliviar la tensión muscular.
5. Ejercicios de Estiramiento: Incorpore ejercicios de estiramiento para el cuello, hombros, muñecas y espalda en su rutina diaria para mantener la flexibilidad y reducir el riesgo de lesiones.

PREVENCIÓN DE RIESGOS BIOMECANICO

REPORTAR INCIDENCIAS



- Si experimenta molestias o dolor relacionado con su trabajo, informe de inmediato a su supervisor o al área de recursos humanos. Su salud es primordial, y estamos aquí para ofrecer apoyo y soluciones.

ERGONOMIA EN EL ENTORNO DE TRABAJO

- Silla Ergonómica:** Si la silla actual no es ergonómica, solicite una revisión para reemplazarla con una que proporcione un buen soporte lumbar y ajuste adecuado.
- Iluminación Adecuada:** Asegúrese de que el área de trabajo esté bien iluminada para reducir la fatiga visual.



La adopción de prácticas ergonómicas adecuadas no solo mejora su bienestar, sino que también aumenta su productividad y satisfacción en el trabajo. Siguiendo estas recomendaciones, podemos trabajar juntos para crear un ambiente laboral más saludable y seguro.



ANGELICA VILLEGAS / YESICA FANDIÑO