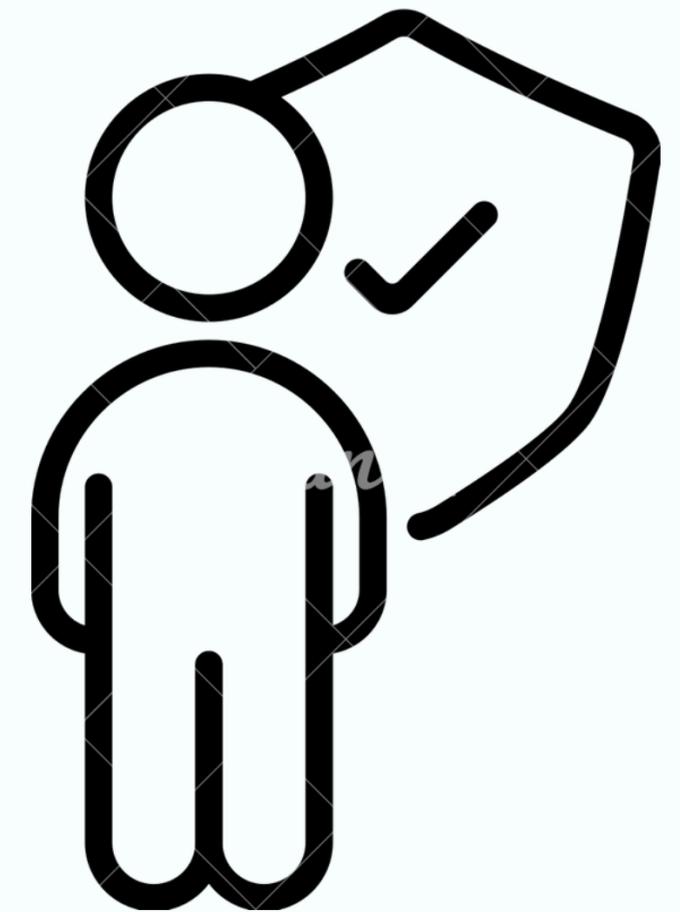


# **GUÍA PREVENTIVA PARA RIESGOS BIOMECÁNICOS**

**PARA EL PERSONAL DE  
TELETRABAJO DE LA EMPRESA  
DYALOGO.**

Presentado por: Heiner Alejandro Useche Gualteros



# ÍNDICE DE CONTENIDO

- Introducción 3
- Objetivo 4
- Concepto y definiciones 5
- Factores de riesgo biomecánicos 7
- Medidas preventivas de puesto de trabajo 8
- Referente bibliográfico 13

