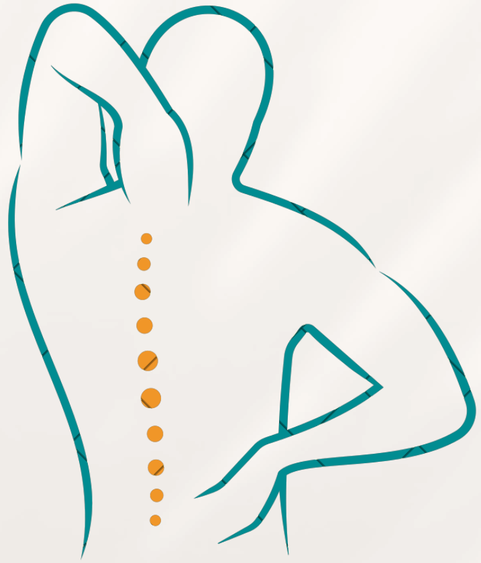
PELIGRO BIOMECANICO

SCAN ME

Autora: Gineth Laiton



SABEN QUE ES UN PELIGRO BIOMECÁNICO





Un peligro biomecánico se refiere a cualquier condición del entorno o tarea que puede poner en riesgo el sistema musculoesquelético (músculos, huesos, tendones, articulaciones) de una persona.



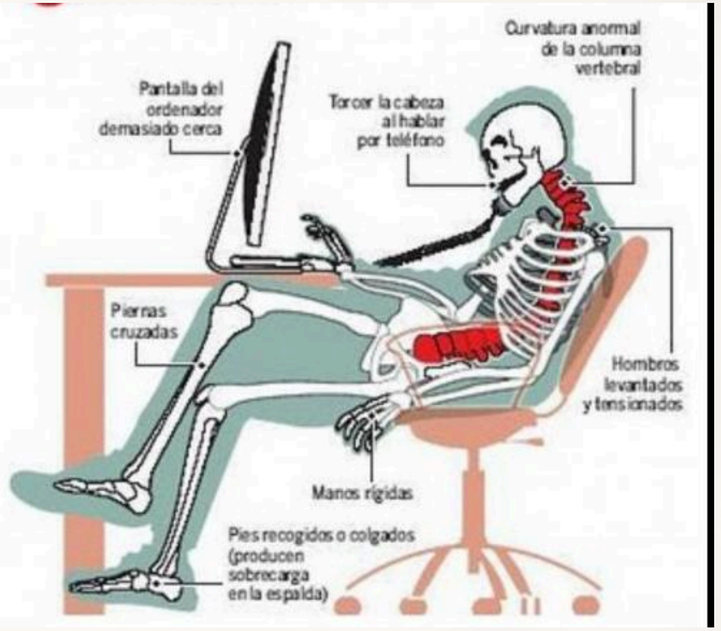
- Especialmente cuando se realizan tareas repetitivas, se mantienen posturas incómodas durante períodos prolongados

- Estos riesgos pueden contribuir al desarrollo de lesiones musculoesqueléticas y otros problemas de salud relacionados con el trabajo



- Levantamiento de cargas pesadas sin la técnica adecuada.
- Movimientos repetitivos, como teclear o ensamblar piezas.
- Posturas forzadas o incómodas mantenidas por mucho tiempo.
- Trabajo en posición de pie o sentado por períodos prolongados.
- Fuerzas excesivas aplicadas con las manos o el cuerpo.



