RIESGO BIOMECÁNICO

¿Qué es el riesgo BIOMECÁNICO?



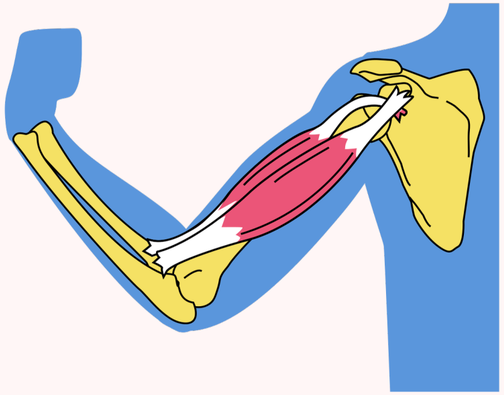
Se refiere a los factores externos en el trabajo que pueden afectar la fuerza, postura y movimientos de una persona, aumentando el riesgo de lesiones.

Video ilustrativo: https://www.youtube.com/watch?v=x3deaQdlBMs

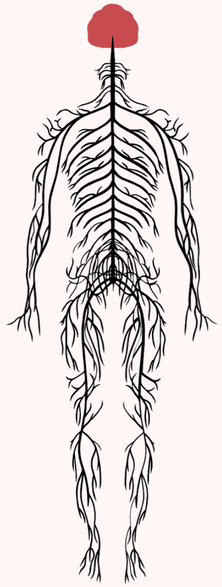
Anatomía afectada por riesgo BIOMECÁNICO



