

Taller Semana 7

Análisis Carga física, Fatiga, Movimiento repetitivo

ARZUZA JIMENEZ JORGE AMARILDO, BOLIVAR GINA ALEXANDRA, MORENO
VALENCIA DIANA CAROLINA, RANGEL BURCHARDT YIRA MERCEDES

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA UNITEC

BOGOTÁ

RIESGOS PSICOSOCIALES Y BIOMECANICOS

FEBRERO 2020.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION.....	3
1. ANALISIS	4
2. CONCLUSION.....	8
3. BIBLIOGRAFIA.....	8

INTRODUCCION

La actividad laboral exige consumir energía física y mental, por lo que laborar supone un esfuerzo que resulta necesario conocer para poder valorar las consecuencias del mismo sobre la salud del que lo realiza y sobre la eficacia del trabajo que desempeña, laborar es sinónimo de fatiga, esta a su vez es consecuencia lógica del esfuerzo realizado y debe estar dentro de unos límites que permitan al trabajador recuperarse después de una jornada de descanso, este equilibrio se rompe si la actividad laboral exige al trabajador uso de la energía por encima de sus posibilidades, con aumento de riesgo para la salud, por lo tanto es fundamental conocer las exigencias físicas y mentales de cada trabajo, de forma que se adecúe a las capacidades y características de los individuos.

El esfuerzo de las organizaciones en prevenir éste tipo de situaciones por lo tanto se debería abordar desde dos puntos de vista: el primero de forma pasiva, por medio de un estudio ergonómico de los puestos de trabajo y así evitar la aparición de potenciales factores de riesgo y el segundo de forma activa, suministrándole al trabajador información educativa acerca de los riesgos a los que se encuentra expuesto y de las medidas que debe tomar para evitarlos.

El objetivo de este taller es conocer los conceptos básicos de la carga física, la fatiga y los movimientos repetitivos y a su vez las recomendaciones para reducir sus efectos negativos, además conocer los factores que influyen y que pueden generar la insatisfacción laboral.

1. ANALISIS

RIESGOS BIOMECANICOS	TIPO DE ACTIVIDADES	CAUSAS	CONSECUENCIAS	MEDIDAS PREVENTIVAS
CARGA FÍSICA	<p>Requerimientos físicos a los que se ve sometida la persona a lo largo de su jornada laboral como:</p> <p>Carga física dinámica: Caminar, correr o levantar un peso.</p> <p>Carga física estática: Sostener un peso en brazos varios minutos o Mantener el tronco en la misma postura varios minutos.</p>	<p>Hay carga física cuando el tipo de actividad requerida para una tarea es principalmente física o muscular.</p>	<p>Como consecuencia directa de la carga de trabajo físico aparece la fatiga; esta se da cuando las exigencias de la tarea están por encima de las posibilidades de respuesta del trabajador y existe una sobrecarga repetida.</p> <p>También una consecuencia directa es el consumo de energía que se denomina Metabolismo del Trabajo.</p>	<p>*Facilitar períodos de descanso.</p> <p>*Mejorar métodos y medios de trabaja por ejemplo con equipos mecánicos</p> <p>* Información y formación sobre la forma correcta del manejo de cargas.</p> <p>Para lo anterior, debe considerarse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La frecuencia de manipulación. • La forma de la carga. • Las distancias que hubiera que recorrer. • Las características individuales del trabajador
				
FATIGA	<p>Se presenta generalmente tras la realización prolongada de una actividad o como consecuencia de un</p>	<p>Lo causa de la fatiga física o biomecánica es la contracción prolongada de un músculo durante un esfuerzo físico, dado que se comprime los vasos sanguíneos provocando un menor aporte de sangre al músculo contraído y</p>	<p>La fatiga física o biomecánica Produce sensación de agotamiento o disminución de la capacidad energética y física. Si la sobrecarga del trabajo afecta a nervios, los síntomas pueden estar acompañados de pérdida de sensibilidad táctil y</p>	<p>*Realizar investigaciones sobre las condiciones de trabajo, las aptitudes físicas y psicológicas de los trabajadores para con base en eso adoptar mecanismos en salud ocupacional.</p>