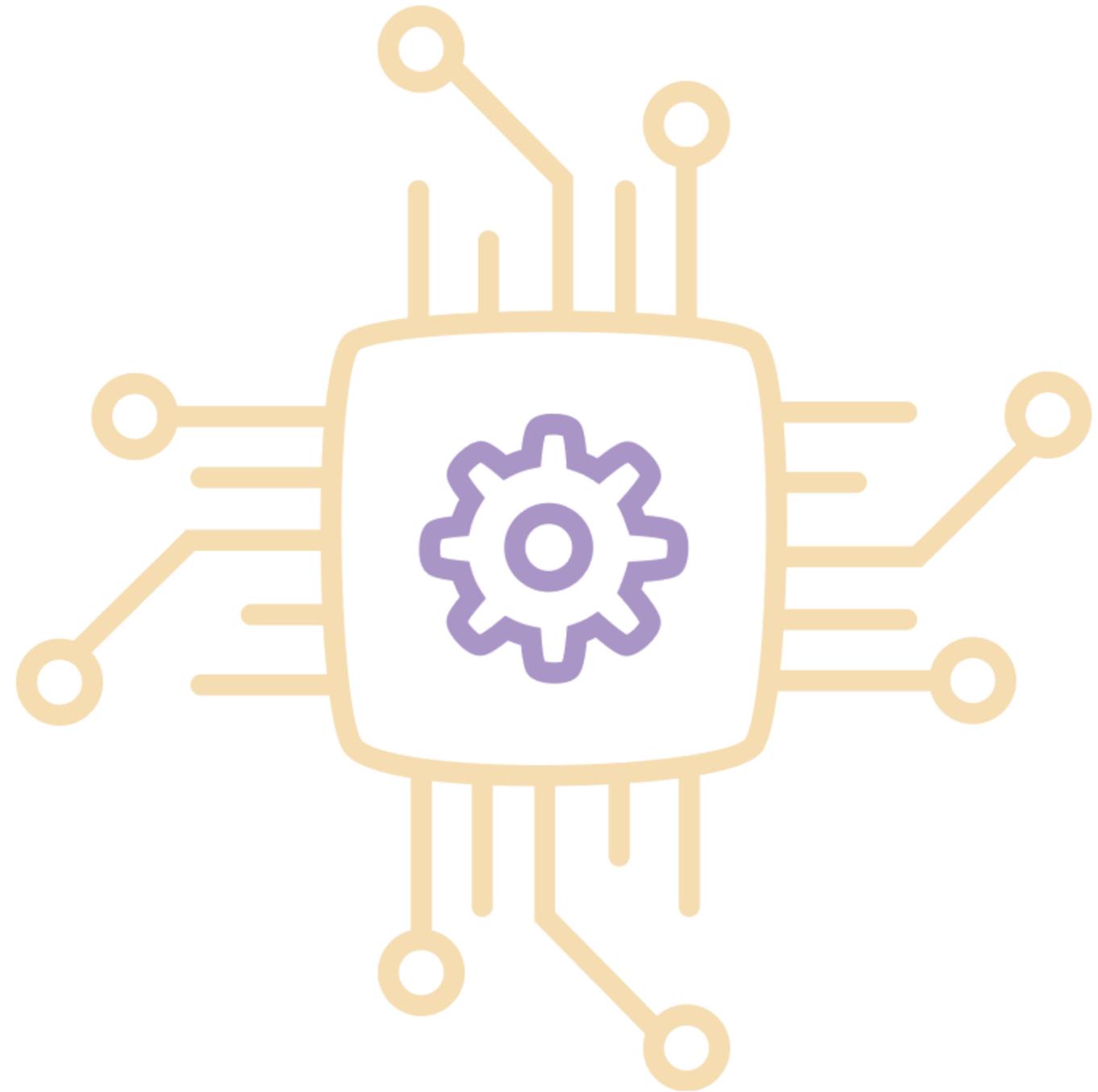
# INTRODUCCIÓN

El presente guía abarca el diseño preventivo de riesgos biomecánicos para el personal que labora en modalidad teletrabajo de la empresa Dyalogo. En este, se identifican los factores de riesgos que las personas pueden presentar como las enfermedades y lesiones, con el fin de implementar las medidas preventivas necesarias desde el lugar de trabajo de cada colaborador.



## OBJETIVO

Diseñar una guía preventiva de riesgos biomecánicos que permita identificar los factores de riesgos y medidas preventivas que deben aplicar cada trabajador que labora en modalidad teletrabajo de la empresa Dyalogo.



# CONCEPTO Y DEFINICIONES

## RIESGO

Es la combinación de la probabilidad de producirse un evento y sus consecuencias negativas (CIIFE, 2022).

## PELIGRO

Situación que puede generar un nivel de amenaza a la vida, la salud, la propiedad o el medio ambiente (Pérez & Gardey, 2009).

## RIESGO BIOMECANICO

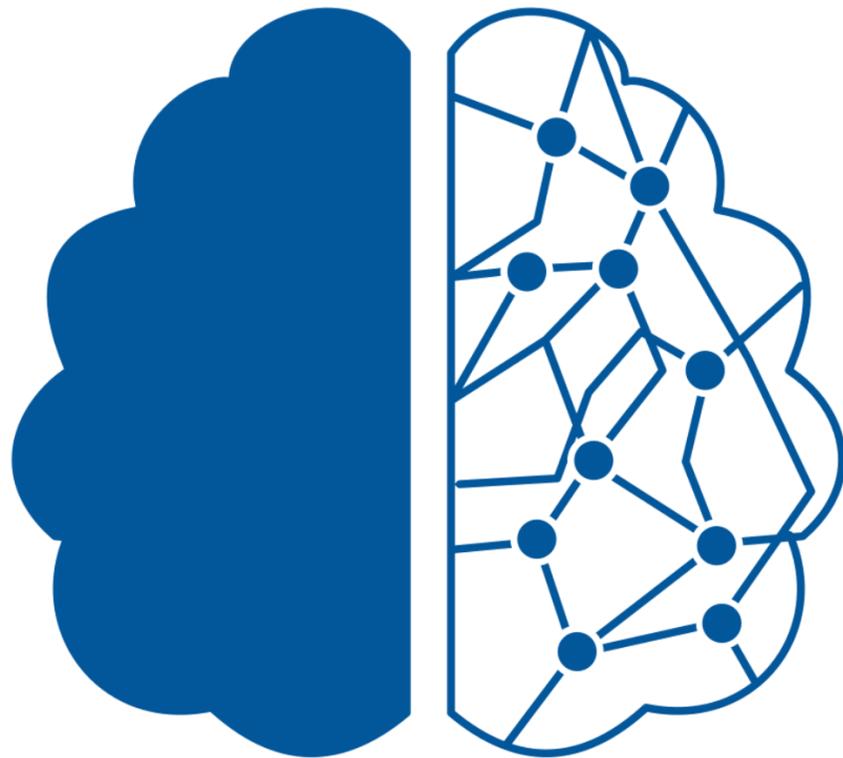
Es la probabilidad de sufrir un evento adverso e indeseado generando situaciones laborales que causan desgaste en el cuerpo y pueden generar lesiones (Guitierrez, 2018).