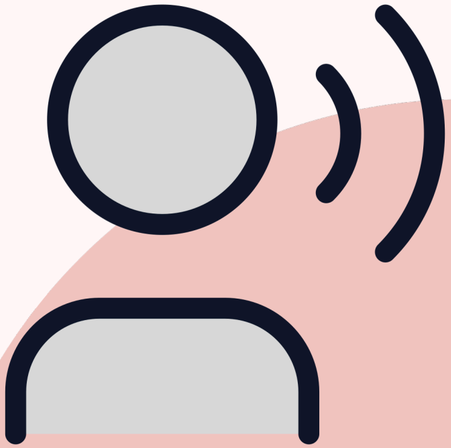
Sistema óseo



Sistema muscular

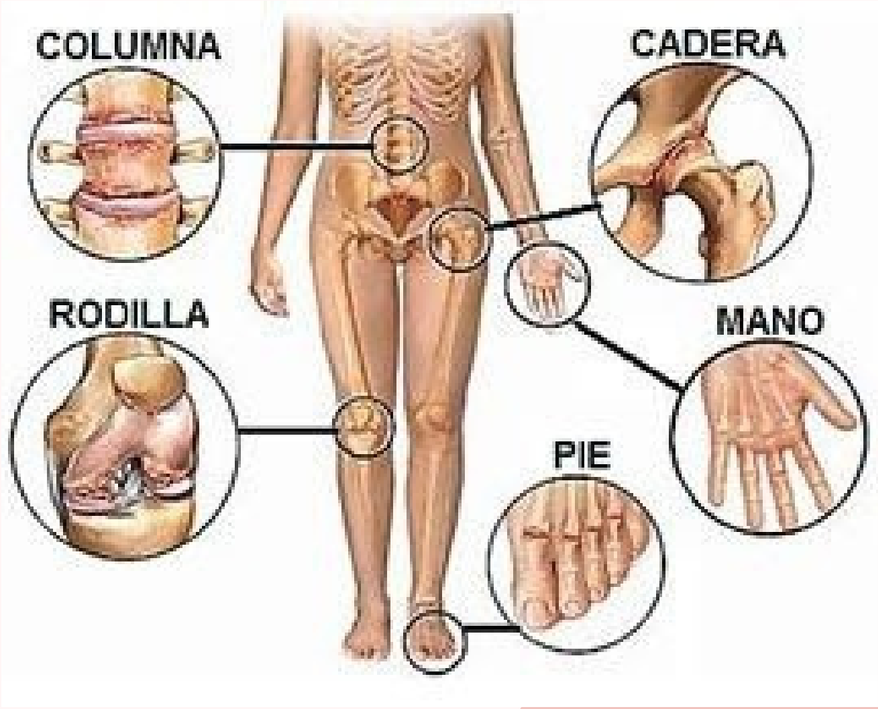


Sistema nervioso



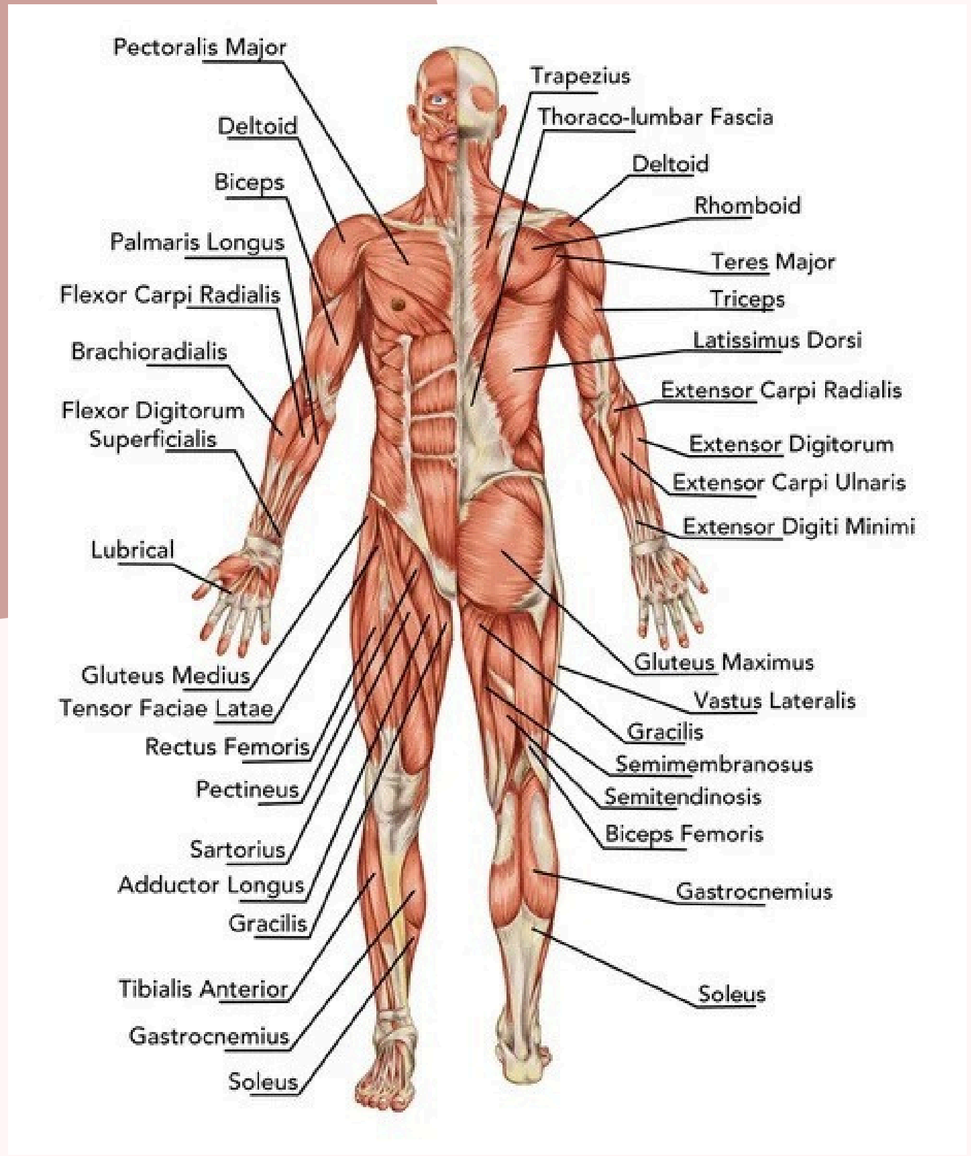
Sistema fonador


· 206 HUESOS
· CARTÍLAGO
· LIGAMENTOS
EL ESQUELETO HUMANO
www.visiblebody.com

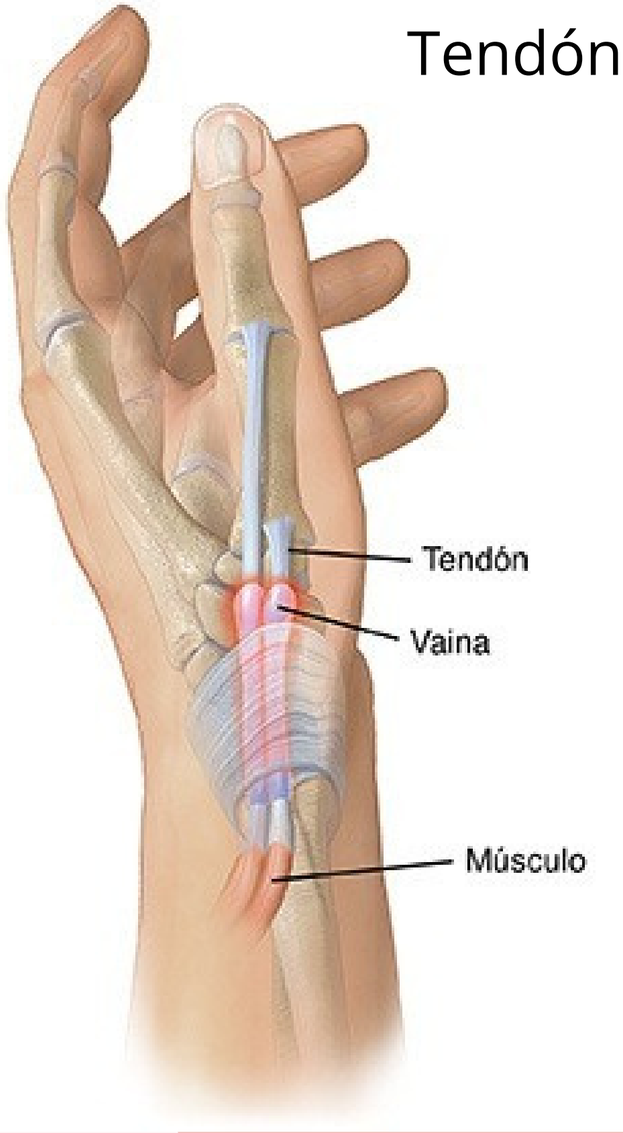

