

CENTRO NACIONAL DE SALUD OCUPACIONAL Y PROTECCION
DEL AMBIENTE PARA LA SALUD

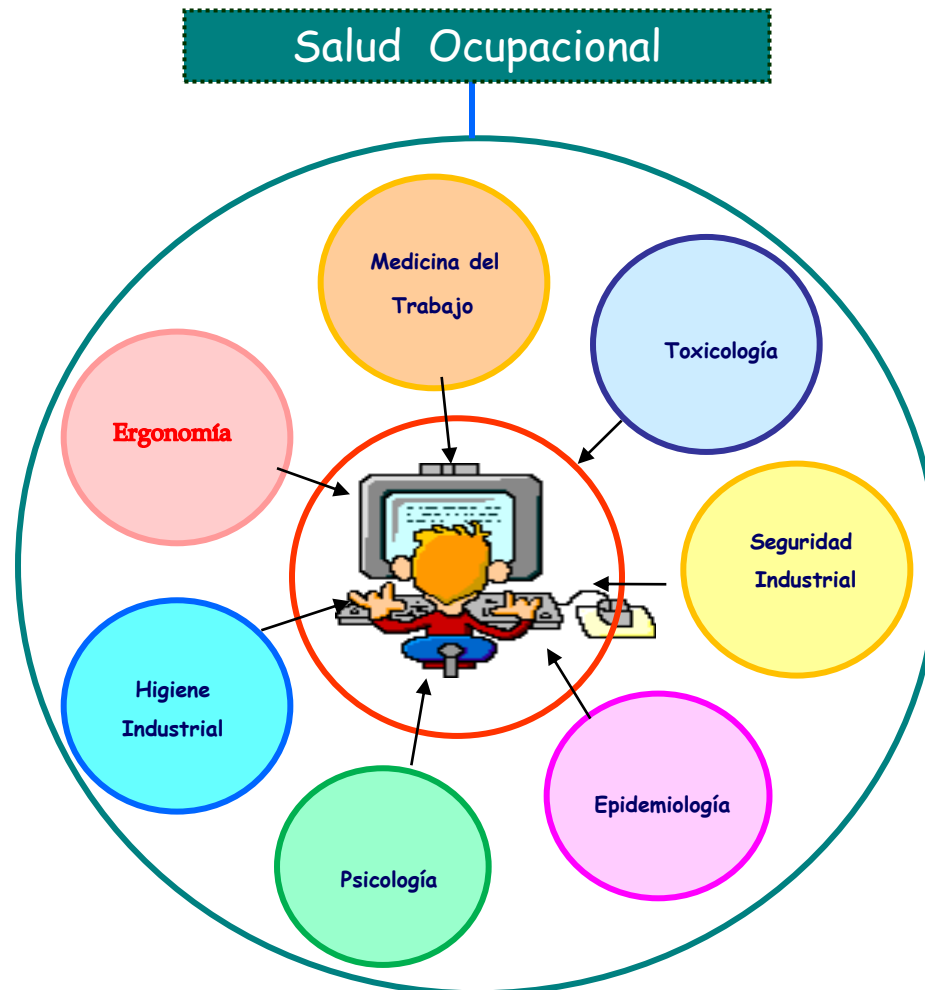


FACTORES DE RIESGOS
DISERGONOMICOS

Lic. Rita Gutiérrez Cayuri
Tecnólogo Medico en Terapia Física y Rehabilitación
Maestría en Salud Ocupacional



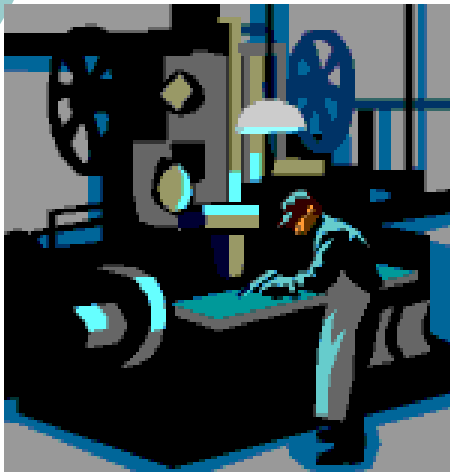
Salud Ocupacional





¿ Qué es **ergOnomía**?

ergOnomía



Ergonomía



Ergos



Trabajo, actividad

Nomos



Normas, Leyes

ESTUDIO DEL TRABAJO

ergOnomía

Ergonomía

Nombres

CIENCIA DEL TRABAJO

FACTORES HUMANOS

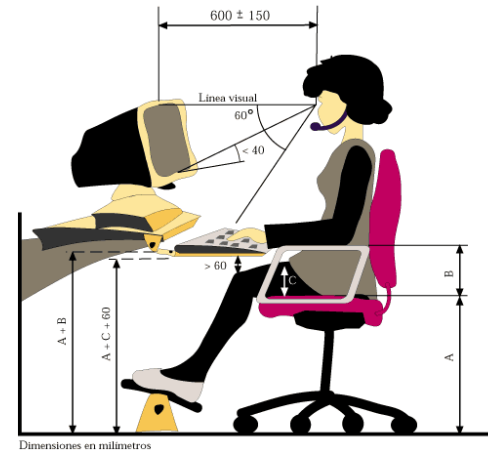
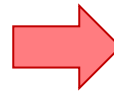
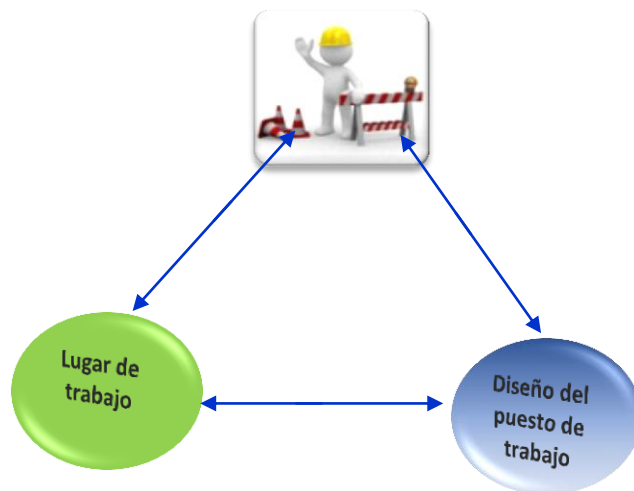
INGENIERIA HUMANA



¿ Qué es ergOnomía?