## FACTORES DE RIESGO BIOMECANICO

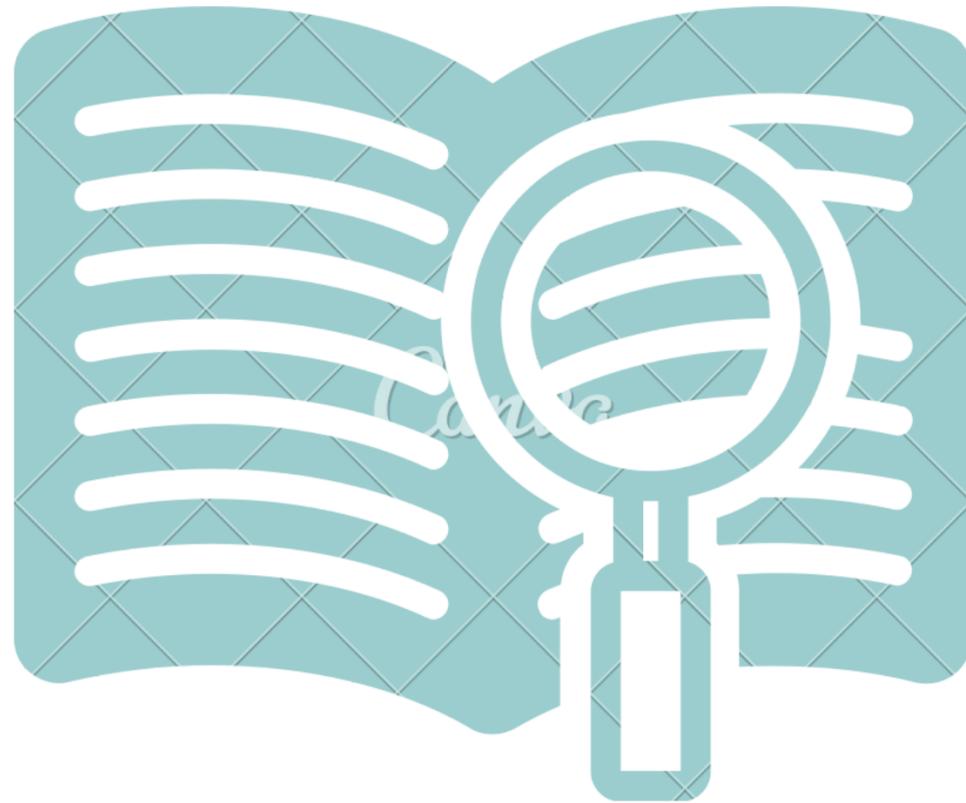
Son las características del tipo de puesto de trabajo que desarrolla el empleado el cual puede incrementar la posibilidad de los trastornos músculo esqueléticos (CETYS, 2021)

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

Es una lesión de los músculos, tendones, ligamentos, nervios, articulaciones, cartílagos, huesos o vasos sanguíneos de los brazos, las piernas, la cabeza, el cuello o la espalda que se produce o se agrava por labores repetitivas (Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional, 2015)



# CONCEPTO Y DEFINICIONES



## MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Movimientos continuos mantenidos durante un ejercicio o labor que implica la acción de una parte del cuerpo y provoca en esta misma zona fatiga muscular (Servicio de Salud y Prevención por Movimientos Repetitivos, 2021)

## POSTURAS PROLONGADAS

Se refiere a la posición o postura mantenida por períodos largos, es decir, de aproximadamente el 75% de la jornada (Ruiz, 2015).