COLUMNA
CADERA
RODILLA
MANO
PIE

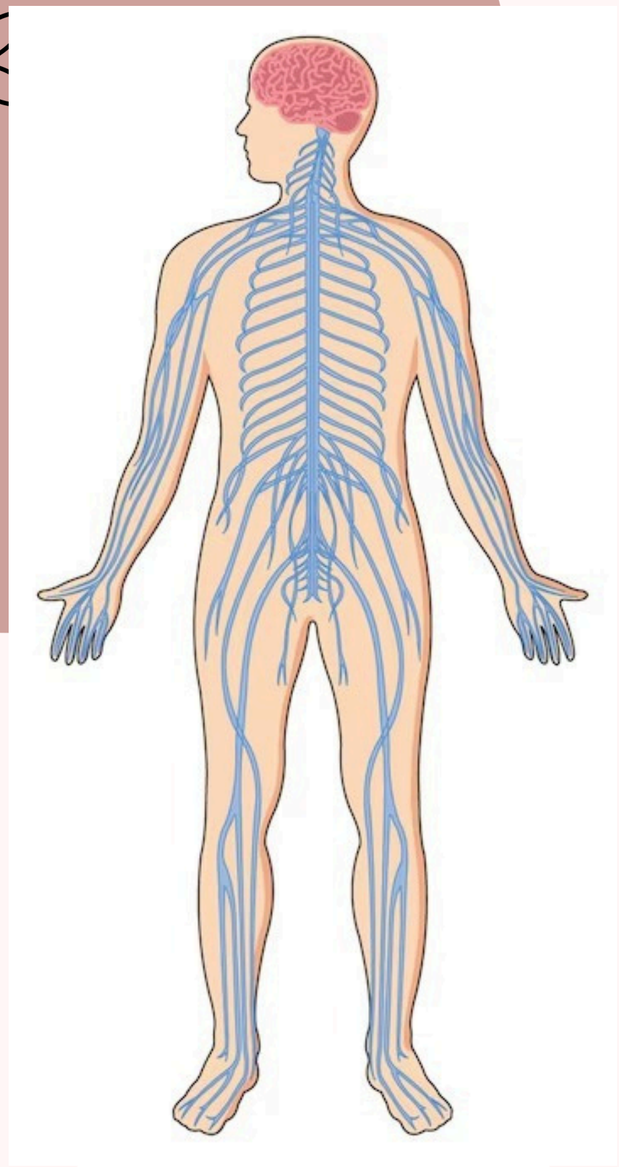


Ligamentos


Pectoralis Major
Deltoid
Biceps
Palmaris Longus
Flexor Carpi Radialis
Brachioradialis
Flexor Digitorum Superficialis
Lubrical
Gluteus Medius
Tensor Faciae Latae
Rectus Femoris
Pectineus
Sartorius
Adductor Longus
Gracilis
Tibialis Anterior
Gastrocnemius
Soleus
Trapezius
Thoraco-lumbar Fascia
Deltoid
Rhomboid
Teres Major
Triceps
Latissimus Dorsi
Extensor Carpi Radialis
Extensor Digitorum
Extensor Carpi Ulnaris
Extensor Digiti Minimi
Gluteus Maximus
Vastus Lateralis
Gracilis
Semimembranosus
Semitendinosis
Biceps Femoris
Gastrocnemius
Soleus