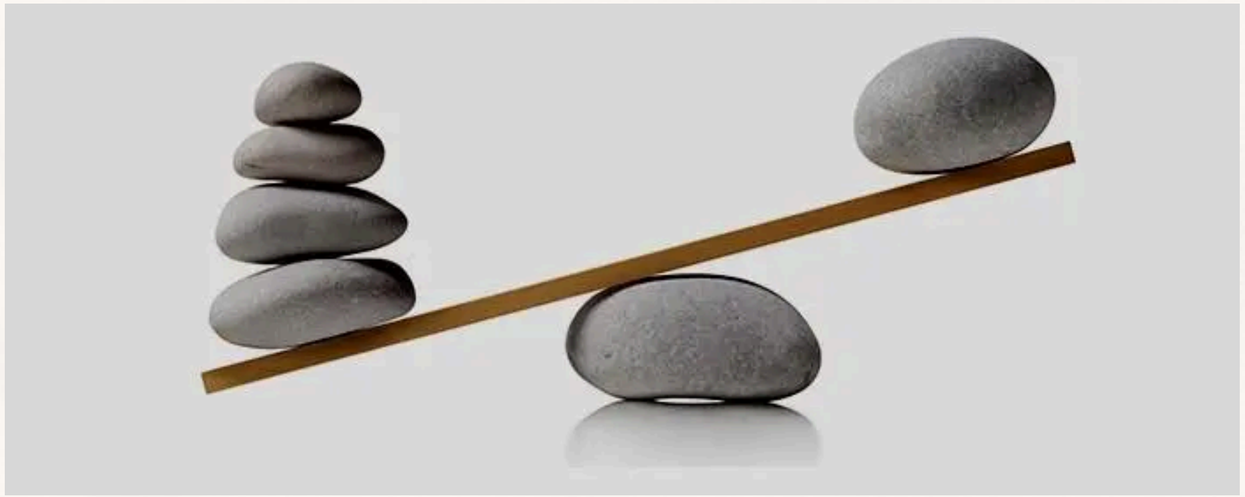




SABEN CUANTO PESO DEBEMOS CARGAR?

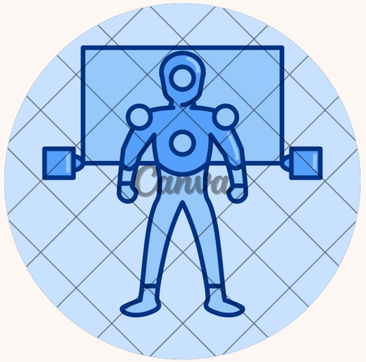
25 kg para hombres y 16 kg para mujeres







El riesgo biomecánico los podemos ver



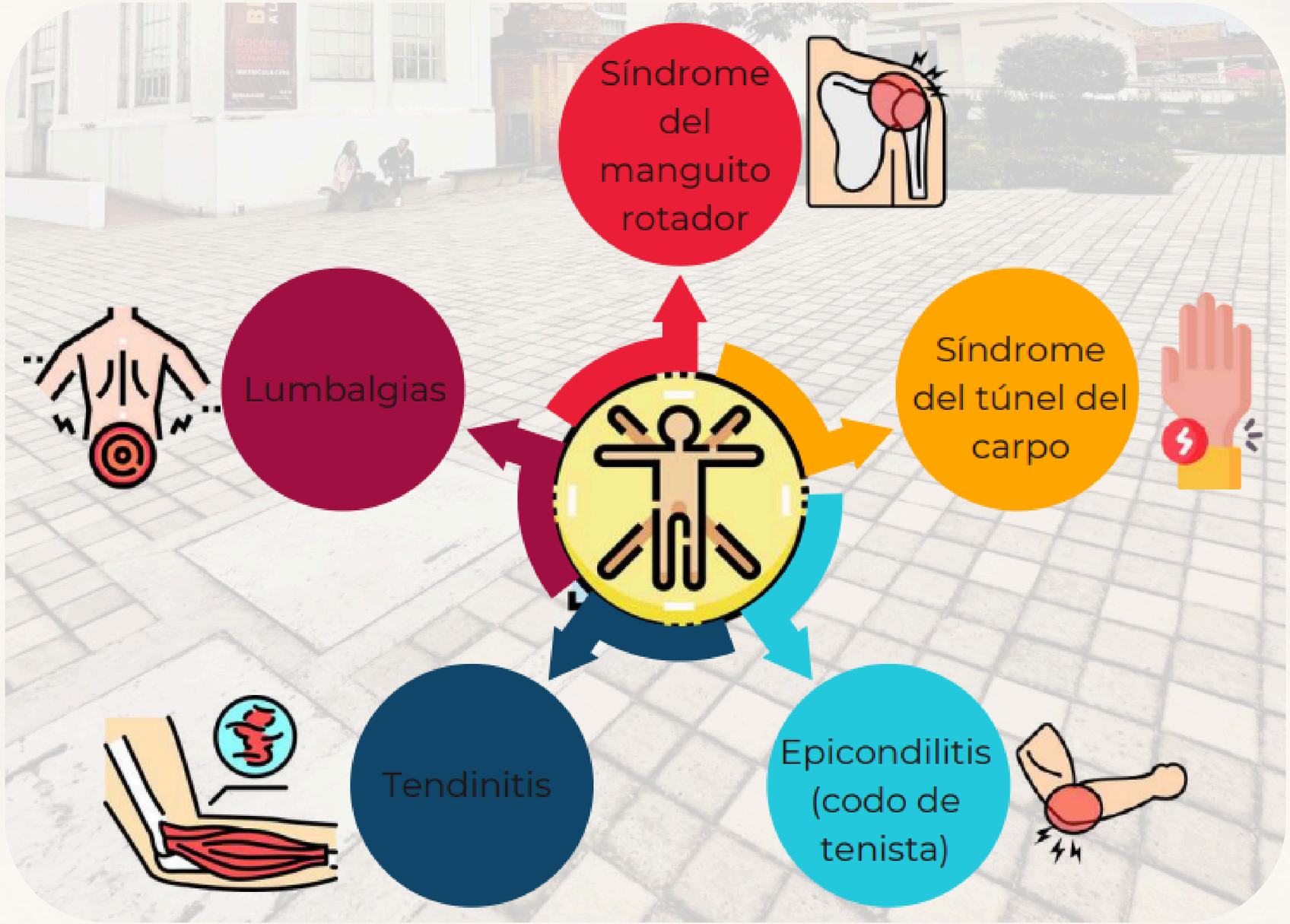



Biológico
Alturas
Los Riesgos
PROING - SA
Químicos
Naturales
Eléctrico
Vial
Psicosocial
PROING - SA

