


| | | | | |
|---|------------------------------|----------------|--------------------------|--|
|  SISTEMAS DE GESTIÓN COLOMBIA SAS | RIESGOS ERGONÓMICOS | | | Código: PUB DOC SST 01 Fecha: xxx Página: 1 de 1 |
| PUBLICACIÓN N° 41 | Elaboró: Área de Operaciones | Revisó: SG SST | PUBLICACIÓN No. 15 /2021 | Aprobó: Gerencia General |



Hoy en día los trastornos músculo-esqueléticos se encuentran entre las lesiones más frecuentes que sufren los trabajadores.

1. PRINCIPALES RIESGOS ERGONOMICOS

Los principales riesgos ergonómicos son consecuencia de:

1. La adopción de posturas forzadas.
2. La realización de movimientos repetitivos.
3. La manipulación manual de cargas.
4. La aplicación de fuerzas.


¿Que son los Riesgos ergonómicos?

La ergonomía estudia la relación entre el entorno de trabajo (lugar de trabajo), y quienes realizan el trabajo (los trabajadores).

Su objetivo es adaptar el trabajo a las capacidades y posibilidades del trabajador y evitar así la existencia de los riesgos ergonómicos específicos.

1. Posturas forzadas: posiciones que adopta un trabajador cuando realiza las tareas del puesto, donde una o varias regiones anatómicas dejan de estar en posición natural para pasar a una posición que genera hipertensiones, híper flexiones y/o híper rotaciones en distintas partes de su cuerpo.

En el caso de las posturas forzadas los factores de riesgo son los que se muestran a continuación:

| | | | | |
|--|------------------------------|----------------|--------------------------|--|
|  <p>SISTEMAS DE GESTIÓN COLOMBIA SAS</p> | RIESGOS ERGONÓMICOS | | | Código: PUB DOC SST 01 Fecha: xxx Página: 1 de 1 |
| PUBLICACIÓN N° 41 | Elaboró: Área de Operaciones | Revisó: SG SST | PUBLICACIÓN No. 15 /2021 | Aprobó: Gerencia General |

- La frecuencia de movimientos.
- La duración de la postura.
- Posturas de tronco.
- Posturas de cuello.
- Posturas de la extremidad superior.
- Posturas de la extremidad inferior.

2. Movimientos repetitivos: Se considera trabajo repetitivo a cualquier movimiento que se repite en ciclos inferiores a 30 segundos o cuando más del 50% del ciclo se emplea para efectuar el mismo movimiento. Además, cuando una tarea repetitiva se realiza durante el menos 2horas durante la jornada es necesario evaluar su nivel de riesgo (criterios de identificación INSHT).

Los factores de riesgo son los siguientes:

- La frecuencia de movimientos.
- El uso de fuerza.
- La adopción de posturas y movimientos forzados.
- Los tiempos de recuperación insuficiente.
- La duración del trabajo repetitivo.


3. Se considera manipulación manual de cargas al:

- a. Levantamiento de cargas superiores a 3kg, sin desplazamiento.
- b. Transporte de cargas superiores a 3kg y con un desplazamiento mayor a 1m (caminando).
- c. Empuje y arrastre de cargas cuando se utiliza el movimiento de todo el cuerpo de pie y/o caminando.

Los factores de riesgo dependen de si se realiza levantamiento de cargas, transporte, o empuje y arrastre. A continuación, se muestran los factores de riesgo que afectan a cada uno:

Levantamiento

- Peso a levantar.
- Frecuencia de levantamientos.
- Agarre de la carga.
- Asimetría o torsión Del tronco.

| | | | | |
|---|----------------------------|------------------------------|----------------|--|
|  SISTEMAS DE GESTIÓN COLOMBIA SAS | RIESGOS ERGONÓMICOS | | | Código: PUB DOC SST 01 Fecha: xxx Página: 1 de 1 |
| | PUBLICACIÓN N° 41 | Elaboró: Área de Operaciones | Revisó: SG SST | PUBLICACIÓN No. 15 /2021 Aprobó: Gerencia General |

- Distancia de la carga al cuerpo.
- Desplazamiento vertical de la carga.
- Duración de la tarea.

Transporte

- Peso de la carga.
- Distancia.
- Frecuencia.
- Masa acumulada transportada.

Empuje y arrastre


- Fuerza.
- El objeto y sus características.
- Altura de agarre.
- Distancia de recorrido.
- Frecuencia y duración.
- Postura.

4. Aplicación de fuerza.

Existe aplicación de fuerzas si durante la jornada de trabajo hay presencia de tareas que requieren: El uso de mandos en los que hay que empujar o tirar de ellos, manipularlos hacia arriba, abajo, hacia dentro o fuera, y/o, el uso de pedales o mandos que se deben accionar con la extremidad inferior y/o en postura sentado; y/o, empujar o arrastrar algún objeto sin ruedas, ni guías o rodillos en postura de pie.