Ergonomía es la ciencia que busca **optimizar** la interacción entre el **trabajador**, **máquina** y **ambiente de trabajo** con el fin de **adecuar** los puestos, ambientes y la organización del trabajo a las **capacidades y limitaciones de los trabajadores** con el fin de minimizar el estrés y la fatiga.

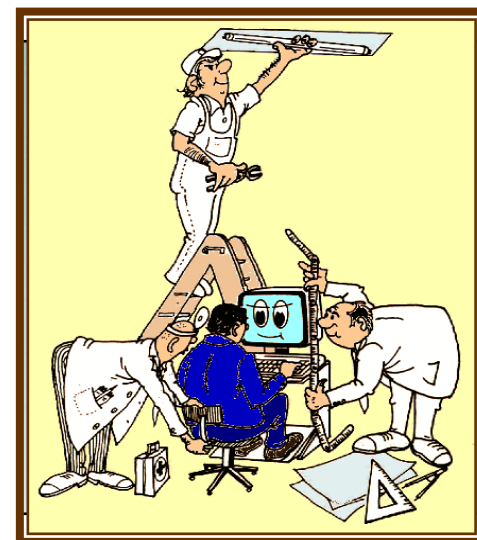
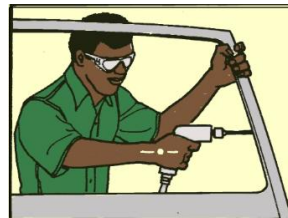
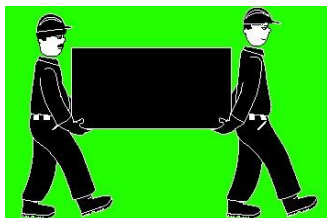
RM N°375-2008 Norma Básica de Ergonomía



¿ Qué es ergOnomía?

Ergonomía

diseña trabajo para ajustarse al **trabajador**,
ajusta las herramientas de trabajo al trabajador
ajusta el lugar de trabajo a la **necesidad** del trabajador



Triada Ergonómica

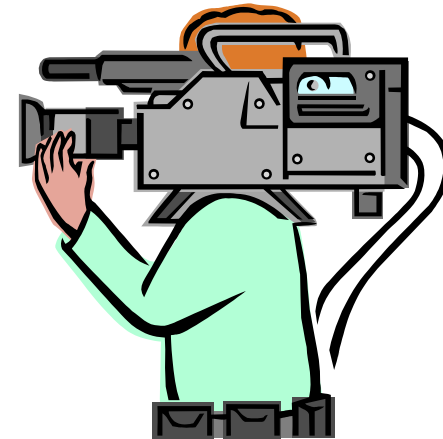
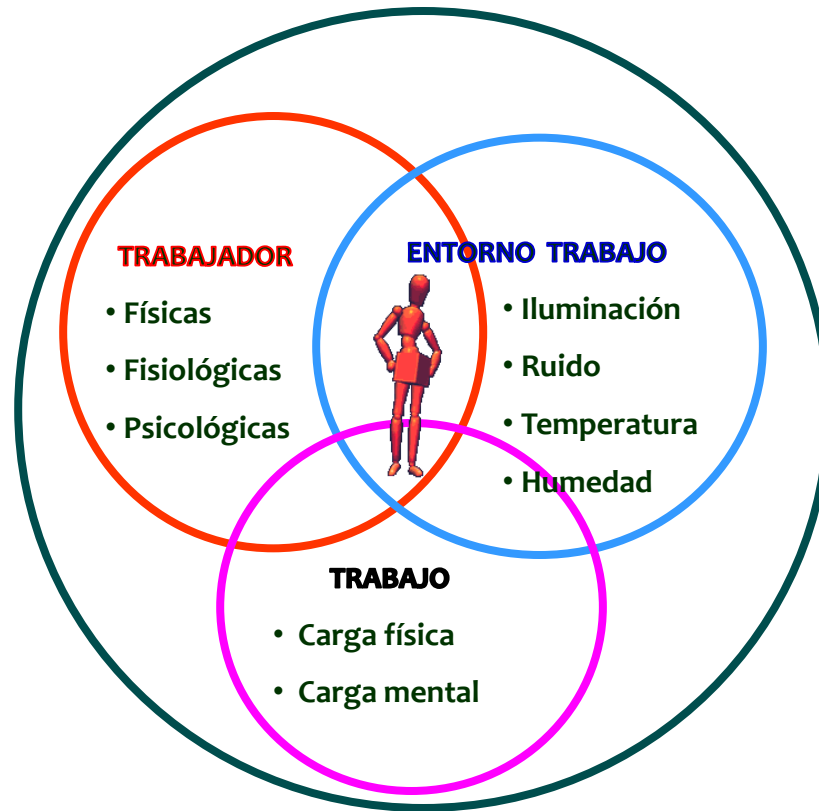


Disciplina de la Salud Ocupacional que estudia la relación:

