



FENDIPETROLEO
NACIONAL

¡Somos uno!

Administrador de:

SOLDICOM

FONDO DE PROTECCIÓN SOLIDARIA

LEVANTAMIENTO Y TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS, HIGIENE POSTURAL Y MANEJO SEGURO DE HERRAMIENTAS

OBJETIVOS

- Concientizar a los trabajadores en cuanto a la importancia de mantener una correcta higiene postural durante el ejercicio de sus labores diarias.
- Fortalecer los conocimientos de los trabajadores en cuanto a los riesgos asociados al levantamiento y transporte manual de cargas.
- Sensibilizar a los trabajadores en cuanto al uso seguro de herramientas de trabajo.

RIESGO BIOMECÁNICO

Se refiere a aquellos factores en el entorno laboral que, debido a la naturaleza de las actividades realizadas, pueden causar daño o lesiones en el sistema musculoesquelético del trabajador.

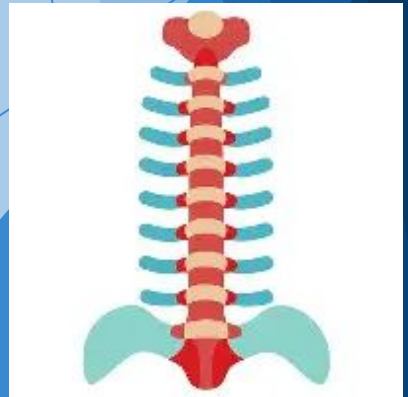
HIGIENE POSTURAL

Consiste en aprender cómo adoptar posturas y realizar movimientos de la vida cotidiana de la forma adecuada para prevenir lesiones osteomusculares.



COLUMNA VERTEBRAL

Parte crucial de tu cuerpo que proporciona soporte y movilidad. Mantenerla saludable es fundamental para prevenir problemas como el dolor de espalda y las lesiones. Está formada por 33 vértebras.



RECOMENDACIONES FRENTE A LA HIGIENE POSTURAL

La adquisición de malos hábitos posturales como estar mucho tiempo en la misma posición, movimientos repetitivos, posturas forzadas y mantenidas, realización de actividades que requieran fuerza o sedentarismo, pueden desencadenar dolores de espalda, de ahí que corregirlos y adecuar el estilo de vida reducirá y evitará el dolor.





DE PIE

- Mientras esté de pie, mantenga un pie en alto y apoyado sobre un objeto. Alterne un pie tras otro.
- No esté de pie si puede estar andando.
- Calzado adecuado



AL ESTAR SENTADO

- Apoyar por completo los pies en el suelo con rodillas al nivel de las caderas.
- La silla debe sostener la espalda en la misma postura en la que la columna esta al estar de pie.
- La pantalla del computador debe poderse orientar e inclinar.
- Los asientos de vehículos deben disponerse de modo que no se necesite estirar las piernas para alcanzar pedales.



AL LEVANTARSE Y SENTARSE

- Si se levanta de una silla, apóyese en los reposabrazos.
- Siéntese controladamente, no se desplome, lo más atrás posible en la silla, apoyando la columna en el respaldo.

ENFERMEDADES PROVOCADAS POR MALAS POSTURAS



HERNIAS DISCALES: Una Mala Postura puede aumentar la presión sobre los discos intervertebrales de la columna vertebral. Pueden causar dolor intenso, debilidad y pérdida de sensibilidad en las extremidades.



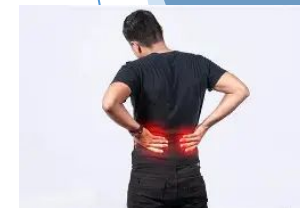
PROBLEMAS DIGESTIVOS: Una postura encorvada o encogida puede comprimir los órganos internos, como el estómago y los intestinos, lo cual puede afectar la digestión y provocar problemas gastrointestinales, como indigestión, estreñimiento y acidez estomacal.



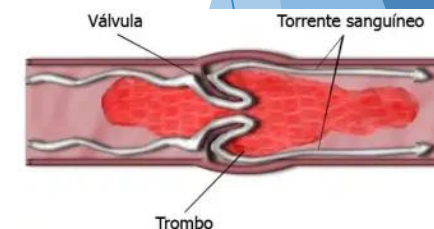
ESCOLIOSIS: Es una deformidad de la columna vertebral que puede ser causada o agravada por una mala Postura, lo cual puede afectar la alineación del cuerpo y causar problemas respiratorios y de movilidad.



PROBLEMAS RESPIRATORIOS: Una postura encorvada o encogida puede afectar la capacidad pulmonar y la respiración adecuada. Esto puede provocar problemas respiratorios, como dificultad para respirar, falta de oxígeno y disminución del rendimiento físico.



PROBLEMAS MUSCULARES: Puede generar tensión muscular, contracturas y debilidad muscular. Provoca dolor en diferentes áreas del cuerpo, como el cuello, espalda, hombros y caderas.



PROBLEMAS CIRCULATORIOS: Puede comprimir los vasos sanguíneos y dificultar la circulación sanguínea adecuada. Desarrollar problemas circulatorios, como venas varicosas y trombosis venosa profunda.

LEVANTAMIENTO Y TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS

Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.



Toda carga superior a 3 kg puede significar un riesgo dorsolumbar

AYUDAS MECÁNICAS





El mayor peso teórico recomendado es de 25 KG, que corresponde a la posición de la carga más favorable

Fegada al cuerpo

**A una altura
comprendida entre los
codos y nudillos**

MANIOBRAS SEGURAS PARA LA MANIPULACIÓN DE CARGAS

1. ALINEACIÓN POSTURAL

Respetar las curvas naturales de la espalda, sin inclinarse demasiado adelante.



