



¿HAS PENSADO COMO SERÍA BAILAR SIN PODER MOVER LOS HOMBROS?

Esta ficha se dirige a trabajadores y a empleadores con el objetivo de brindarles información para prevenir alteraciones músculo esqueléticas a nivel de la articulación del hombro de manera que fortalezcan sus roles como gestores de salud y bienestar en el lugar de trabajo.



PELIGROS



SÍNTOMAS



MEDIDAS PREVENTIVAS



RECOMENDACIONES



¿CUÁLES SON LOS PELIGROS QUE PODRÍAN AFECTAR AL HOMBRO?

PELIGROS RELACIONADOS CON EL TIPO DE TAREA

- Actividades que requieran realizar tareas llevando los brazos por arriba de la cabeza.
- Movimientos repetitivos de los brazos.
- Mantener posturas incómodas en los hombros y brazos en tiempos superiores a dos horas de la jornada laboral.
- Tareas que requieran levantar peso con el brazo completamente extendido.
- Realizar turnos de trabajo extensos y con pocos descansos.
- Levantar cargas mayores a 2.5 kg por encima de la cabeza.
- Realizar trabajos con pocos descansos y control por parte del trabajador.
- Realizar tareas que requieran que los codos se lleven hacia arriba y afuera.
- Procesos productivos que no permiten variar las tareas durante la jornada laboral.
- Empuje o arrastre de cargas mayores a 25 kg.
- Tareas que exigen levantar, sostener o transportar cargas con un solo brazo.
- Transporte de cargas sobre los hombros.



¿CUÁLES SON LOS PELIGROS QUE PODRÍAN AFECTAR AL HOMBRO?

PELIGROS RELACIONADOS CON EL USO DE HERRAMIENTAS

- Manipulación de herramientas con pesos superiores a 2 kg
- Que requieren que los brazos estén alejados del cuerpo.
- Que generen vibración
- Que se encuentren en mal estado.

PELIGROS RELACIONADOS CON EL TRABAJADOR

- Trabajadores sin experiencia o falta de entrenamiento.
- Con alteraciones a nivel de las articulaciones, nervios y circulación.
- Con factores de riesgo individuales como obesidad y sedentarismo.



¿CUÁLES SON ALGUNOS SÍNTOMAS QUE INDICAN QUE HAY ALTERACIONES EN LOS HOMBROS?



- Dolor presente con la actividad y también en reposo.
- El dolor se transmite desde la parte frontal del hombro a la parte lateral del brazo.
- El dolor se presenta a nivel del cuello y desciende al brazo.
- El dolor aumenta con actividades que requieran fuerza con el brazo
- Dificultad para realizar actividades de la vida diaria.
- Empeora en la noche.
- Dificultad para levantar objetos.
- Dificultad para realizar actividades de la vida diaria.

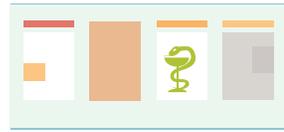
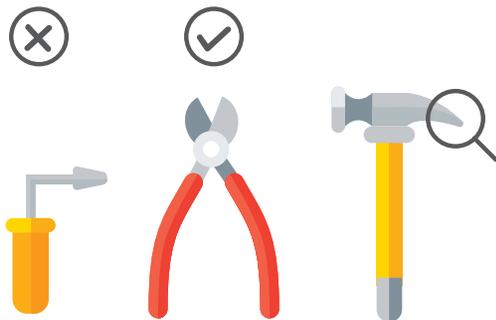


¿QUÉ TIPO DE MEDIDAS PREVENTIVAS PUEDEN CONSIDERAR LOS EMPLEADORES?

CONTROLES DE INGENIERÍA

- Mecanizar y automatizar la producción para controlar las exigencias físicas en el trabajador.
- Implementar tecnología que disminuya los esfuerzos físicos del trabajador.
- Usar cintas transportadoras, grúas y otros medios mecánicos de transporte.
- Escoger herramientas con un peso inferior a 2 kg, en caso de pesar más, hacer uso con sistemas de suspensión (accesorios de soporte que reduzcan el peso efectivo de las mismas; por ejemplo soportes colgantes, tipo brazos, etc.).
- Revisar que la altura del plano de trabajo evite posiciones incómodas de los brazos.
- Diseñar el levantamiento, transporte y ubicación de cargas con las dos manos, así evita la manipulación unimanual.
- Controlar la distancia entre el trabajador y el objeto de trabajo.