Trabajador – Trabajo – Entorno laboral

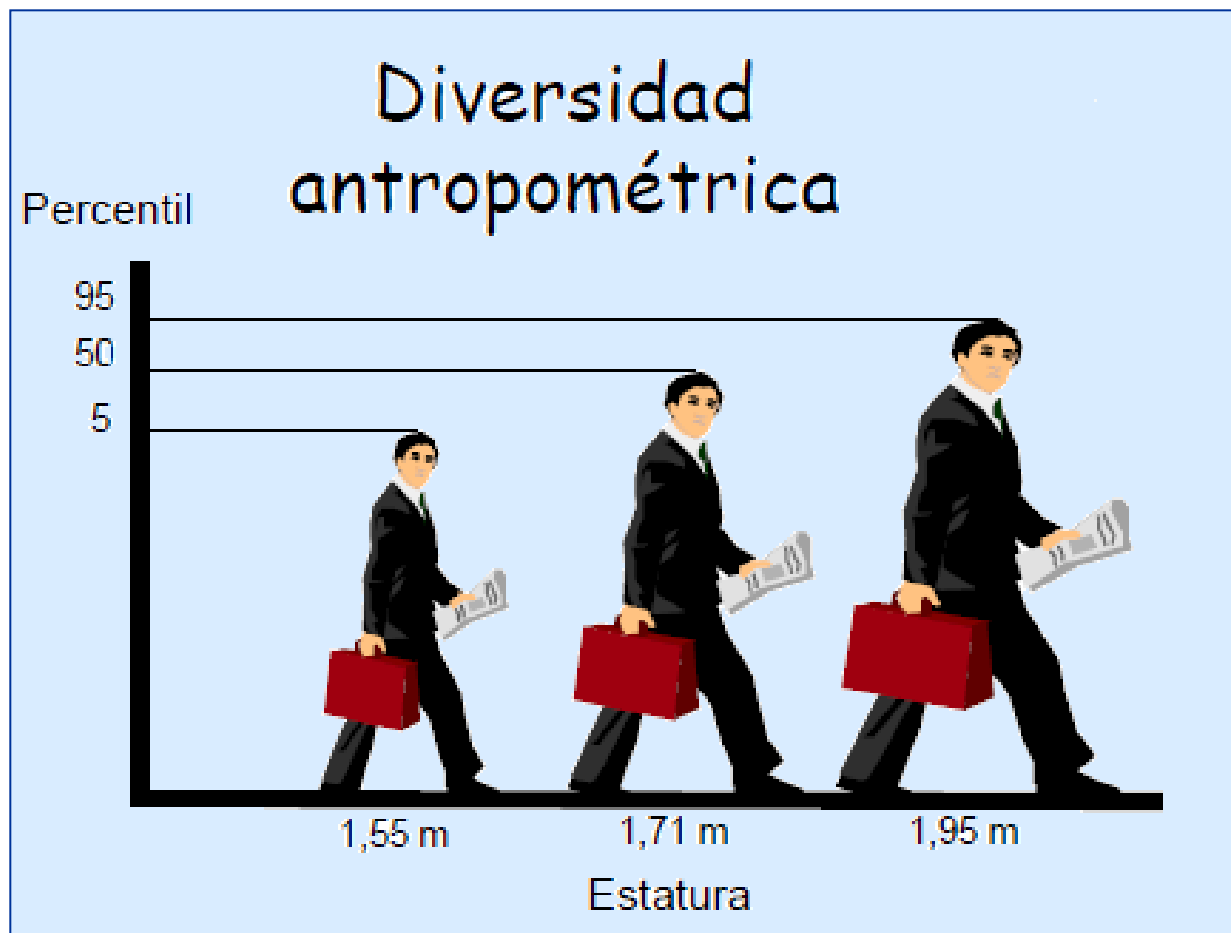
Para crear **entornos laborales** sanos, seguros, **eficientes**.

Triada Ergonómica

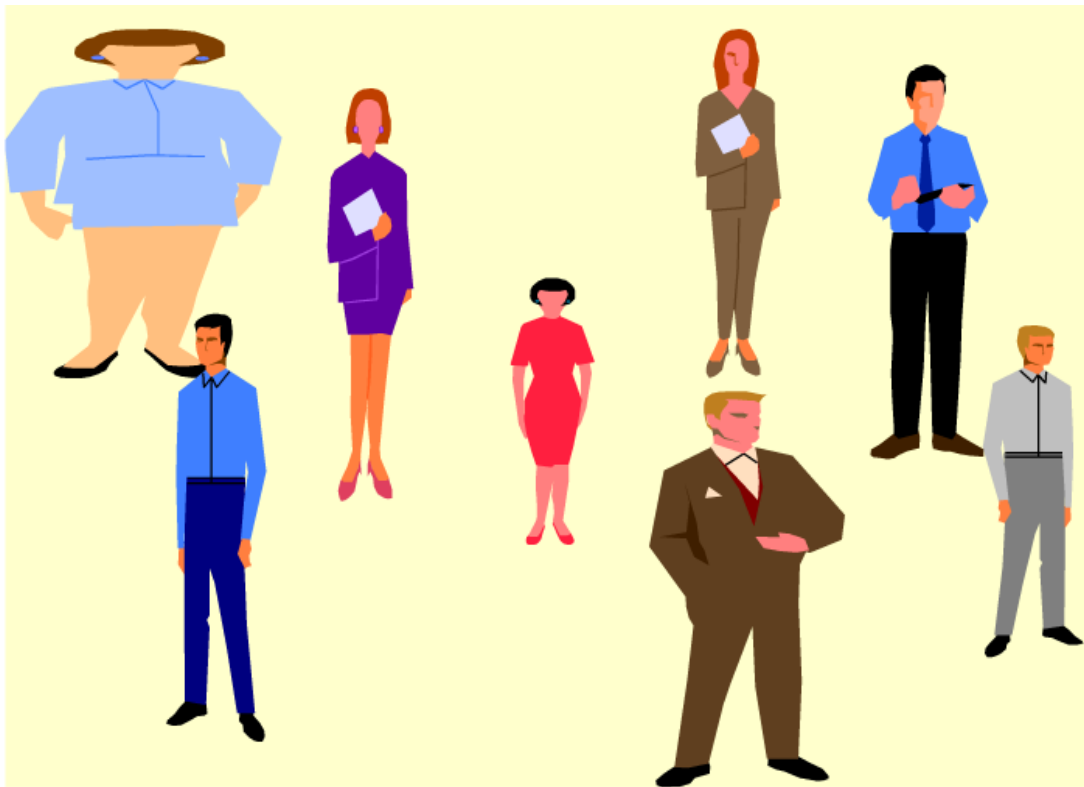


¿ Porqué centrarse en el **Hombre**?

