**TALLER SEMANA 7**

**ANDRES FELIPE PARRA VARGAS**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA UNITEC**

**ESPECIALIZACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

**FACULTAD DE POSTGRADOS**

**BOGOTÁ DC, SEPTIEMBRE DE 2019**

**ÍNDICE**

1. INTRODUCCIÓN
2. TABLA DE RIESGOS
3. CONCLUSIONES
4. BIBLIOGRAFÍA
5. **INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo está encaminado en la elaboración de un cuadro el cual nos mostrara la carga física, la fatiga y el movimiento repetitivo, describiendo en cada uno de ellos el tipo de actividad, las causas, las consecuencias y las medidas preventivas a las cuales se pueden exponer los trabajadores de una empresa con el fin de prevenir incidentes y accidentes.

La carga física es el conjunto de requerimientos físicos a los que se ve sometida la persona a lo largo de su jornada laboral. Estos requerimientos conllevan una serie de esfuerzos por parte del trabajador que supondrán un mayor consumo de energía cuanto mayor sea el esfuerzo. A este consumo de energía se le denomina metabolismo de trabajo.

La fatiga laboral es un fenómeno complejo y muy común en los ambientes de trabajo especialmente en aquellos que requieren de una alta carga física y en los que son utilizadas complicadas tecnologías que presentan al hombre máximas exigencias, obligándolo a trabajar más allá de sus posibilidades psicofisiológicas y en condiciones muchas veces nocivas.

Se entiende por “movimientos repetidos” a un grupo de movimientos continuos mantenidos durante un trabajo que implica la acción conjunta de los músculos, los huesos, las articulaciones y los nervios de una parte del cuerpo y provoca en esta misma zona fatiga muscular, sobrecarga, dolor y, por último, lesión.

Es habitual que muchas personas ignoren la relación que existe entre las molestias que sufren y los esfuerzos repetidos que realizan reiteradamente durante un trabajo. Sin embargo, hay una clara asociación entre ciertos problemas musculo esqueléticos y las actividades que implican posturas forzadas, trabajo repetitivo y ritmo excesivo, manejo de cargas pesadas, uso de herramientas, etc.

|  |
| --- |
| **TABLA DE ANALISIS DE RIESGOS POR CARGA FISICA - FATIGA - MOVIMIENTOS REPETITIVOS** |
|   | **TIPO DE ACTIVIDAD** | **CAUSAS** | **CONSECUENCIAS** | MEDIDAS PREVENTIVAS |
| **CARGA FISICA** | **CARGA FISICA ESTATICA**Cajera: Estar de pie las 8 horas en su puesto de trabajo | La contracción prolongada del músculo comprime los vasos sanguíneos provocando un menor aporte de sangre al músculo contraído (y a los huesos y articulaciones de la zona), de modo que llega una menor cantidad de nutrientes y oxígeno, necesarios para el trabajo muscular. | Fatiga corporal | Analizar los esfuerzos físicos, la postura del trabajador, el puesto de trabajo y capacitar en la forma adecuada de manipulación de cargas. |
| **FATIGA** | Docentes | Exceso de trabajoMalas condiciones del puesto de trabajo | Disminución de atenciónDisminución de capacidad de trabajo física y mental | Pausas activasDescanso nocturno o en tiempo de ocioAdaptar la carga de trabajoMantener los factores ambientales de trabajoBuena nutrición del trabajador |
| **MOVIMIENTO REPETITIVO** | Digitador | compresión del nervio mediano en la muñeca que provoca dolor, hormigueo y adormecimiento de parte de la mano | Problemas musculo esqueléticosSíndrome del túnel carpiano | Tener en cuenta el diseño ergonómico del puesto de trabajo. Adaptar el mobiliario (mesa, sillas, tableros de montaje, etc.) Realizar las tareas evitando las posturas incómodas del cuerpo y de la mano y procurar mantener, en lo posible, la mano alineada con el antebrazo, la espalda recta y los hombros en posición de reposo.Pausas activas |

1. **CONCLUSIONES**
* Los diferentes riesgos por carga física pueden desencadenar enfermedades que involucran la fatiga laboral. Los movimientos repetitivos tienen graves consecuencias para el sistema musculoesquletico.
1. **BIBLIOGRAFÍA**

Carga Física de Trabajo. Recuperado de <https://blogs.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/especial-master-prevencion/carga-fisica-de-trabajo/>

Fatiga laboral. Recuperado de <http://www.bdigital.unal.edu.co/20538/1/16689-52246-1-PB.pdf>

Movimientos repetitivos. Recuperado de <http://www.cen7dias.es/contenido.php?bol=94&id=1953&sec=4>

Riesgos por carga, física o mental, de trabajo. Recuperado de <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/74D4E0EE-0BD0-43E1-91BC-235B883C85B1/0/m2ud3.pdf>

Trabajo físico: esfuerzos, posturas y movimientos repetitivos. Recuperado de <https://www.observatoriodelaaccesibilidad.es/espacio-divulgativo/articulos/trabajo-fisico-esfuerzos-posturas-movimientos-repetitivos.html>

Prevención de riesgos específicos en centros educativos. Recuperado de [file:///D:/Users/admin/Downloads/18306-carga\_fsica.pdf](file:///D%3A%5CUsers%5Cadmin%5CDownloads%5C18306-carga_fsica.pdf)