Los factores de riesgo son los que se muestran a continuación:

- Frecuencia.
- Postura.
- Duración.
- Fuerza.
- Velocidad del movimiento.

| | | | | |
|--|----------------------------|------------------------------|----------------|--|
|  | RIESGOS ERGONÓMICOS | | | Código: PUB DOC SST 01 Fecha: xxx Página: 1 de 1 |
| | PUBLICACIÓN N° 41 | Elaboró: Área de Operaciones | Revisó: SG SST | PUBLICACIÓN No. 15 /2021 |

2. Lesiones más frecuentes derivadas de riesgos ergonómicos

La adopción de posturas forzadas, la realización de trabajos repetitivos, la inadecuada manipulación manual de cargas y la incorrecta aplicación de fuerzas durante las tareas laborales, pueden dar lugar a trastornos musculoesqueléticos, es decir lesiones de tipo inflamatorio o degenerativo de músculos, tendones, nervios, articulaciones, ligamentos, etc. principalmente en el cuello, espalda, hombros, codos, muñecas, manos, dedos y piernas.

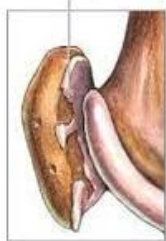
Estas lesiones aparecen de forma lenta y paulatina, y en un principio parecen inofensivas. Primero aparece dolor y cansancio durante las horas de trabajo, pero estos síntomas desaparecen fuera del mismo. Según se van agravando dichas lesiones, el dolor y el cansancio no desaparecen ni en las horas de descanso.

Las lesiones más frecuentes que se pueden producir en los trabajadores debido a los sobreesfuerzos, son las siguientes:

Tendinitis.


Es una inflamación de un tendón debida, entre otras causas, a que está repetidamente en tensión, doblado, en contacto con una superficie dura o sometida a vibraciones.

Zona afectada por la tendinitis rotuliana



Teno sinovitis.

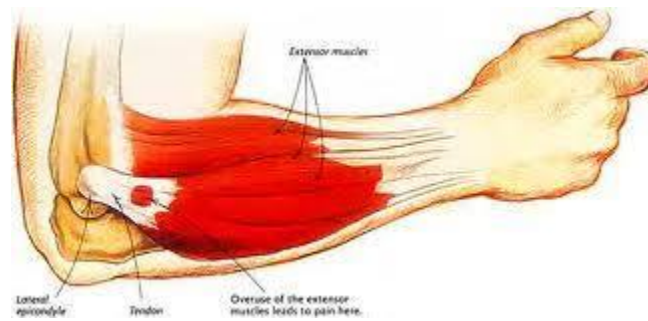
Producción excesiva de líquido sinovial, hinchándose y produciendo dolor. Se originan por flexiones y/o extensiones extremas de la muñeca.

| | | | | |
|---|----------------------------|------------------------------|----------------|--|
|  SISTEMAS DE GESTIÓN COLOMBIA SAS | RIESGOS ERGONÓMICOS | | | Código: PUB DOC SST 01 Fecha: xxx Página: 1 de 1 |
| | PUBLICACIÓN N° 41 | Elaboró: Área de Operaciones | Revisó: SG SST | PUBLICACIÓN No. 15 /2021 |



Epicondilitis.


Los tendones se irritan produciendo dolor a lo largo del brazo. Se debe a la realización de movimientos de extensión forzados de muñeca.



Síndrome del Túnel Carpiano.

Se origina por la compresión del nervio de la muñeca, y por tanto la reducción del túnel. Los síntomas son dolor, entumecimiento, y adormecimiento en la mano.



| | | | | |
|--|------------------------------|----------------|--------------------------|--|
|  <p>SISTEMAS DE GESTIÓN COLOMBIA SAS</p> | RIESGOS ERGONÓMICOS | | | Código: PUB DOC SST 01 Fecha: xxx Página: 1 de 1 |
| PUBLICACIÓN N° 41 | Elaboró: Área de Operaciones | Revisó: SG SST | PUBLICACIÓN No. 15 /2021 | Aprobó: Gerencia General |

Síndrome Cervical por Tensión.


Se origina por tensiones repetidas en la zona del cuello. Aparece al realizar trabajos por encima del nivel de la cabeza, o cuando el cuello se mantiene en flexión.



Dedo en Gatillo.