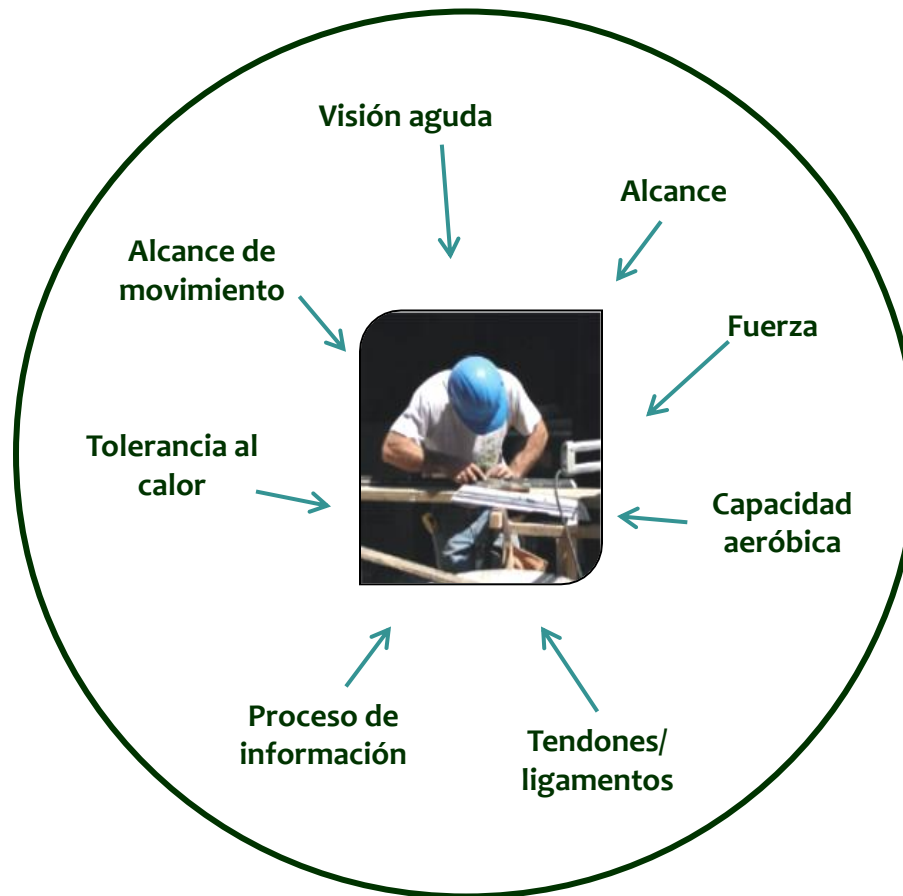
Las personas son diferentes



Las **personas** son diferentes



Las **personas** son diferentes



ergonomía

Características humanas relacionadas con la actividad física

- **Anatómicas**
- **Antropométricas**
- **Fisiológicas**
- **Biomecánicas**

Trabajador.- estatura, dimensiones corporales, fuerza, peso, rangos de movimiento, características fisiológicas.



Relación con su entorno de trabajo

ergOnomía

Trabajo.- tareas/actividades del proceso de trabajo:
intensidad, frecuencia, duración.



ergOnomía

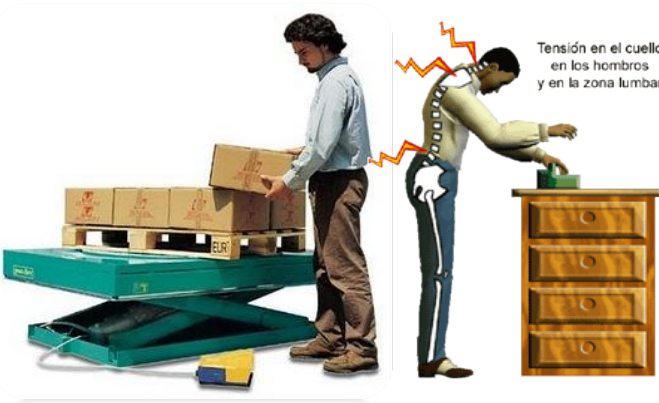
Diseño del puesto de Trabajo.- espacios de trabajo, plano de trabajo, zonas de trabajo, distribución de las herramientas



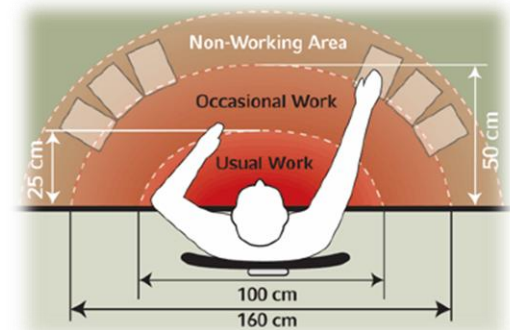
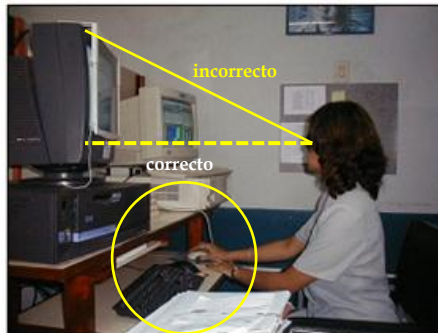
Espacio suficiente de circulación que permita la adecuada organización de los elementos de trabajo



Plano de trabajo de altura adecuada para el trabajador



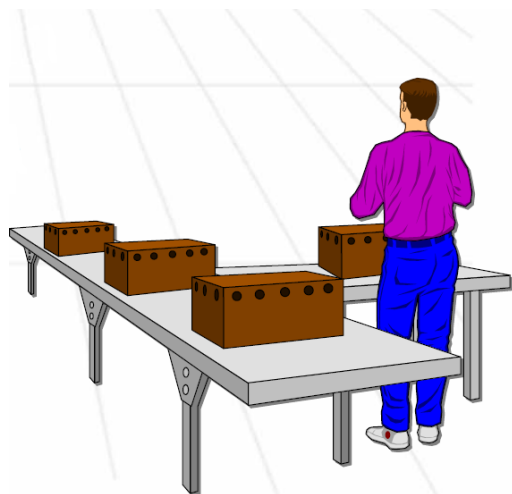
Ubicación de elementos de trabajo



Espacio con respecto al cuerpo, en la cual se disponen máquinas, herramientas, materiales.

ergOnomía

Trabajo.- como esta organizado el trabajo, duración y distribución de trabajo: turnos, horarios, pausas, contenido del trabajo (ritmo de trabajo, atención, sobrecarga).