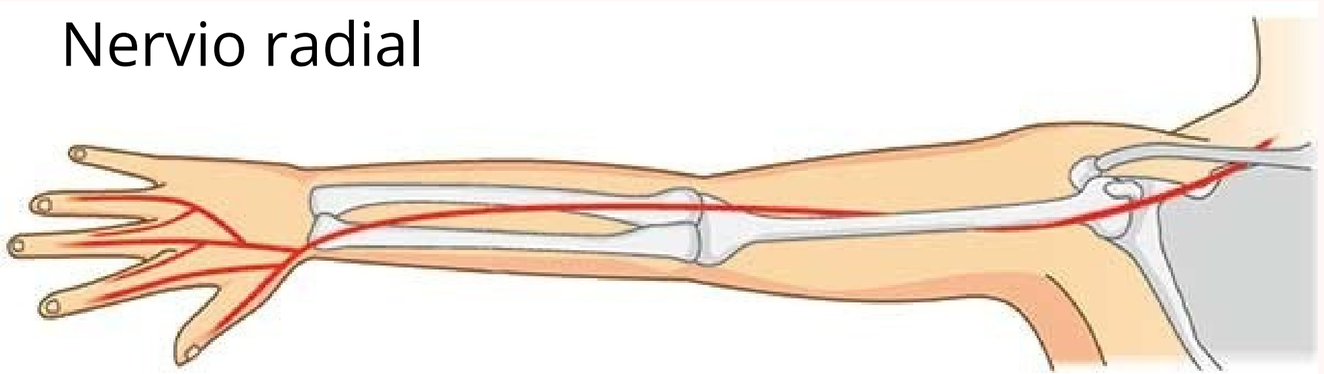
Tendón

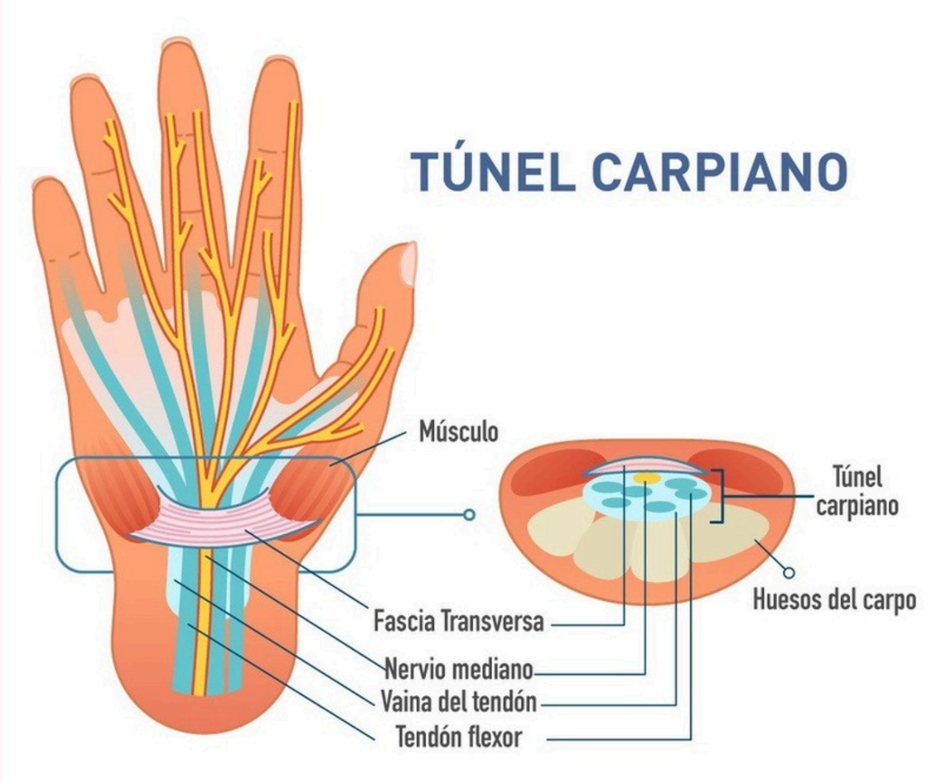

Tendón
Vaina
Músculo



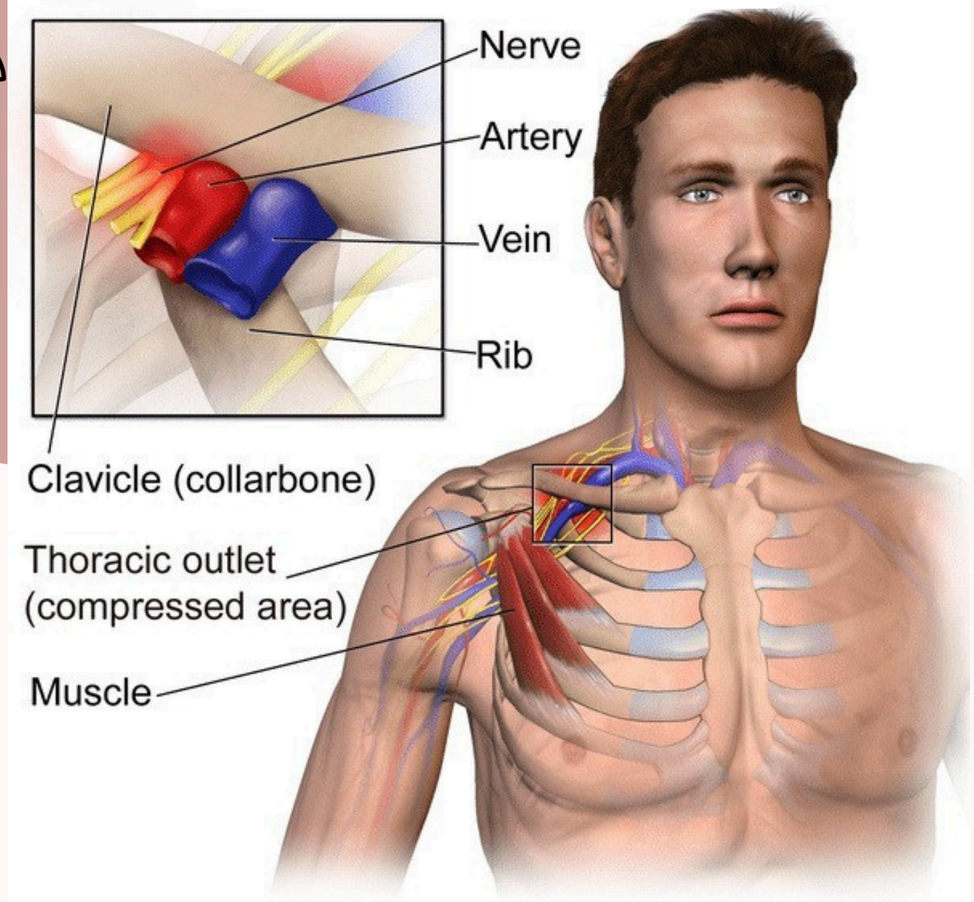
Sistema nervioso

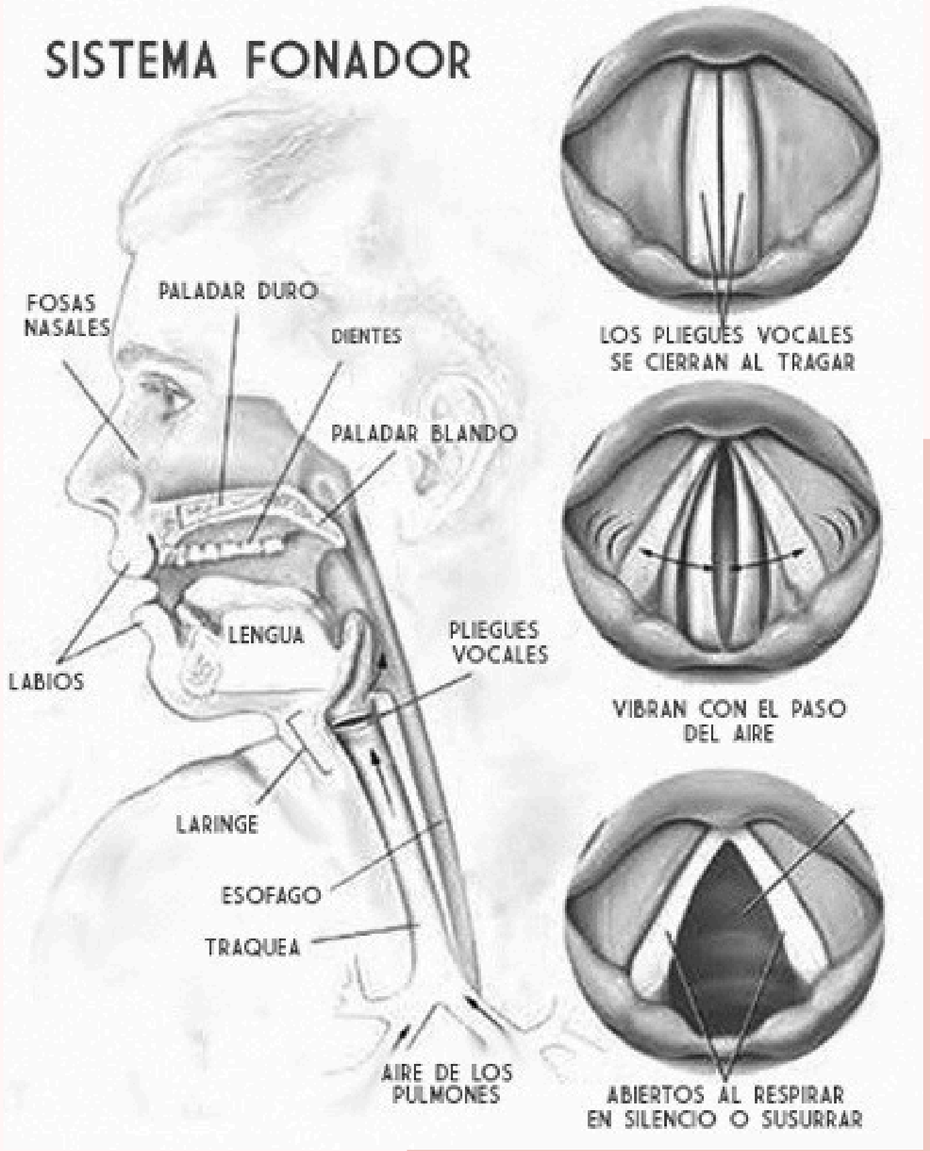
Nervio radial





Síndrome de salida del tórax





FACTOR DE RIESGO: ESFUERZO





Se conocen tambien como sobreesfuerzo, este riesgo esta presente en situaciones donde el individuo debe manipular o levantar cargas (ya sea pesadas o no) de una forma inadecuada llevando al individuo a exigir a sus musculos mas fuerza de la que pueden dar.

Este riesgo afecta mas a los sistemas oseos y musculos esqueleticos, puede generar enfemedades laborales a largo plazo o en casos extremos incapacidades o invalides

Riesgo BIOMECÁNICO en el trabajo



Maleteros



Coteros



Trabajo en oficina



Call Center



Talladores de piedra



Manicurista

Movimientos repetitivos

Las lesiones por movimiento repetitivo son la causa de muchas lesiones relacionadas con el trabajo. Entre las tareas que requieren movimientos repetitivos se cuentan escribir en una computadora, escanear comestibles, clavar clavos, trabajar en una línea de ensamblado y usar un martillo neumático.







Tendinitis
Bursitis
Comprensión de un nervio

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

