**Taller-Riesgo Biomecánico**

 Fatiga, movimiento repetitivo, carga física

Lina Isabel Nova Arrieta

Cod. 11206345

Doc. Alexander Rafael Vásquez Serrano

Corporación Universitaria UNITEC.

Escuela De Ciencias Económicas y Administrativas.

Especialización en Gestión de la Seguridad y la Salud en el Trabajo

21 de Marzo de 2021.

**INTRODUCCION**

A lo largo de los siglos, los conceptos de biomecánica, entendida como la ciencia del estudio de las fuerzas y de los efectos de su aplicación sobre el cuerpo humano, han evolucionado mucho. En gran parte, esta evolución se ha producido gracias a la mejora de nuestros conocimientos sobre el cuerpo humano, en relación con el cual se ha establecido un sistema de referencia anatómico donde se dibujan planos y ejes: ello ha hecho posible la descripción estandarizada de los movimientos de las articulaciones del cuerpo

El objeto de estudio de la biomecánica tiene que ver con cómo es afectado un trabajador por las fuerzas, posturas y movimientos intrínsecos de las actividades laborales que realiza.

Existe riesgo biomecánico cuando se realizan tareas que ameritan un mayor esfuerzo, por parte del trabajador, del que el músculo está dispuesto a ejercer. Esto puede traer graves consecuencias para la salud: desde dolencias específicas temporales, hasta lesiones permanentes.

En Colombia los principales problemas de salud en el trabajo están relacionados con desórdenes músculo-esqueléticos, debido que en general la actividad económica implica disponer de todos los segmentos corporales para ejecutar las funciones; tareas asignadas donde, en ocasiones, se hace uso excesivo o inadecuado de los sistemas del cuerpo. Más aún, aquellas actividades que exigen esfuerzo físico no sólo por la fuerza que deben realizar o soportar sino por los horarios sometidos a largas jornadas con la exposición de los factores de riesgos biomecánicos junto con el esfuerzo mental por la presión de la exigencia misma del trabajo al no tener espacios libres para compartir en familia o dedicarse a sí mismo. Estas circunstancias tienden a coadyuvar en la aparición de lesiones leves como un cansancio muscular que en el momento pueden ser temporal, pero con el tiempo son acumulativos generando desórdenes músculo esquelético.

La mejor acción frente a las decisiones de tipo preventivo y correctivo que aborden y subsanen la ocurrencia de accidentes y enfermedades laborales, tienen que ver con un direccionamiento de la gestión hacia la implementación de barreras duras, tal y como lo plantea la normatividad vigente, al proponer dentro de las medidas de prevención del peligro/ riesgo: la Eliminación, la Sustitución y el Control de Ingeniería.

Para definir las medidas de prevención y control de acuerdo con la jerarquización es importante que la intervención sobre el individuo, al definir el uso de elementos de protección personal sea la última medida a tener en cuenta, dado que se debe aplicar inicialmente la intervención en la fuente generadora del riesgo, el medio donde se puede materializar, para finalmente intervenir al individuo. Es habitual combinar varios controles para lograr reducir los riesgos para la SST a un nivel que sea tan bajo como sea razonablemente viable.

A continuación se encuentra el cuadro carga física, movimiento repetitivo y fatiga. Para mejor visualización de este podrá visualizarlo o descargarlo en el siguiente enlace:

<https://drive.google.com/file/d/1oDg_TpoTSGgOq4BD_36mFCgI-yyk70GC/view?usp=sharing>

**CONCLUSION**

Los factores que influyen en el peligro biomecánico son diversos, por lo que dicho peligro tiene una directa relación con el ser humano, máquinas y entorno que lo rodea. Por esa razón para mitigarlos se debe realizar controles de ingeniería acordes con la anatomía humana junto con las características propias de la carga, también a su vez realizar controles administrativos como capacitaciones para darles a conocer las posturas adecuadas que debe adoptar para evitar lesiones en los segmentos corporales y finalmente para dar continuidad a estos se debe hacer entrega de todos los elementos de protección personal al trabajador. Todos estos factores sino se intervienen podrían dar como resultado consecuencias negativas a corto o largo plazo en la salud mental y física de los trabajadores.

Las personas que adoptan una biomecánica adecuada son capaces de explotar su potencial al máximo nivel ayudando además a minimizar el riesgo de lesiones, tanto en el caso de los deportistas profesionales como en cualquier persona que incorpore el ejercicio en su vida cotidiana con el fin de mejorar su condición física y su bienestar.

**BIBLIOGRAFIAS**

* A. Guarzino. Análisis de los Factores de Riesgos Biomecánicos al Realizar Domicilios en Bicicleta en el Restaurante el Oasis <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/21149/GuarnizoMendozaAlciraAlejandra2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
* J. Jáuregui. La Biomecánica: Concepto integral y su contexto practico

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1293296515741423>

* Balthazard. Fundamentos de biomecánica.

<https://g-se.com/jose-a-acero-jauregui-bp-j57cfb26f0f7ae>

* Biomecánica: conceptos básicos sobre el movimiento del cuerpo humano.

<https://www.technogym.com/mx/wellness/biomechanics-understanding-the-terms-that-make-our-bodies-move/>