Duración y distribución del trabajo



Contenido de la tarea



Sobrecarga de trabajo



Ritmo de trabajo

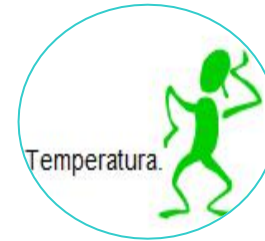


ergOnomía

Entorno de trabajo.- temperatura, ruido, iluminación, vibraciones.



- Temperatura
- Ruido



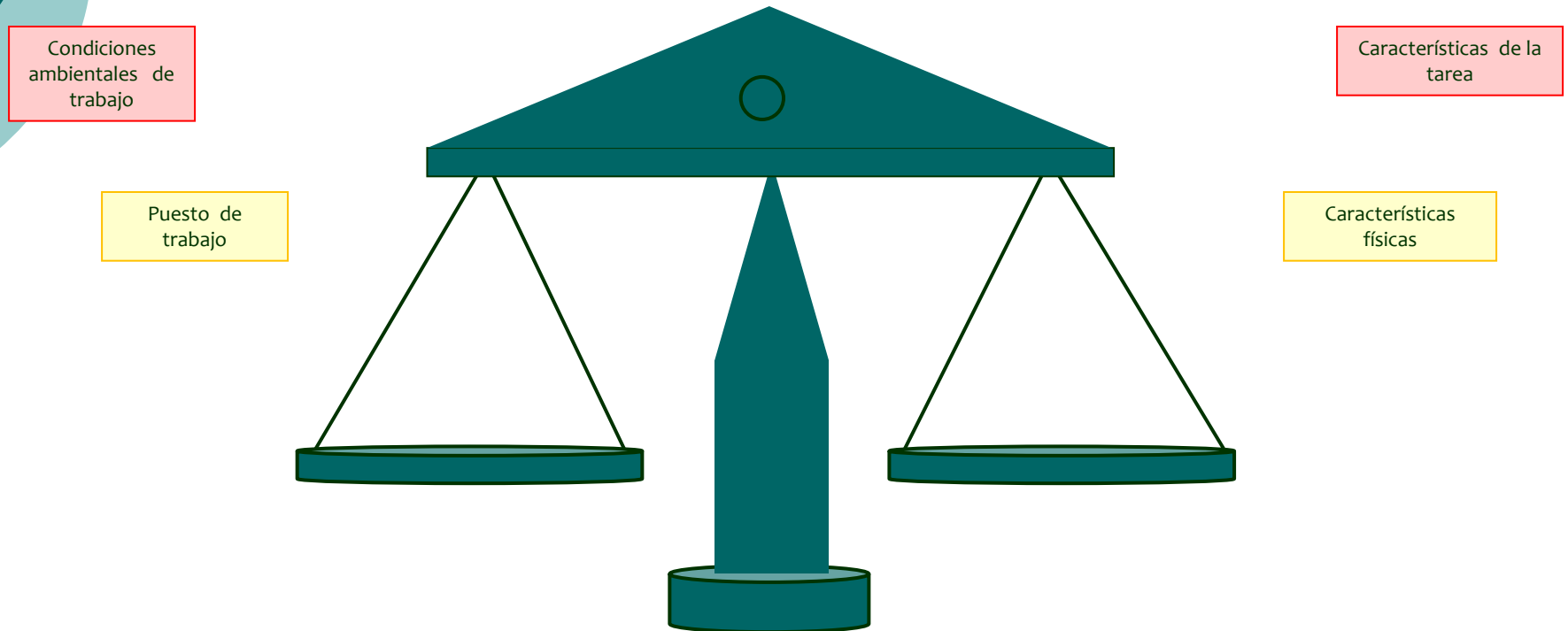
- Iluminación



- Vibraciones



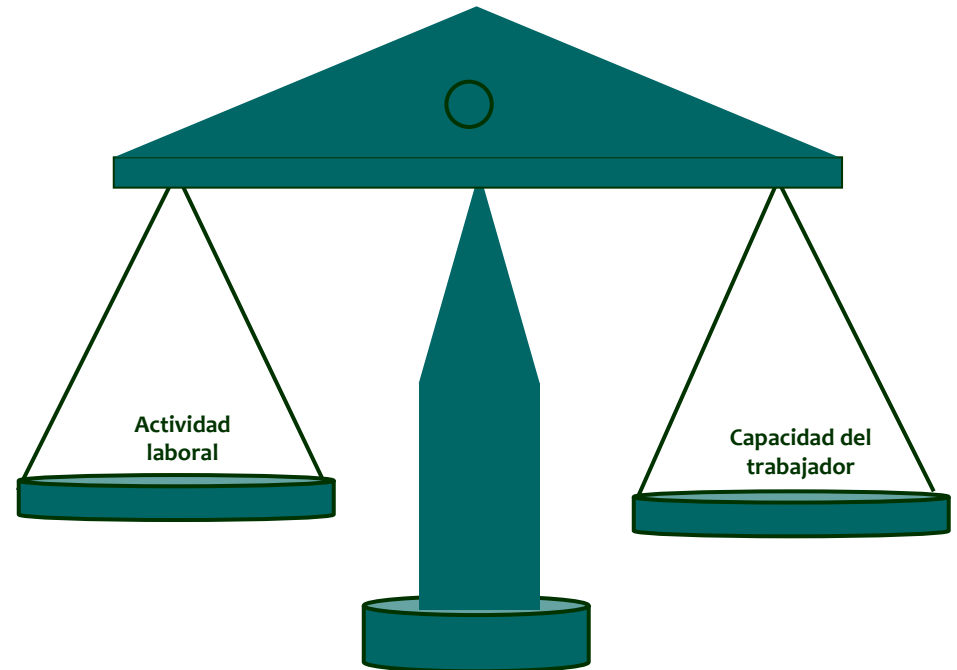
ergOnomía



Equilibrio = Hombre – **trabajo** – entorno laboral

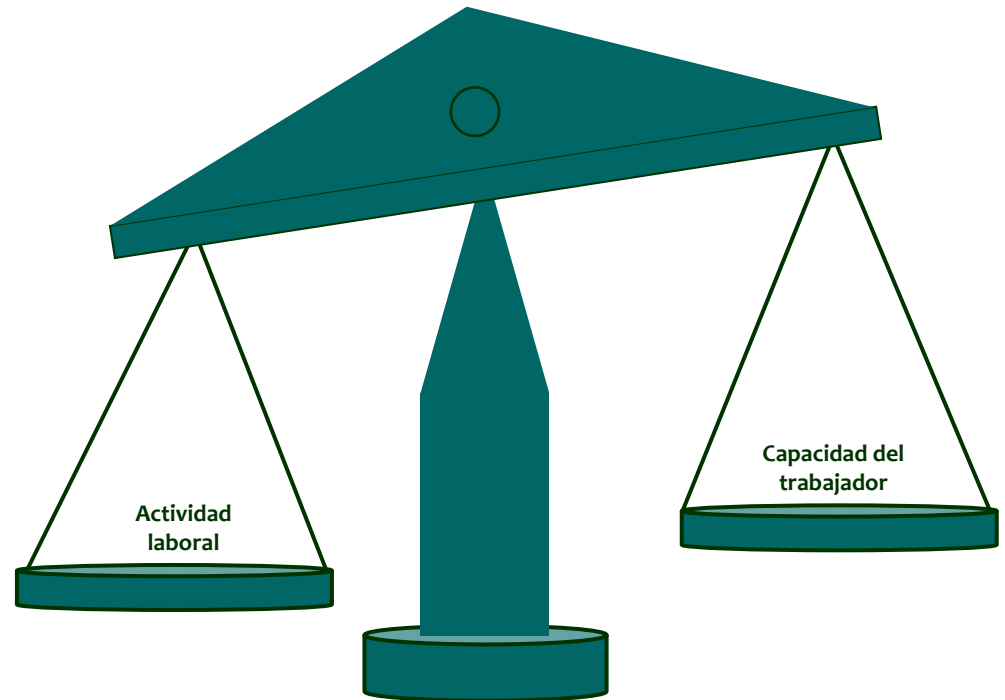
ergOnomía

Ajuste ergonómico



Equilibrio

ergonomía