La manipulación manual de cargas es el transporte o desplazamiento de un objeto o persona utilizando la fuerza humana. Incluye las acciones de levantar, empujar, tirar, colocar, sostener, y lanzar.

Esta norma aplica a cualquier carga que pese mas de 3kg, se establece:

- Pautas de seguridad y salud para los trabajadores
- Recomendaciones ergonómicas para la postura y la técnica
- Recomendaciones para la selección de equipos y técnicas de manejo
- Recomendaciones para el monitoreo y evolución de los trabajadores

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR RIESGOS EN LA MANIPULACION MANUAL DE CARGAS

- Mantener la espalda recta
- Reducir la distancia entre la carga y el cuerpo
- No girar el tronco
- Doblar las rodillas al agacharse
- Examinar las cargas antes de manipularlas
- Es importante que los trabajadores tengan acceso a equipos de protección individual adecuados.
-

Ejemplo: calzado cómodo, que no sea deslizante vestimenta cómoda

Posturas Prolongadas

- Estar de pie por mucho tiempo, como en el caso de los
- trabajadores de oficina o de peaje
-
- Sostener una herramienta por periodos prolongados de tiempo
-
- Mantener el tronco en la misma postura durante varios minutos

Posturas Correctas

- Mantener la columna vertebral con sus tres curvas naturales
- Tener la cabeza por encima de los hombros
- Tener la parte superior de los hombros por encima de las caderas
- Tener la columna erguida apoyada en el respaldo
- Tener los pies apoyados en el suelo con tobillos en ángulo recto
- Tener las rodillas en ángulo recto más elevadas que la pelvis

Una postura antigravitatoria es aquella que hace que el cuerpo luche contra la gravedad. Un ejemplo de postura antigravitatoria es estar sentado frente a una computadora.

Posturas anti gravitatorias

- Mantener la cabeza inclinada hacia delante o hacia atrás
- Inclinar la espalda hacia delante o hacia atrás
- Tener los hombros por encima de los codos
- Tener los codos con el antebrazo girado
- Tener las manos hacia arriba o abajo, y hacia los lados



Riesgos de las posturas antigravitatorias Dolor de cuello y espalda, Lesiones en brazos y muñecas.

Recomendaciones para mejorar la postura

- Levantarse en un contaste tiempo, salir a caminar, beber agua
- Usar reposabrazos y un ratón alternativo
- Usar sillas ergonómicas
- Fortalecer los músculos débiles
- Aumentar la flexibilidad de los músculos acortados
- Participar en programas de educación postural en el entorno de trabajo









https://www.youtube.com/watch?v=7nKAGnQ0HvI