Factores de riesgo biomecánico de acuerdo a la GTC-45



- Clasificación
  - Manipulación manual de cargas
  - Movimiento Repetitivo
  - Esfuerzo
  - Posturas
    - Prolongada
    - Mantenida
    - Forzada
    - Anti gravitacional



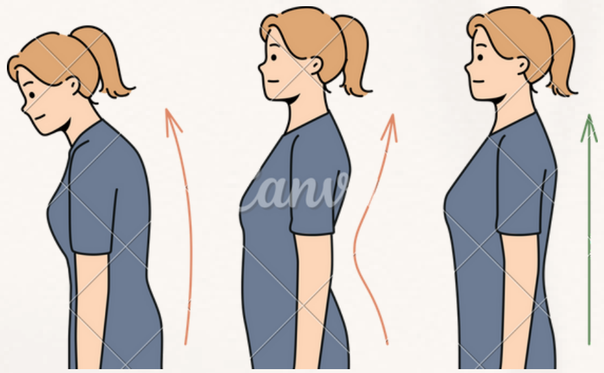
Enfermedades más frecuentes

Estrategias para reducir el riesgo de lesiones por factores biomecánicos

- Diseñar estaciones de trabajo ergonómicas.
- Capacitación en técnicas adecuadas de levantamiento.
- Rotación de tareas para evitar la repetición continua.
- Pausas activas y estiramientos regulares.

Mantén una buena postura

Si trabajas sentado, asegúrate de que tu espalda esté recta y apoyada en el respaldo de la silla. Mantén los pies planos en el suelo y las rodillas en un ángulo de 90 grados.



Realiza pausas activas:

Levántate y estírate cada 30–60 minutos para aliviar la tensión muscular. Realiza ejercicios de estiramiento específicos para las áreas más afectadas, como el cuello, los hombros, las muñecas y la espalda.



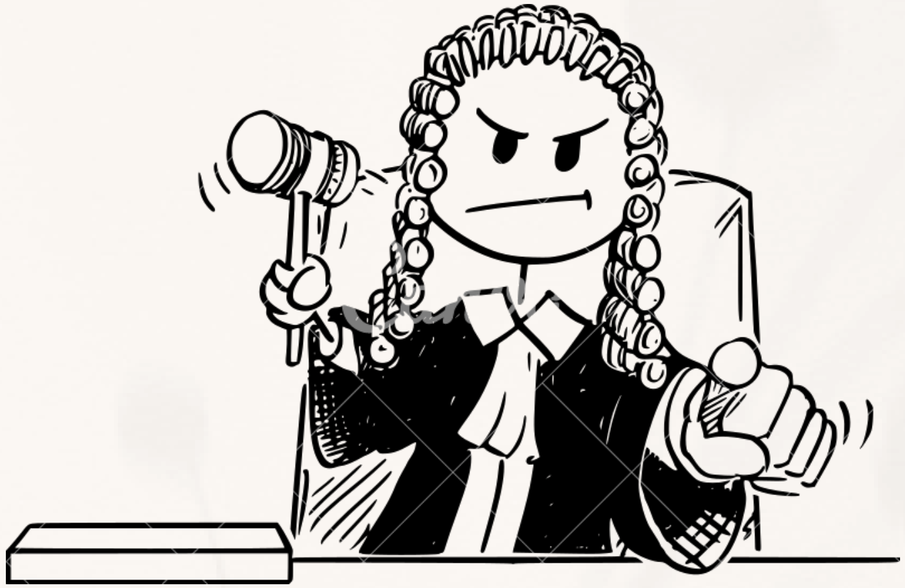
Organiza tu espacio de trabajo

Mantén los objetos de uso frecuente al alcance de la mano para evitar estiramientos innecesarios. Asegúrate de que haya suficiente espacio para mover las piernas y cambiar de posición.



NORMATIVAS Y CUMPLIMIENTO LEGAL

El riesgo biomecánico no es solo una preocupación de bienestar laboral, sino también un asunto regulado por ley





Sin importar su tamaño o sector, está legalmente obligada a identificar, evaluar y controlar este tipo de riesgo como parte de su gestión en salud ocupacional.