## CARGA MENTAL

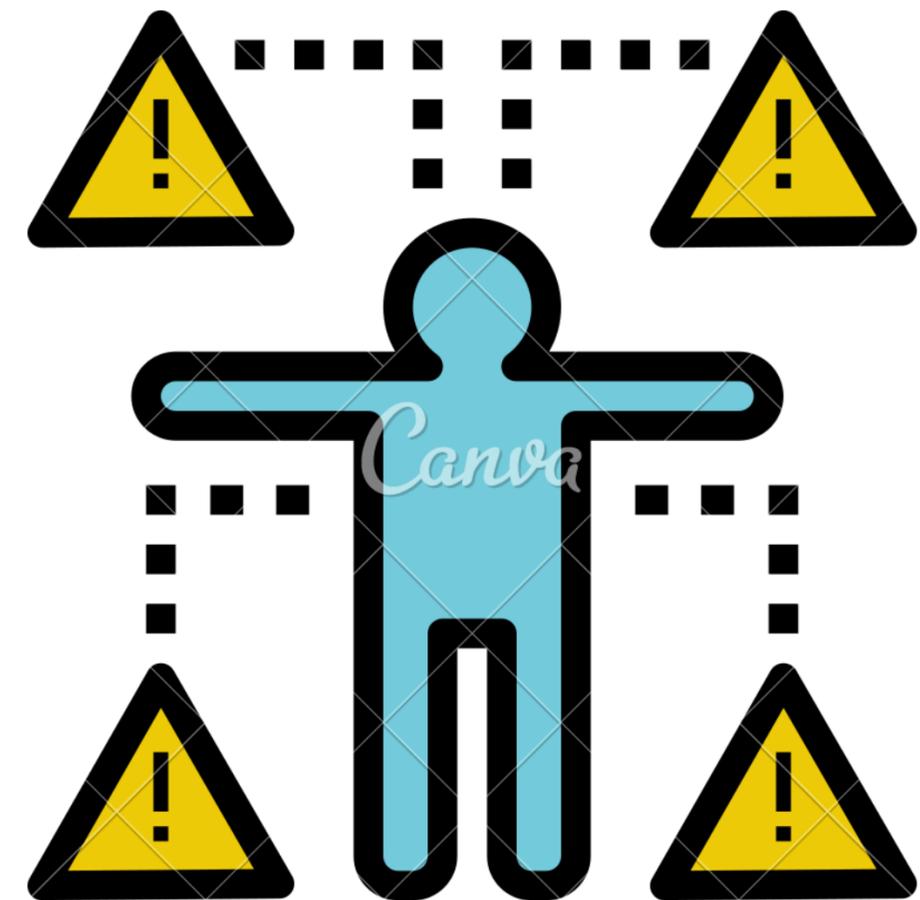
Hace referencia a ese esfuerzo mental y emocional que nos supone alcanzar un resultado o llegar a cumplir un objetivo (Rivera, 2022)

## PREVENCIÓN

Es la **preparación con la que se intenta evitar, de manera anticipada, un riesgo, un evento desfavorable o un acontecimiento dañoso** (Red, 2020)

