CEOE Castilla y León | NOS IMPULSA | Junta de Castilla y León

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

PREVENIR LOS PELIGROS BIOMECÁNICOS



INTRODUCCIÓN

Peligro es la fuente, situación o acto con potencial de daño en términos de enfermedad o lesión a las personas, o una combinación de éstos.
Riesgo es la combinación de la probabilidad de que ocurra un evento o exposición peligrosa, y la severidad de lesión o enfermedad, que puede ser causado por el evento o la exposición.
Existe **riesgo biomecánico** cuando el trabajador debe hacer un mayor esfuerzo muscular en el desarrollo de las tareas y esto puede ocasionar graves consecuencias como dolencias específicas o temporales, hasta lesiones permanentes o enfermedades.

¿QUÉ ES EL PELIGRO BIOMECÁNICO?

Peligro Biomecánico: todos aquellos elementos externos que actúan sobre una persona que realiza una actividad específica. 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.

Debemos de **diferenciar** entre riesgo biomecánico y riesgo ergonómico:

- El riesgo biomecánico se centra en el esfuerzo físico, posturas forzadas y movimientos repetitivos que afectan directamente al sistema músculo-esquelético. El Peligro Biomecánico se refiere a todos aquellos elementos externos que actúan sobre una persona que realiza una actividad específica.
- El riesgo ergonómico es más amplio, abarca la adaptación del entorno laboral, herramientas y carga mental a las capacidades del trabajador, son aquellos riesgos que se originan cuando el trabajador interactúa con su puesto de trabajo y cuando las actividades laborales presentan movimientos, posturas o acciones que pueden producir daños a su salud.

Un biomecánico se centra en la mecánica de las lesiones y en los principios de prevención, evaluación y tratamiento de los problemas musculoesqueléticos. Por su parte, un ergónomo trabaja para prevenir lesiones laborales y mejorar la capacidad de una persona lesionada para reincorporarse al trabajo después de una lesión.

PRINCIPALES PELIGROS BIOMECÁNICOS

- **Posturas prolongadas o forzadas**. Mantener posiciones incómodas o antinaturales durante periodos prolongados.
- **Movimientos repetitivos**. Realizar la misma acción o similar de forma continua durante la formada de trabajo sin pausas adecuadas
- **Manipulación manual de cargas**. Levantar, transportar o mover objetos pesados sin la técnica o herramientas adecuadas
- **Sobreesfuerzo**. Aplicar una fuerza física intensa o repentina para realizar una tarea, lo que supera la capacidad de resistencia de los músculos
- **Lugares de trabajo mal diseñados.** Como mobiliario que no se ajusta a las necesidades ergonómicas del trabajador.

CONSECUENCIAS PARA EL TRABAJADOR

Las consecuencias del riesgo biomecánico no suelen ser inmediatas, por eso suelen pasar desapercibidas, con el tiempo puede provocar:

- **Trastornos musculoesqueléticos (TME)** como tendinitis, lumbalgias, epicondilitis (codo de tenista), túnel carpiano o dolores cervicales.
- **Fatiga crónica, pérdida de fuerza o limitaciones de movimiento**.
- **Incapacidad temporal o permanente**, en casos graves o no atendidos a tiempo.
- **Impacto en la salud mental**, como estrés y frustración por dolor persistente o baja productividad.

CONSECUENCIAS PARA LAS EMPRESAS

- Los riesgos biomecánicos se traducen en:
- Aumento del absentismo laboral.

- Disminución de la productividad.
- Incremento en los costos por indemnizaciones y tratamientos médicos.

CÓMO REDUCIR LOS PELIGROS BIOMECÁNICOS

- **Evaluación ergonómica del puesto de trabajo.** Realizando un análisis detallado de las tareas y las posturas adoptadas por los trabajadores para poder identificar las áreas a mejorar.
- **Diseño y adaptación del mobiliario,** como sillas con soporte lumbar, mesas regulables y herramientas adecuadas.
- **Realización de pausas,** fomentar descansos breves y ejercicios de estiramiento durante la jornada laboral ayuda a reducir la fatiga muscular y mejora la circulación.
- **Formación,** formar a los empleados sobre la importancia de la ergonomía y las técnicas adecuadas para realizar sus tareas ayuda a prevenir muchas lesiones.

CONCLUSIONES

El riesgo biomecánico en espacios de trabajo es una realidad que no debe ser ignorada. Implementar medidas preventivas no solo protege la salud de los trabajadores, sino que también mejora la eficiencia y reduce costos para las empresas.

Invertir en salud es invertir en productividad.

CEOE Ávila | FAE Empresas Burgalesas | FELE Empresas de León

CEOE Empresas de Palencia | CEOE CEPYME Empresas de Salamanca | fes federación empresarial segoviana

FOES
FEDERACIÓN DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES SORIANAS

CEOE Valladolid

CEOE Zamora