	<p>trabajo intenso, por tanto, se puede presentar en cualquier tipo de trabajo donde se presenta una carga de trabajo excesiva</p>	<p>a los huesos y articulaciones de la zona, llegando una menor cantidad de nutrientes y oxígeno, necesarios para el trabajo muscular.</p> <p>También está la fatiga psíquica que se da por sobrecarga mental o presión del trabajo e igual las tensiones derivadas de la organización del trabajo y relaciones laborales.</p> <p>La fatiga derivada de condiciones ambientales adversas fundamentalmente por agentes físicos.</p> <p>La fatiga extra laboral se causa por la fatiga biológica acumulada que también se genera en el trabajo, la psíquica y motora de las actividades realizadas en el tiempo libre.</p> <p>En términos generales hay muchas causas, en parte por insatisfacción de necesidades personales, por aspectos psicosociales tales como valores, motivaciones, expectativas, los cuales contribuyen al clima organizacional y esto a su vez influye en la vida del trabajador. También las condiciones socioeconómicas pueden conducir a la fatiga. Por ejemplo, también la anemia, depresión, dolores persistentes, trastornos del sueño, consumo de alcohol y drogas entre otros, causan fatiga.</p>	<p>sensación de adormecimiento de las extremidades. En caso de exposiciones prolongadas a trabajo repetitivo, las personas pueden desarrollar trastornos músculo-esqueléticos con incapacidad irreversible.</p> <p>Los síntomas de la fatiga física suelen ser algias cervicales, tirantez de nuca, dorsalgias, lumbalgias, artrosis, hernias, infarto, etc.</p> <p>La fatiga psíquica y medioambiental puede generar disminución significativa de los niveles de atención, provoca un pensamiento lento lo cual disminuye el nivel de respuesta a los problemas, y provoca una disminución significativa de la motivación hacia el trabajo. Estas situaciones producen una bajada en el rendimiento profesional, reducen la actividad y hay un aumento de errores en la ejecución de las tareas encomendadas.</p> <p>En cuanto a síntomas puede producir diversos trastornos psicológicos y psicosomáticos.</p> <p>La fatiga tiene como consecuencia una mayor probabilidad de accidentes laborales, mayor absentismo de los trabajadores fatigados, incremento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, disminución del estado de alerta y vigilancia aún durante turnos diurnos, reducción de la capacidad de atención sostenida, reducción de discriminación visual y auditiva, incremento de los</p>	<p>*Realizar mediciones de la fatiga y dar suplementos a los trabajadores</p> <p>*Mejorar las condiciones de trabajo y la organización de las tareas del puesto de trabajo, desde las condiciones ambientales en el entorno de trabajo tales como: iluminación, ruido, calidad del aire, climatización; equipamiento del puesto de trabajo: mobiliario ergonómico, útiles y herramientas de trabajo.</p> <p>*Organizar mejor el tiempo de trabajo de manera que permita la realización de pausas.</p> <p>*Otras medidas convenientes para reducir la fatiga son Mejorar la información y documentación que se maneja, Incorporar al trabajo variedad de tareas de distinto tipo y responsabilidad para evitar la monotonía, evitar el aislamiento, posibilitando la comunicación entre los trabajadores y facilitar entre los trabajadores las relaciones de cooperación.</p> <p>* Las medidas a tomar se refieren a una correcta organización científica del trabajo, óptimas condiciones de higiene y seguridad industrial, aspectos psicosociales favorables y racionalización del tiempo laboral que incluye los descansos y turnos de trabajo</p>
--	--	--	---	--

			<p>errores de memoria, posible transformación en el síndrome de fatiga crónica de difícil solución médica y con recaídas frecuentes, estrés, desmotivación, desarrollo de diferentes patologías.</p>	<p>adecuados.</p> <ul style="list-style-type: none"> *Crear sistemas de rotación y horarios flexibles. *Evitar, reducir o compensar el efecto de los estresores psicosociales. *Promover el apoyo social y los estilos de mando que promuevan la autonomía y la participación de los trabajadores. *Formar e informar en técnicas de intervención organizacional, dirección de grupos y gestión de la fatiga.
				