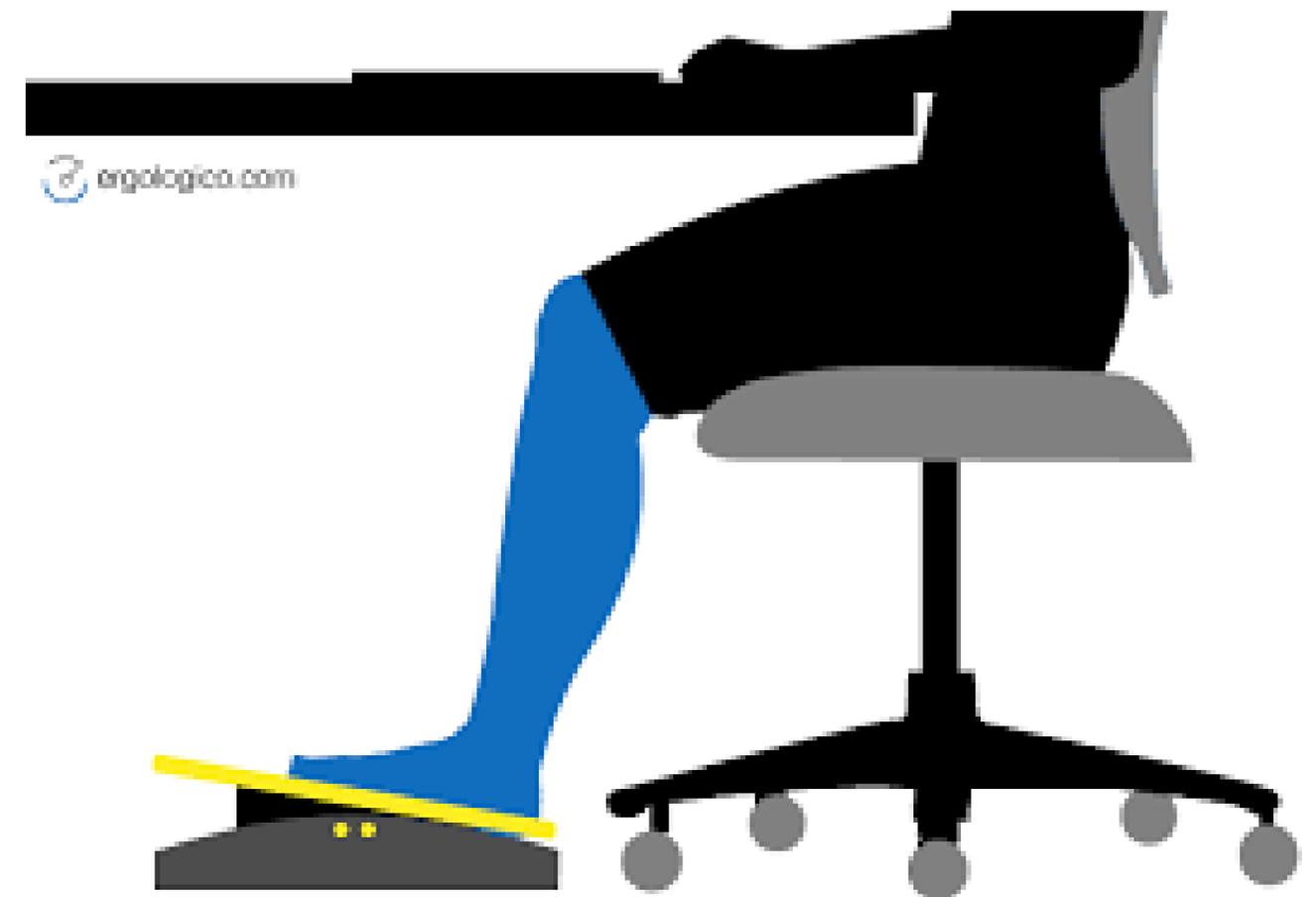
# FACTORES DE RIESGOS BIOMECÁNICOS

Los factores de riesgo más importantes a los que se encuentran expuestos los teletrabajadores son las posturas forzadas, los movimientos repetitivos, la manipulación de cargas y la realización de fuerzas importantes



# MEDIDAS PREVENTIVAS DE PUESTO DE TRABAJO

Los pies deben apoyarse planos sobre el suelo o en un reposapiés ligeramente inclinado, con las rodillas dobladas formado un ángulo de aproximadamente 90 grados



