Salud Ocupacional

Juan David Morales

Juan David Niño

Nicolás Téllez

SENA

Cenigraf

Producción Multimedia

581706

2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Movimientos | Lesiones | Recomendaciones |
|  | Manejo de cargas con torsión de la espalda  Trabajo repetitivo  Rotación forzada del hombro con flexo-extensiones repetidas de la muñeca | Miositis en el hombro, lesión al musculo del cuello, problemas lumbares. | Un buen diseño del lugar de trabajo, disminuyendo el esfuerzo a realizar, reduciendo la  Repetitividad, eliminando las posturas forzadas y favoreciendo los cambios posturales.  Se ha de modificar la localización de los objetos manipulados. |
|  | Torsión repetida del tronco  Trabajo repetitivo  Extensión repetida de la muñeca con rotación externa de hombro | Miositis en el hombro, lesión al musculo del cuello, problemas lumbares, tendinitis y un posible problema del túnel del carpo. | Un buen diseño del lugar de trabajo, disminuyendo el esfuerzo a realizar, reduciendo la  Repetitividad, eliminando las posturas forzadas y favoreciendo los cambios posturales.  Se ha de modificar la localización de los objetos manipulados. |
|  | Ambas extremidades por encima del nivel de los hombros  Desviación cubital de la mano  Esfuerzo moderado | Problemas o lesiones en la espalda media, miositis en los hombros, esguince de muñeca, torticolis. | Sería conveniente organizar el trabajo de forma que permitiera una  alternancia de posturas y disponer de un mecanismo de soporte de la herramienta, para  disminuir el esfuerzo a realizar. |
|  | Presión de la herramienta a nivel palmar | Tendinitis, problemas con el carpo, inflamación de las falanges. | Se debería diseñar la herramienta de forma que no presionará la palma  de la mano evitando también desviaciones laterales durante el manejo. |
|  | Plano de trabajo muy bajo  Postura forzada sostenida | Lesión lumbar, vena varice, inflamación en tobillos y rodillas, espasmos musculares. | Han de servir para mostrar la importancia de una buena organización  del trabajo cuando la localización del mismo no se pueda variar. |
|  | Plano de trabajo muy bajo  Postura forzada sostenida | Lesión lumbar, vena varice, inflamación en tobillos y rodillas espasmos musculares. | Han de servir para mostrar la importancia de una buena organización  del trabajo cuando la localización del mismo no se pueda variar. |
|  | Flexión continuada del tronco y del cuello  Brazo por encima del nivel del hombro  Prensión del objeto con el pulpejo de los dedos | Torticolis y lesión lumbar, tendinitis, espasmos musculares y una posible inflamación de la articulación del hombro, esguince de muñeca. | Un buen diseño del lugar de trabajo, disminuyendo el esfuerzo a realizar, reduciendo la  Repetitividad, eliminando las posturas forzadas y favoreciendo los cambios posturales.  Se ha de modificar la localización de los objetos manipulados. |
|  | Flexión de la espalda durante el manejo de una carga | Hernia discal o escoliosis, lesión lumbar y espasmo muscular generalizado en la espalda. | Se deberían utilizar ayudas mecánicas e incluso poder ajustar la altura del palet según carga. |
|  | Planos de trabajo muy alto o muy bajo  Carga voluminosa asimétrica  Dificultad de prensión de la carga y mala técnica en el manejo | Hernia discal o escoliosis, lesión lumbar y espasmo muscular generalizado en la espalda, desgarro en la sección de la espalda, esguince de muñeca, miositis en las articulaciones. | En la figura 9 se concentran varios factores de riesgos de lumbalgias cuyas soluciones  pasan por un buen diseño del puesto de trabajo, en lo relativo a las dimensiones del mismo. Un adiestramiento de los trabajadores para un buen manejo de cargas y la disponibilidad de ayudas para evitar cargas asimétricas. |