Desajuste = **Riesgo** Disergonómico

¿Factor de Riesgo **Dis**ergonómico?

Condiciones
inadecuadas de trabajo,
proceso u operación
exigentes que inciden en
el trabajador y
aumenta la probabilidad
de que un trabajador
expuesto a ellos,
desarrolle **una lesión** en
su trabajo



Manipulación cargas



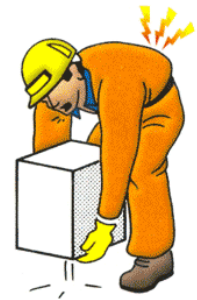
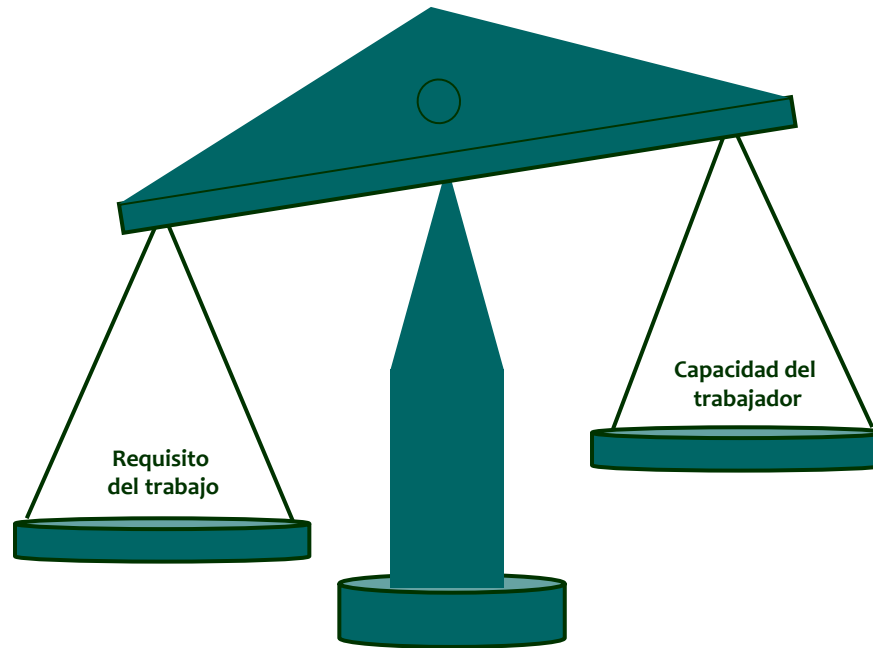
Posturas de trabajo



Movimientos repetitivos

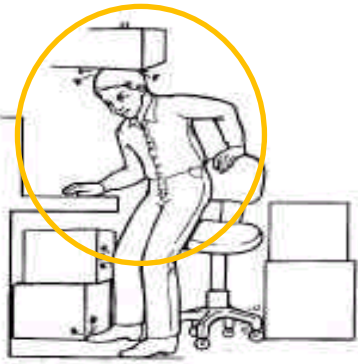


¿ Porqué se produce el Riesgo **Dis**ergonómico?