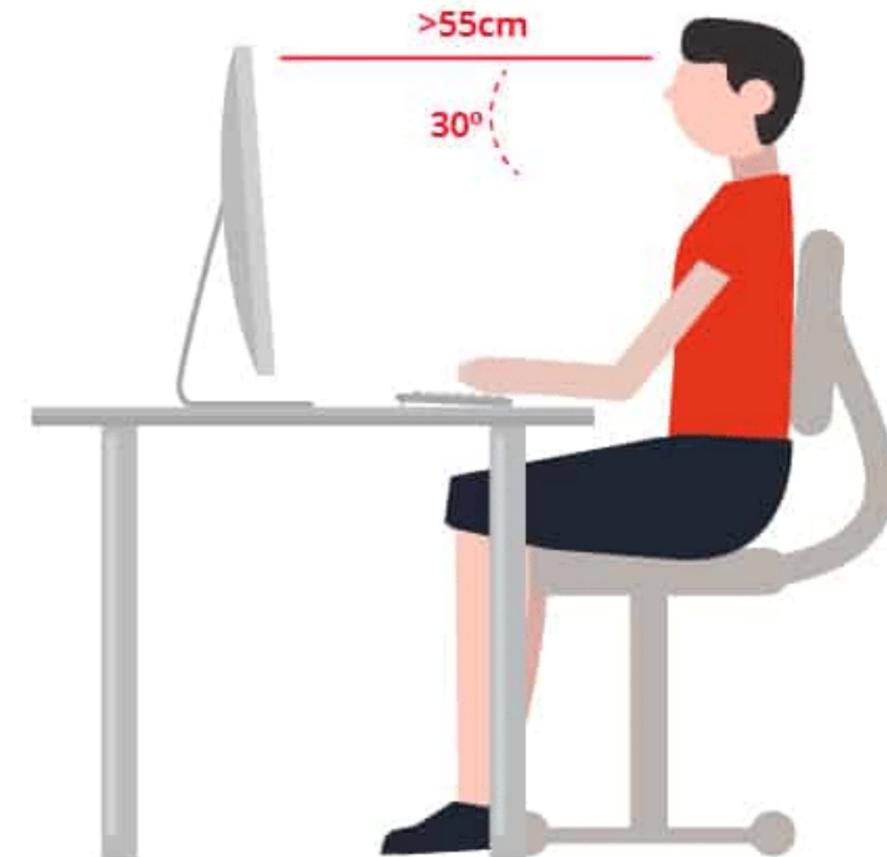
# MEDIDAS PREVENTIVAS DE PUESTO DE TRABAJO

La espalda debe estar bien ajustada contra el asiento para que se adapte perfectamente al perfil de la columna vertebral. El ángulo que se forma entre el muslo y el torso debe acercarse a los 90 grados.



## MEDIDAS PREVENTIVAS DE PUESTO DE TRABAJO

El monitor debe situarse a una distancia aproximada de 50-65 cm en función de su tamaño y de las condiciones visuales



# MEDIDAS PREVENTIVAS DE PUESTO DE TRABAJO

La silla de trabajo es giratoria y cuenta con 5 patas, de manera ergonómica que puede ser regulada según las características o necesidades del usuario y que se adapta a su fisionomía, permitiendo una postura cómoda y saludable



# MEDIDAS PREVENTIVAS DE PUESTO DE TRABAJO

Pausas activas, es vital hacer descansos y pausas 2 veces al día:

- Aumenta la recuperación de energía en tu cuerpo.
- Disminuirán tus niveles de estrés laboral, articular y muscular.
- Favorece la oxigenación de los músculos.
- Facilita la conservación de una buena postura.



# REFERENTE BIBLIOGRÁFICO

CETYS, (2021). ¿Cuáles son los factores de riesgos ergonómicos? Seguridad Industrial. Extraído de: <https://www.cetys.mx/educon/cuales-son-los-factores-de-riesgos-ergonomicos/#:~:text=El%20factor%20de%20riesgo%20ergon%C3%B3mico,de%20los%20trastornos%20muscul%20esquel%C3%A9ticos>

CIIFE, (2022). Definición de riesgo. CIIFEN. Extraído de: <https://ciifen.org/definicion-de-riesgo/#:~:text=El%20riesgo%20se%20define%20como,evento%20y%20sus%20consecuencias%20negativas>

Gutiérrez, S (2018). Libro de ejercicios para identificar y abordar peligros ergonómicos

Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional. (2015). Datos Breves de NIOSH: Cómo prevenir los trastornos musculoesqueléticos. Extraído de: [https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2012-120\\_sp/default.html#:~:text=Un%20trastorno%20musculoesquel%C3%A9tico%20relacionado%20con,como%20levantar%20empujar%20o%20jalar](https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2012-120_sp/default.html#:~:text=Un%20trastorno%20musculoesquel%C3%A9tico%20relacionado%20con,como%20levantar%20empujar%20o%20jalar)

# REFERENTE BIBLIOGRÁFICO

Pérez Porto, J., Gardey, A. (2009). Definición de peligro - Qué es, Significado y Concepto. Definicion.de. Recuperado en <https://definicion.de/peligro/>

Ruiz, S. (2015). Programa de Vigilancia Epidemiológica para la Prevención y Control de las Condiciones Antiergonómicas. Control de Condiciones Antiergonómicas. Extraído de: <https://www.elportaldelasalud.com/control-de-condiciones-antiergonomicas/#:~:text=Las%20posturas%20prolongadas%20se%20refiere,esta%20es%20adecuada%20o%20no>

Servicio de Salud y Prevención por Movimientos Repetitivos, (2021). Prevención de Riesgos por Movimientos Repetitivos. Junta de Extremadura