



Infografía de riesgos Biomecánicos, Apéndice A.

Leydy Yamile González García

Soraida Lizeth Montoya Ramírez

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Girardot (Cundinamarca)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

2022



Infografía de riesgos Biomecánicos, Apéndice A.

Leydy Yamile González García

Soraida Lizeth Montoya Ramírez

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Girardot (Cundinamarca)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

2022

Infografía de riesgos Biomecánicos, Apéndice A.

Las infografías son datos presentados con el auxilio de recursos visuales, da la facilidad para que de manera dinámica la información pueda ser captada de una manera mas rápida. Se realiza esta infografía como herramienta visual para las personas para las que no cuentan con el tiempo de leer todo un manual, o que simplemente se les facilita recibir más rápido la información de manera más reducida.

La infografía se realiza con el fin de que sea divulgada con el personal del área de Archivo y dar la facilidad de tener información de lo necesario en solo una página de manera creativa.

Se anexa la infografía realizada correspondiente al Apéndice A. de la sistematización realizada.

RIESGOS BIOMECÁNICOS

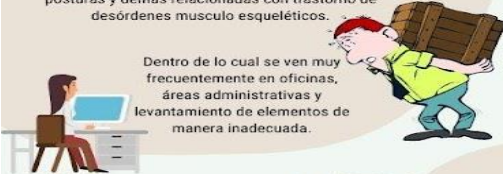
AREA DE ARCHIVO

ELABORADO POR: LEYDY GONZALEZ-LIZETH MONTOYA

QUE SON LOS RIESGOS BIOMECÁNICOS?

Es considerado como riesgo biomecánico todos los elementos externos que influyen en una persona cuando realiza una actividad en específico, como actividades sedentarias, malas posturas y demás relacionadas con trastorno de desórdenes músculo esqueléticos.

Dentro de lo cual se ven muy frecuentemente en oficinas, áreas administrativas y levantamiento de elementos de manera inadecuada.



MOVIMIENTOS REPETITIVOS

La realización continuada de tarea repetitivas puede suponer la aparición de trastornos músculo esqueléticos.

Los TME son considerados los problemas de salud que afectan los músculos, tendones, esqueleto óseo, cartilagos, ligamentos, nervios y vasos sanguíneos del cuerpo, la mayoría de veces aparecen molestias ligadas a la tendinitis o síndrome del túnel carpiano, aparecen de manera gradual tras largos tiempos de exposición, aparecen en forma de dolor o molestias. Sus efectos suelen ser leves y transitorios (el dolor desaparece al abandonar el trabajo)



POSTURA FORZADA

Las posturas que se generan en la ejecución del trabajo pueden producir trastornos músculo esqueléticos en diferentes regiones anatómicas: cuello, hombros, columna vertebral, extremidades superiores e inferiores.

Dichas posturas pueden causar hiperextensiones, hiperflexiones osteo-articulares con la consecuente producción de lesiones por sobrecarga.

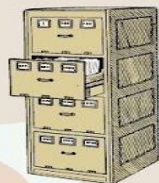
TIPO DE RIESGO DE CARGA POSTURAL

Existen distintos factores de riesgo ergonómico laboral. La continua o repetida carga estática de posturas en el trabajo generan una constricción local muscular (trastorno músculo esquelético) y la consecuente fatiga, en casos de larga duración puede llegar a provocar trastornos o patologías relacionadas con el trabajo.



PATOLOGÍAS DE ORIGEN TME LABORAL:

- Síndrome del túnel o del canal carpiano
- Enfermedad discal
- Desórdenes músculo esqueléticos
- Tendinitis bicipital
- Síndrome manguito rotador
- Enfermedad de Quervain
- Hombro doloroso
- Enfermedad lumbar inespecifica
- Epicondilitis media y lateral
- Bursitis



AUTOCUIDADO

Es importante conocer los riesgos a los que se esta posiblemente expuesto para de esta manera cada trabajador de manera individual tenga la capacidad de tener sus autocuidados dependiente de su necesidad, para ello se debe capacitar e informar al personal del área de trabajo.



PAUSAS ACTIVAS

Dentro del área de archivo es importante realizar pausas activas como mínimo una vez al día, ya sea con acompañamiento o tomar el habito de manera individual debido a que es una labor rutinaria y merece estiramientos y diferentes actividades de descanso para evitar estrés y/o enfermedades a largo plazo.



HÁBITOS DE TRABAJO SALUDABLES

- Tomar descansos
- Hacer ejercicios: pausas activas
- Comer saludable
- Evitar malos hábitos
- Tener buena higiene
- Dormir lo mejor posible
- Utilizar mobiliario adecuado
- Trabajar en la postura adecuada
- Crear entornos tranquilos y seguros para trabajar



Elaboración propia.

https://www.canva.com/design/DAFSokxIGi4/pgr3sxckKbnakciVpRXbCw/watch?utm_content=D_AFSokxIGi4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton