



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN

SALUD LABORAL

SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Boletín No. 5
Junio de 2024

¿SABES QUE ES EL RIESGO BIOMECÁNICO?

El riesgo biomecánico se refiere a los factores del entorno laboral que pueden causar tensión física o estrés en el cuerpo humano, especialmente cuando se realizan tareas repetitivas, se mantienen posturas incómodas durante períodos prolongados o se manejan cargas pesadas de manera inadecuada. Estos riesgos pueden contribuir al desarrollo de lesiones musculoesqueléticas y otros problemas de salud relacionados con el trabajo



EL RIESGO BIOMECÁNICO SE PUEDE VER EN:



Posturas de trabajo
inadecuadas.



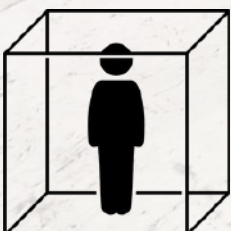
Movimientos
repetitivos.



Levantamiento y
transporte de
cargas pesadas.



Uso de herramientas
o equipos mal
diseñados.



Trabajo en espacios
confinados

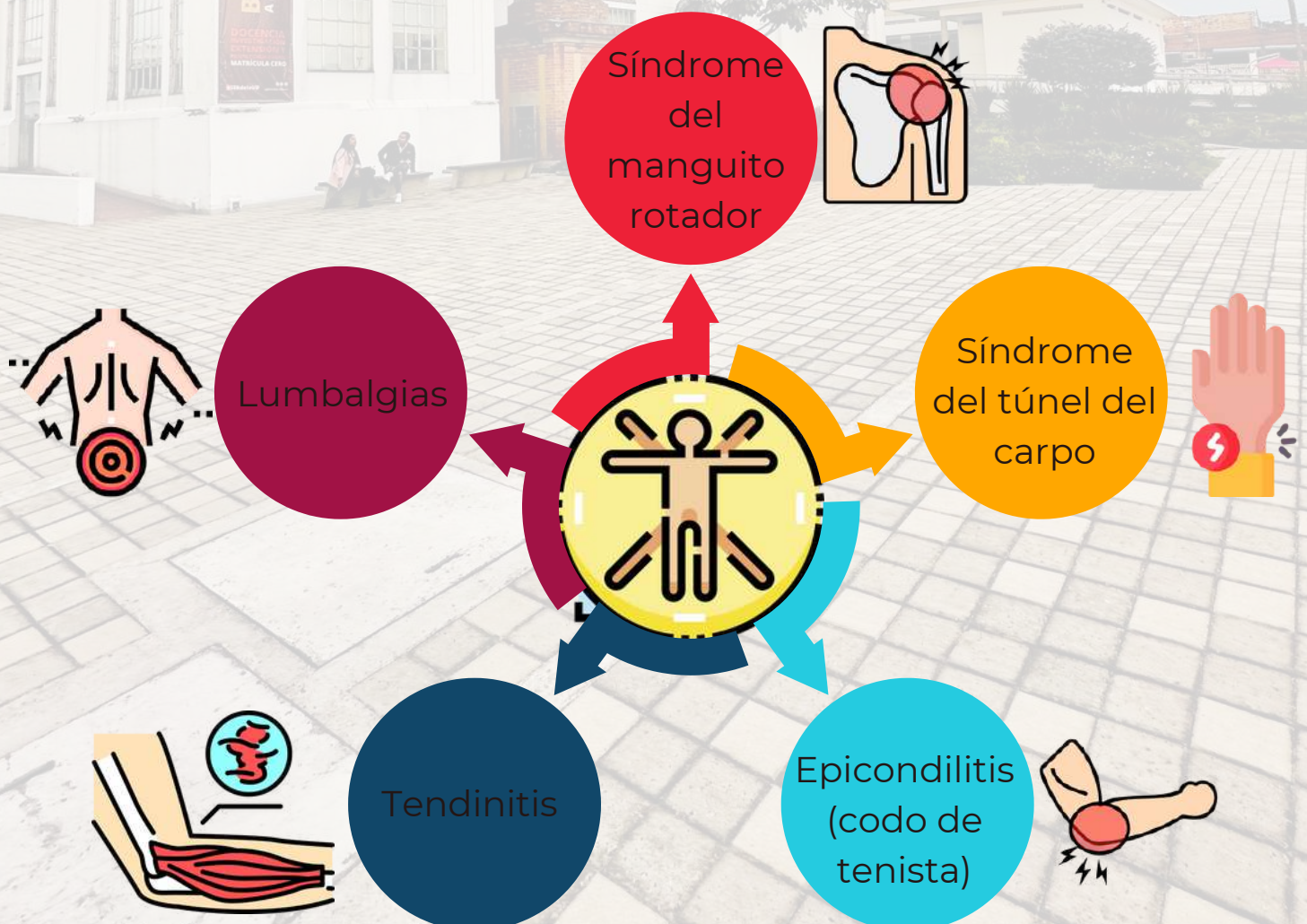


Vibraciones en el
lugar de trabajo.

FACTORES DE RIESGO BIOMECÁNICO DE ACUERDO A LA GTC-45



ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES POR EL RIESGO BIOMECÁNICO



TIPS PARA PREVENIR LESIONES POR RIESGO BIOMECÁNICO

1. 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.

2. Ajusta tu puesto de trabajo:



- Coloca la pantalla de tu computadora al nivel de los ojos para evitar tensiones en el cuello.
- Utiliza una silla ajustable que ofrezca un buen soporte lumbar.
- Mantén el teclado y el ratón a una altura que permita que tus brazos formen un ángulo recto.

3. Realiza pausas activas:



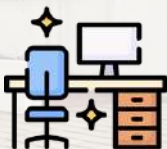
- Levántate y estírate cada 30-60 minutos para aliviar la tensión muscular.
- Realiza ejercicios de estiramiento específicos para las áreas más afectadas, como el cuello, los hombros, las muñecas y la espalda.

4. Usa equipos ergonómicos:



- Considera usar un teclado ergonómico y un ratón que reduzcan la tensión en las muñecas.
- Emplea soportes para los pies si tus pies no llegan al suelo cuando estás sentado.

5. 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.

6. Capacitación y educación:



- Participa en programas de capacitación biomecánica para aprender las mejores prácticas.
- Educa a tus compañeros de trabajo sobre la importancia de la ergonomía.

7. Personaliza tu entorno:



- Ajusta la iluminación para evitar el deslumbramiento y la fatiga ocular.
- Utiliza auriculares o altavoces para evitar mantener el teléfono en el hombro mientras hablas.

8. Revisa y adapta continuamente:



- Revisa periódicamente tu configuración ergonómica y realiza ajustes según sea necesario.
- Escucha a tu cuerpo y haz cambios si sientes incomodidad o dolor.