<p>MOVIMIENTO REPETITIVO</p>	<p>se reproducen en sectores laborales dispares: calzado, automóvil, alimentación, madera o servicios y en tareas específicas como las de teclear, pulir, limpiar, lijar, atornillar, montajes mecánicos e industriales</p>	<ul style="list-style-type: none"> *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. *Mantenimiento de posturas forzadas de muñeca o de hombros; la aplicación de una fuerza manual excesiva; ciclos de trabajo muy repetidos que dan lugar a movimientos rápidos de pequeños 	<ul style="list-style-type: none"> *Como consecuencia se genera fatiga muscular, sobrecarga, dolor y, por último, lesión. *síndrome del túnel carpiano (compresión del nervio mediano en la muñeca que provoca dolor, hormigueo y adormecimiento de parte de la mano), la tendinitis y la tenosinovitis (inflamación de un tendón o de la vaina que lo recubre, que origina dolor y puede llegar a impedir 	<ul style="list-style-type: none"> *Tener en cuenta el diseño ergonómico del puesto de trabajo *Realizar las tareas evitando las posturas incómodas del cuerpo *Evitar los esfuerzos prolongados y la aplicación de una fuerza manual excesiva, sobre todo en movimientos de presa, flexo-extensión y rotación *Utilizar herramientas manuales de diseño ergonómico

		<p>grupos musculares y tiempos de descanso insuficientes</p>	<p>el movimiento). Síndrome de Quervain, Dedo en resorte, Quiste sinovial o ganglión, Epicondilitis, Epitrocleititis, Lesiones de las bolsas serosas</p> <p>*Lesiones de los nervios se ocasionan al realizar actividades repetitivas que exponen los nervios a las presiones sobre los bordes puntiagudos de superficies de trabajo y/o herramientas o por compresiones de los tendones, huesos y ligamentos contiguos Síndrome cubital, Síndrome del túnel carpiano</p> <p>*Lesiones neurovasculares Síndrome del conducto torácico compresión de los nervios y los vasos sanguíneos entre el cuello y el hombro.</p> <p>*Lesiones de espalda levantamiento de cargas y movimientos forzados de espalda con el desarrollo de lesiones a nivel dorso – lumbar Cervicobraquialgia, Dorsolumbalgia</p>	<p>*Reducir la fuerza que se emplea en ciertas tareas</p> <p>*Emplear las herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo y conservarlas en buenas condiciones y sin desperfectos</p> <p>*Utilizar guantes de protección que se ajusten bien a las manos y que no disminuyan la sensibilidad de las mismas</p> <p>*Evitar las tareas repetitivas programando ciclos de trabajo superiores a 30 segundos</p> <p>*Efectuar reconocimientos médicos periódicos que faciliten la detección de posibles trastornos musculoesqueléticos</p> <p>*Establecer pausas periódicas que permitan recuperar las tensiones y descansar</p> <p>*Informar a los trabajadores sobre los riesgos laborales que originan los movimientos repetitivos y establecer programas de formación periódicos que permitan trabajar con mayor seguridad</p>
				

2. CONCLUSION

La carga física, la fatiga y los movimientos repetitivos son factores de riesgo que pueden generar estrés laboral por lo tanto son factores a tener en cuenta en la prevención de riesgos laborales.

Las posturas inadecuadas, los movimientos repetitivos y el sobreesfuerzo de forma desmedida pueden llegar a lesionar el aparato locomotor provocando lesiones que pueden ser agudas o crónicas y según sea su evolución, llegar a ser invalidantes.

Por lo tanto en este taller se busca es mostrar de una forma didáctica la importancia para los futuros encargados de la seguridad y salud en el trabajo implantar los planes, programas y proyectos de intervención encaminados a mejorar las condiciones de salud y bienestar de los trabajadores.

3. BIBLIOGRAFIA

Riesgos ergonómicos de carga física relacionados con lumbalgia en trabajadores del área administrativa de la fundación tecnológica Antonio de Arévalo (tecnar) Cartagena, 2017 de Irina del Rosario Escudero Sabogal. Tomado de:
<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/10668/45529623.pdf?sequence=1&isallowed=y>

Instituto navarro de salud laboral gobierno de navarra módulo 2 1. Unidad didáctica 3 riesgos por carga, física o mental, de trabajo - navarra

Tomado de <http://www.navarra.es/nr/rdonlyres/74d4e0ee-0bd0-43e1-91bc-235b883c85b1/0/m2ud3.pdf>.