2. BRAZO DE PALANCA

Mantener la carga lo más cerca posible a si mismo.



3. PERMANENCIA DE LA CARGA

A menor tiempo que se sostiene la carga en las manos, mayor economía.



MANIOBRAS SEGURAS PARA LA MANIPULACIÓN DE CARGAS

4. UTILIZACIÓN DE LA CARGA

Es posible hacer trabajar a la carga por sí misma.



5. EQUILIBRIO CORPORAL

Estar en equilibrio y listo a reaccionar, para evitar ser sorprendido.



6. UTILIZACIÓN DEL CUERPO

El cuerpo puede contribuir a reducir el esfuerzo



MANIOBRAS SEGURAS PARA LA MANIPULACIÓN DE CARGAS

7. TRANSICIÓN ENTRE LEVANTAR Y COLOCAR

Se debe planear cómo se hará el recorrido entre el punto donde se levanta y donde se coloca la carga



8. RITMO DEL MOVIMIENTO

Ritmo y calidad de los movimientos cuando se levanta y transfiere la carga: fluidez/regularidad, velocidad



POSIBLES EFECTOS A LA SALUD DE LA MANIPULACIÓN DE CARGAS

FATIGA FISIOLÓGICA



LESIONES MUSCULARES

- Contracturas
- Calambres
- Ruptura en fibras



LESIONES EN TENDONES Y LIGAMENTOS

- Sinovitis
- Tenosinovitis
- Ruptura, esguinces y bursitis



LESIONES EN ARTICULACIONES

- Artrosis
- Artritis
- Hernias discales



FACTORES PSICOSOCIALES

- Depresión
- Angustia
- Ansiedad
- Miedo



RIESGO MECÁNICO

Se define como la posibilidad de que un trabajador sufra una lesión física debido a elementos en movimiento o fuerzas mecánicas. Este tipo de riesgo es común en actividades que involucren el uso de maquinaria, herramientas manuales y materiales con bordes cortantes o superficies abrasivas.

HERRAMIENTAS MANUALES

Son instrumentos, utilizados para realizar tareas que requieren energía y esfuerzo. Estas herramientas son sencillas y se utilizan de forma individual, permitiendo realizar trabajos de manera eficiente y precisa.



CLASIFICACIÓN DE HERRAMIENTAS (SEGÚN LA ENERGÍA QUE LAS MUEVE)

DE MANO

Martillo, alicate, sierra,
serrucho, pica, pala, llave,
destornillador, cuchillo,
tijera.

ELÉCTRICAS

Taladro, soldadura,
pulidora, sierra circular,

NEUMÁTICAS

Martillo perforador,
clavadoras

DE IMPACTO

Martillo de disparo

CAUSAS DE ACCIDENTES

- Herramientas defectuosas
- Uso inadecuado
- Mantenimiento deficiente

- Trabajar en lugares húmedos o en presencia de combustible.
- Tirar del cable para desconectar
- Enrollarse cables en el cuerpo

- Golpes en los pies por caída de herramienta
- No usar epp's

- Uso por personas no capacitadas
- No usar epp's

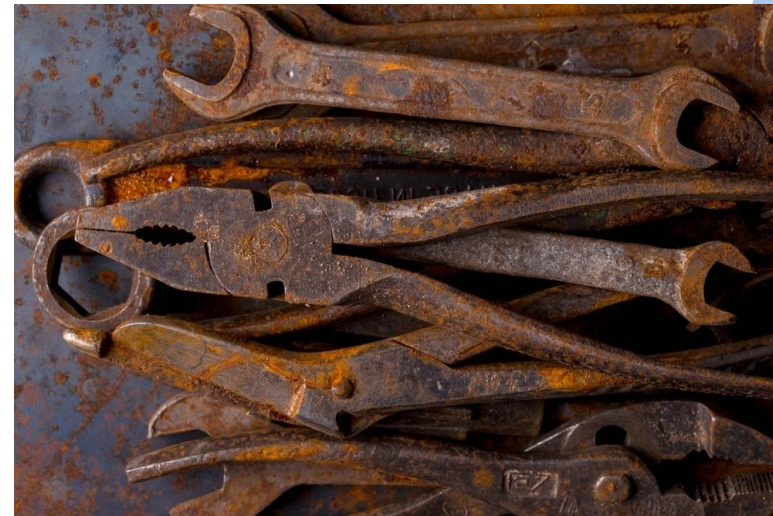
ACTOS SUBESTÁNDAR

1. Utilizar herramienta para fines distintos a lo original.
2. Realizar fuerza y movimiento hacia el cuerpo.
3. Utilizar herramienta en mal estado (sucio, con partes faltantes, con falta de mantención, etc.).
4. Realizar sobre esfuerzo en su utilización.
5. Operar herramienta sin autorización.
6. Manipular objetos y herramientas sin los EPP.
7. Almacenar o guardar las herramientas en un lugar no especificado para ello.
8. Utilizar la herramienta sobre superficies inestables



CONDICIONES SUBESTÁNDAR

1. Herramienta en mal estado (sucio, con partes faltantes, falta de mantención, etc.).
2. Ruido.
3. Falta de iluminación que permita ver los detalles de la labor.
4. Falta de orden y limpieza.
5. Superficies de trabajo inestables.



MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES





FENDIPETROLEO
NACIONAL

Administrador de:

SOLDICOM

FONDO DE PROTECCIÓN SOLIDARIA

¡Somos uno!

CONTACTANOS



- 3116075066 / 3116047071



- CALLE 93 11-26 OFC 402 Bogotá D.C.



- contacto@fondosoldicom.com



- www.fondosoldicom.com