- En el diseño del proceso, garantizar que los materiales, herramientas y controles de uso frecuente se sitúen en una zona de cómodo alcance, evitando posturas incómodas de los miembros superiores.
- Utilizar de bancos o plataformas de trabajo para alcanzar o manipular los objetos, así evitar la realización de tareas por arriba de la cabeza.
- Según lo permita la tarea, utilizar objetos planos de trabajo para que los brazos estén apoyados.
- Instalar fundas o mangos acolchados que disminuyan la vibración transmitida a través de partes de la maquinaria como palancas o controles.
- Revisar y reemplazar los sistemas anti-vibraciones, rodamientos y engranajes si estos se encuentran deteriorados.



CONTROLES ORGANIZACIONALES

- Asignar las tareas de manera que permitan variación y recuperación de los trabajadores.
- Revisar que el tiempo de descanso permita la recuperación del trabajador durante la jornada laboral.
- Controlar el uso de herramientas de mano con vibración, limitándolo a periodos no superiores a dos horas diarias.
- Realizar mantenimiento periódico de las herramientas y mantener las herramientas de corte afiladas.
- Verificar la calidad y estado de funcionamiento de las herramientas antes de realizar la tarea.
- Involucrar a los trabajadores en la identificación del riesgo y fomento de soluciones para mejorar el proceso y controlar el riesgo.
- Realizar exámenes periódicos para conocer el estado de salud de tus trabajadores.
- Promocionar hábitos de vida saludable (buenos hábitos alimenticios y actividad física)
- Entrenar a los trabajadores en el uso adecuado de las herramientas y máquinas.
- Seguir las recomendaciones laborales dadas a los trabajadores que presenten enfermedad laboral.
- Implementar actividades de prevención de lesiones en hombros con ayuda de un profesional en riesgos laborales.
- Realizar seguimiento a la salud de los trabajadores que reporten ausencias o incapacidades por desorden músculo esquelético.



¿QUÉ RECOMENDACIONES PUEDE SEGUIR EL TRABAJADOR EN EL AUTOCUIDADO DE SUS HOMBROS?

- Cumple a cabalidad los reglamentos, instrucciones de prevención de riesgos adoptados por el empleador.
- Participa en las actividades y programas de prevención que realice el empleador.
- Propon mejoras en su puesto de trabajo y comentándolas con el supervisor y la gerencia.
- Ubica los elementos de uso frecuente en lugares que pueda alcanzarlos fácilmente.
- Levanta y carga los objetos cerca de su cuerpo, trata de no alzar cargas pesadas lejos de su cuerpo o por encima de la cabeza.
- Evita cargar maletas o bolsos sobre uno de los hombros o utilice morrales que distribuyan el peso en ambos hombros.
- En el transporte público, sostente de los espaldares de las sillas, evite sostenerse de la barra superior.
- En caso de presentar dolor en el hombro, disminuye actividades extra laborales como las labores domésticas.
- En caso de presentar molestias evita dormir sobre el lado del hombro afectado.
- Comienza con modificaciones en el estilo de vida tal como incrementar la actividad física, realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular con la ayuda de un profesional.
- En caso de presentar síntomas, repórtalos tan pronto como sea posible a los supervisores o personal médico en el lugar de trabajo.
- Visita a tu médico de la EPS si presentas sintomatología frecuentemente en sus hombros y brazos.



¿Y EN TRABAJOS QUE REQUIEREN USO DE COMPUTADOR?

- Apoya los antebrazos sobre el escritorio, relaja los hombros y apoya la parte superior de la espalda en el espaldar de la silla.
- Al digitar ajusta la altura de la silla, de modo que los antebrazos estén al mismo nivel de la superficie del escritorio.
- Sitúa el ratón justo al lado del teclado.
- Cuando uses computador portátil, procura usar un teclado y ratón externo. Si se trata de uso frecuente, utilice un atril o soporte que permita ajustar la altura de la pantalla con relación a la altura visual.



Visita **POSIPEDIA** para encontrar una gran variedad de productos de promoción y prevención de riesgos laborales.