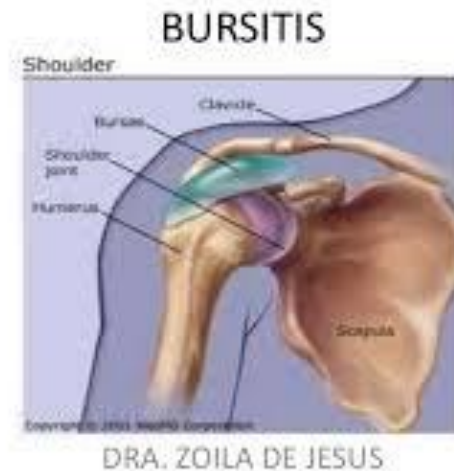
Se origina por flexión repetida del dedo, o por mantener doblada la falange distal del dedo mientras permanecen rectas las falanges proxi- males.



| | | | | |
|--|------------------------------|----------------|--------------------------|--|
|  | RIESGOS ERGONÓMICOS | | | Código: PUB DOC SST 01 Fecha: xxx Página: 1 de 1 |
| PUBLICACIÓN N° 41 | Elaboró: Área de Operaciones | Revisó: SG SST | PUBLICACIÓN No. 15 /2021 | Aprobó: Gerencia General |

Bursitis.


Inflamación o irritación de una “bursa”, (pequeñas bolsas situadas entre el hueso, los músculos, la piel, etc.) debido a la realización de movimientos repetitivos.



Hernia.

Desplazamiento o salida total o parcial de una víscera u otra parte blanda fuera de su cavidad natural, normalmente se producen por el levantamiento de objetos pesados.



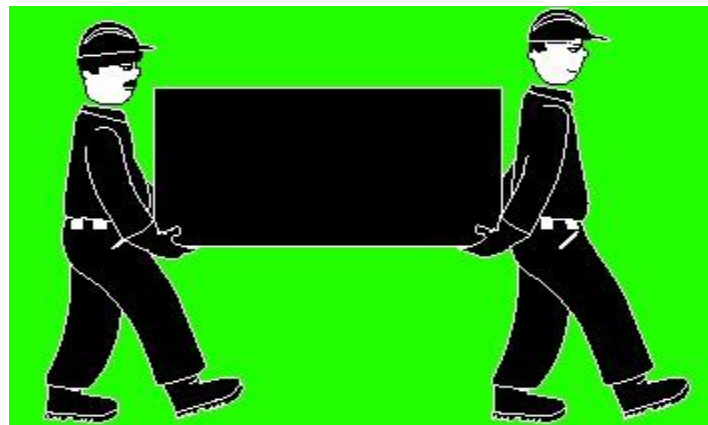
| | | | | |
|--|------------------------------|----------------|--------------------------|--|
|  | RIESGOS ERGONÓMICOS | | | Código: PUB DOC SST 01 Fecha: xxx Página: 1 de 1 |
| PUBLICACIÓN N° 41 | Elaboró: Área de Operaciones | Revisó: SG SST | PUBLICACIÓN No. 15 /2021 | Aprobó: Gerencia General |


Lumbalgia.

La lumbalgia es una contractura dolorosa y persistente de los músculos que se encuentran en la parte baja de la espalda, específicamente en la zona lumbar, debido a sobrecargas.



3. COMO PREVENIRLOS.

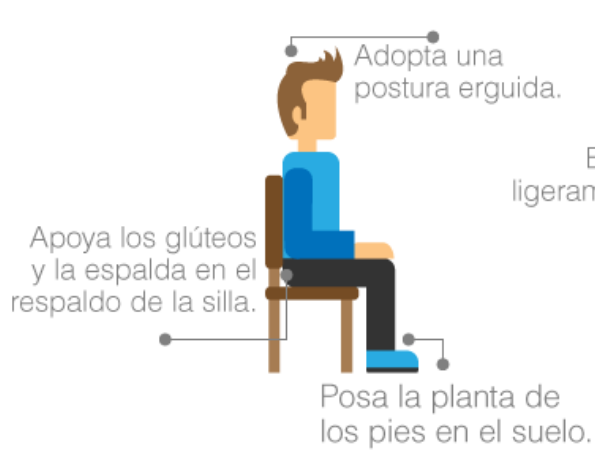


| | | | | |
|---|----------------------------|------------------------------|----------------|--|
|  SISTEMAS DE GESTIÓN COLOMBIA SAS | RIESGOS ERGONÓMICOS | | | Código: PUB DOC SST 01 Fecha: xxx Página: 1 de 1 |
| | PUBLICACIÓN N° 41 | Elaboró: Área de Operaciones | Revisó: SG SST | PUBLICACIÓN No. 15 /2021 |




Evita el **dolor de espalda** en el trabajo

Si trabajas sentado



Si trabajas de pie



| | | | | |
|---|------------------------------|----------------|--------------------------|--|
|  SISTEMAS DE GESTIÓN COLOMBIA SAS | RIESGOS ERGONÓMICOS | | | Código: PUB DOC SST 01 Fecha: xxx Página: 1 de 1 |
| PUBLICACIÓN N° 41 | Elaboró: Área de Operaciones | Revisó: SG SST | PUBLICACIÓN No. 15 /2021 | Aprobó: Gerencia General |




 Download from
Dreamstime.com
This watermarked comp image is for previewing purposes only.

 83467067
 Ssstocker | Dreamstime.com