Factores de riesgo **Dis**ergonómico

1. Diseño inadecuado de puestos de trabajo



Espacios de trabajo **reducidos**, limita movimientos



Espacio insuficiente para las piernas



Elementos de trabajo **están demasiado** alejados



Silla de trabajo **no adecuada**

Factores de riesgo **Dis**ergonómico

2. El plano de trabajo **NO** tiene la altura adecuada para la talla del trabajador



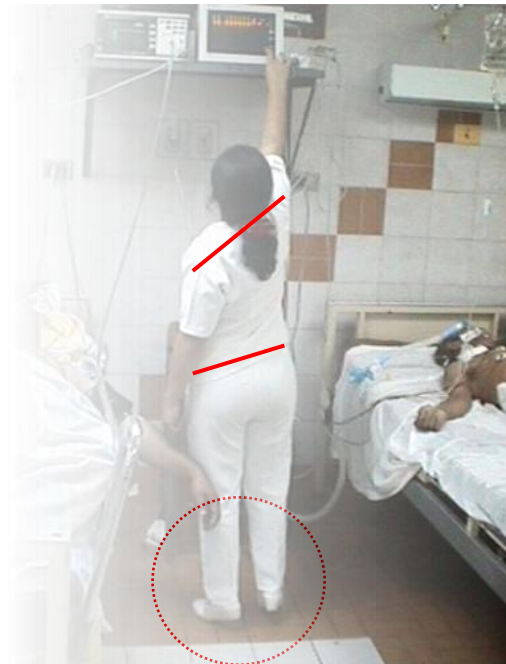
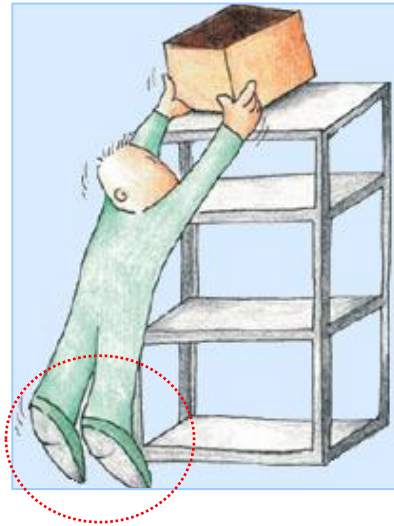
Factores de riesgo **Dis**ergonómico

3. Los elementos de trabajo **NO ESTÁN UBICADOS** adecuadamente en relación al trabajador



Factores de riesgo **Dis**ergonómico

4. Los elementos de trabajo **NO** están en relación a la estatura del trabajador



Riesgo **Dis**ergonómico

5. Trabajo con los codos hacia afuera



6. Trabajo con las manos por encima de los hombros



Riesgo **Dis**ergonómico

7. Postura de pie: Espalda en flexión o extensión más de 30 grados



En esta postura de trabajo, la columna vertebral recibe **grandes fuerzas** de compresión

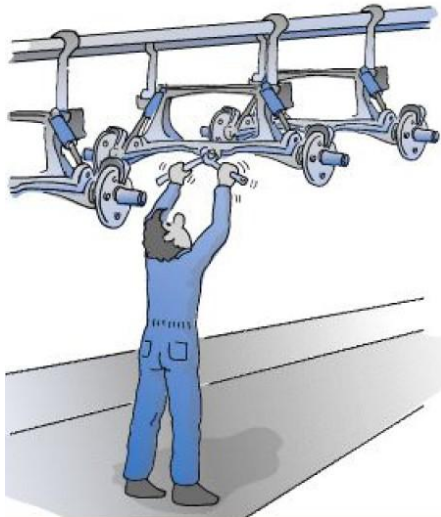
Riesgo **Dis**ergonómico

8. **Postura sentado:** Espalda en flexión o extensión más de 30 grados



Riesgo **Dis**ergonómico

9. Mantener partes del cuerpo en **posturas fijas o forzadas** durante el trabajo



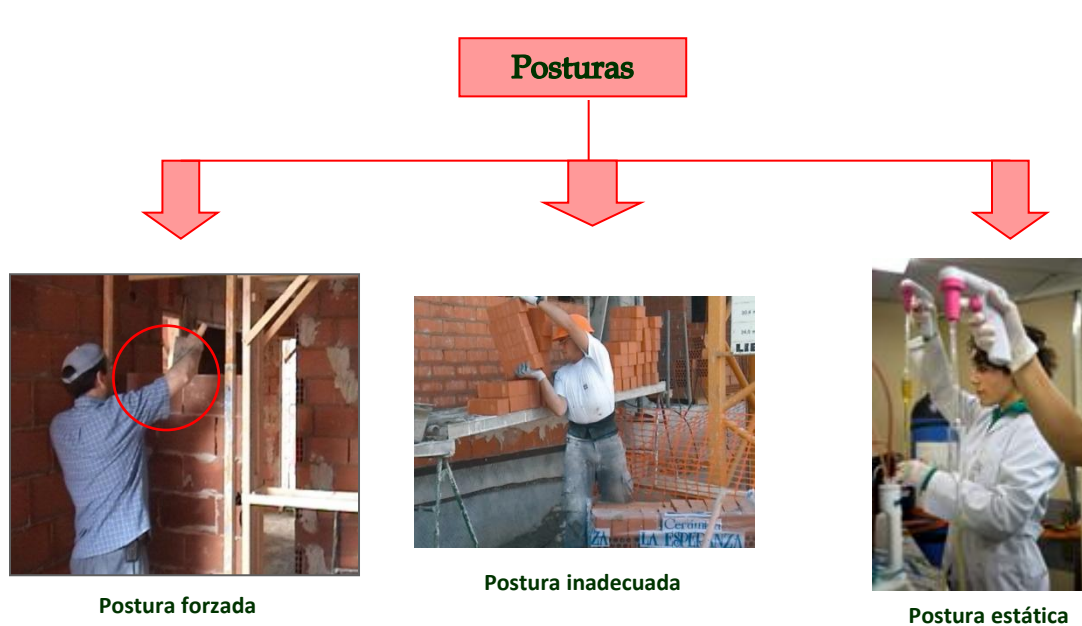
Riesgo **Dis**ergonómico

10. Posturas de rodillas o cuclillas



Riesgos posturales

* Postura NO
correctas de
trabajo:



Incomodidad al trabajador

Riesgos posturales

* Postura incorrectas

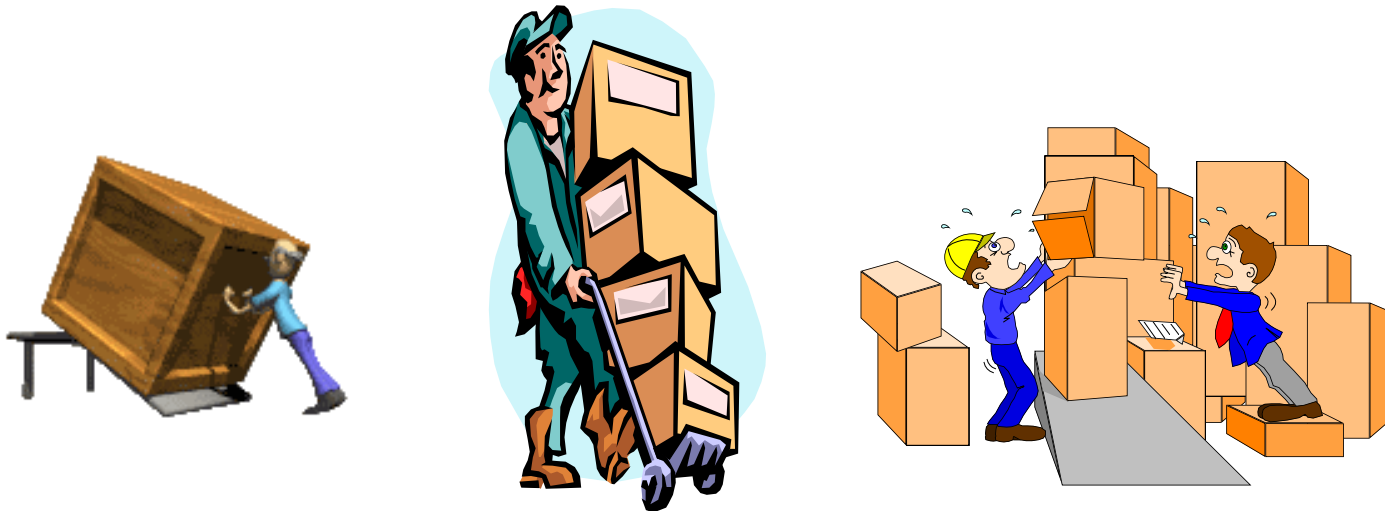
Sobrecargan a las estructuras óseas, tendinosas, musculares, etc desgastando el organismo de manera permanente.



Afectando el **aparato locomotor**

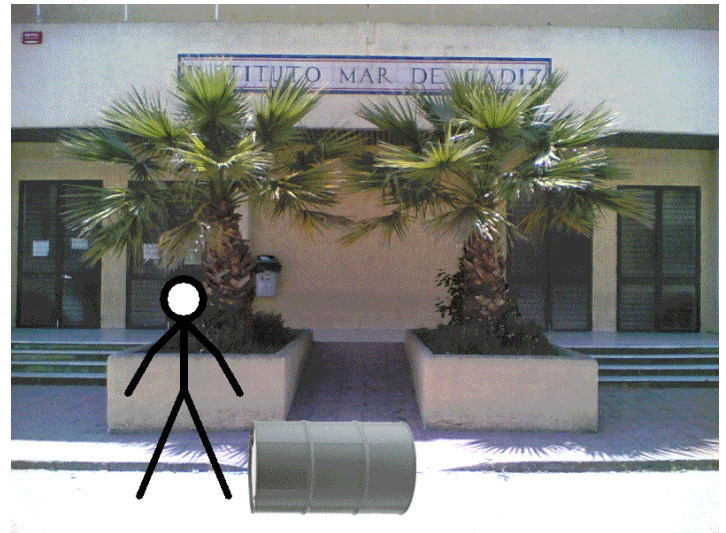
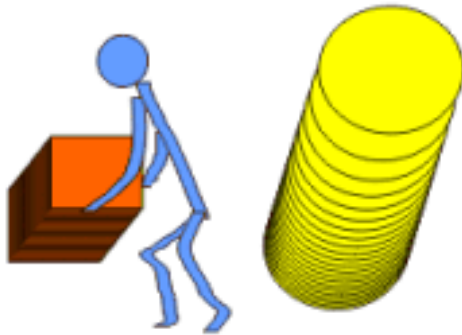
Factores de riesgo **Dis**ergonómico

11. Cuando la carga es demasiado excesiva generando **sobreesfuerzos**



Factores de riesgo **Dis**ergonómico

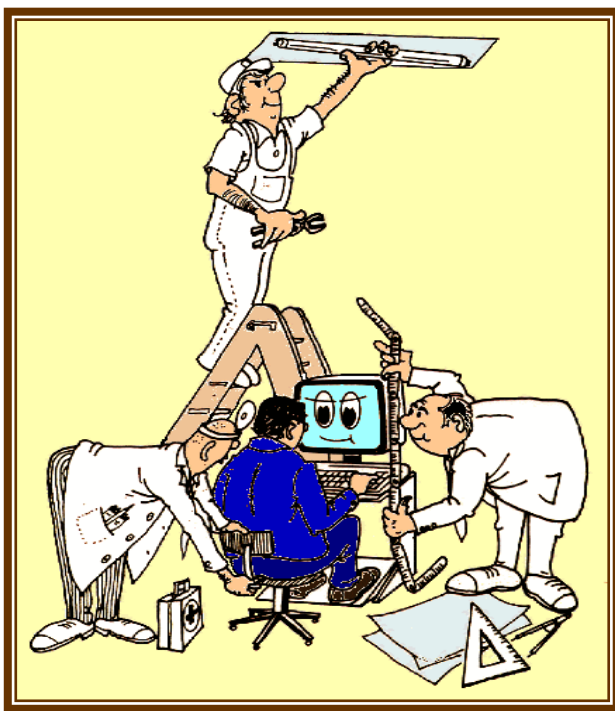
12. Cuando se realiza **levantamiento manual** **frecuentemente**



13. Técnica de manipular carga **es incorrecta**

Factores de riesgo **Dis**ergonómico

14. Cuando las condiciones del entorno de trabajo **no son adecuadas**



Problemas de comunicaciones, el ruido impide hablar

Riesgo **Dis**ergonómico

Efectos sobre la Salud

Factores de
riesgos
disergonómicos



Incomodidad
Fatiga en el trabajo



Trastornos Musculo
Esqueléticos



Gracias