Ley 1562 de 2012: el pilar del SG-SST

Establece el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, esta ley obliga a las empresas a: Promover y proteger la salud de los trabajadores, prevenir accidentes y enfermedades laborales, gestionar activamente los riesgos, incluyendo los biomecánicos.



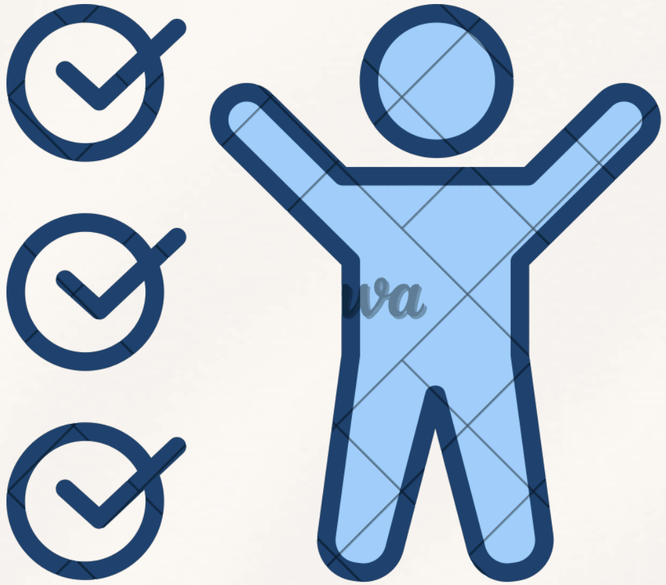






Exige realizar una identificación y evaluación de peligros, donde el riesgo biomecánico debe ser clasificado y documentado como Carga física del trabajo, posturas forzadas, movimientos repetitivos, manipulación de cargas, estaciones de trabajo mal diseñadas.

Resolución 0312 de 2019: estándares mínimos

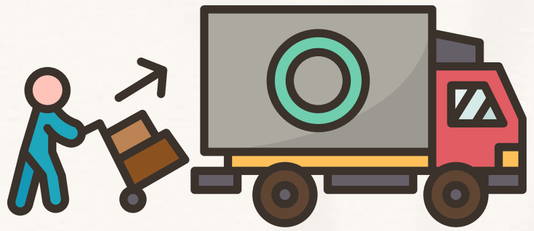


- Condiciones de ergonomía.
- Diseño adecuado del puesto de trabajo.
- Vigilancia de la salud de los trabajadores.
- Análisis de riesgos biomecánicos en todos los procesos.

Aplica incluso para trabajadores independientes, contratistas y empresas pequeñas (desde 1 trabajador en adelante), quienes deben implementar acciones proporcionales a su nivel de riesgo.







Recomendaciones Generales

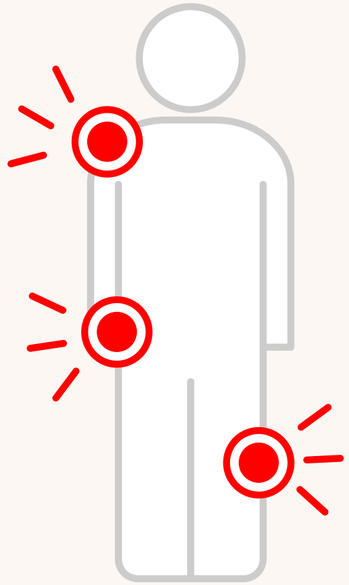
Levanta cargas correctamente, doblando las rodillas y manteniendo la carga cerca del cuerpo.



Adopta una postura correcta al sentarte frente al computador: espalda recta, pies apoyados en el suelo, monitor a la altura de los ojos.



Reporta cualquier molestia física (dolor, hormigueo, fatiga) de manera temprana a tu supervisor o área de seguridad y salud.



- Mantén una hidratación adecuada durante toda la jornada.
- Cuida tu alimentación para evitar fatiga y mantener energía.





Objetivos

- Reconocer los principales factores de riesgo biomecánico (posturas forzadas, movimientos repetitivos, manipulación manual de cargas, entre otros).

- Comprender las consecuencias para la salud derivadas de la exposición a riesgos biomecánicos, como los trastornos musculoesqueléticos (TME).

- Aplicar principios básicos de ergonomía en sus actividades diarias para minimizar el riesgo.

- Identificar medidas de control y buenas prácticas que permitan prevenir o reducir los efectos del riesgo biomecánico.

- Fomentar la adopción de hábitos saludables y pausas activas durante la jornada laboral, especialmente en entornos virtuales o sedentarios.





pausa saludable



GRACIAS

