



## Riesgo Mecánico



Se refiere a aquellas máquinas, equipos, herramientas e instalaciones locativas, que por sus condiciones de funcionamiento, diseño o estado, pueden causarle alguna lesión al trabajador.

### SEGURIDAD BASADA EN EL COMPORTAMIENTO

¿QUÉ ES?; Es una herramienta de gestión cuyo foco es el comportamiento de los trabajadores, basada en un proceso de cambio de su actitud hacia la Seguridad y Salud en el Trabajo, buscando la incorporación de éstos como valores. Consiste en modificar los patrones de conducta insegura a través de un sistema planificado y estructurado siguiendo el siguiente esquema:



## Identificando Riesgos Mecánicos



Filos cortantes

Objetos Punzantes/  
Perforantes

Rupturas

Partes en  
movimiento  
herramientasCaídas de  
Altura o a  
nivelPartículas/ objetos  
proyectadosPérdidas  
del  
equilibrioImpacto de  
artículos  
que caen

## Conservación Auditiva

El oído está constituido por más de 20.000 células auditivas, cada una de las cuales tiene una tarea de gran importancia. Estas células son de alguna manera el alma del oído. Las ondas acústicas las hacen vibrar, las excitan. Estas excitaciones pasan al cerebro donde son interpretadas y descifradas siendo ese el momento en el cual percibimos los sonidos.

El hecho de estar expuesto a altos niveles sonoros provoca la muerte de estas células, que lamentablemente no se regeneran y provocan HIPOACUSIA, que es la disminución de la capacidad auditiva. Este es un proceso irreversible que solamente puede detenerse disminuyendo la agresión es decir, bajando el nivel sonoro, utilizando la protección adecuada



## Higiéne Postural

La higiene postural es muy importante en todas las actividades o trabajos, ya que si no se lleva a cabo de manera correcta pueden provocar en nuestro organismo situaciones patológicas e incapacitantes, desde una escoliosis hasta un dolor agudo, en el caso de la lumbalgia comúnmente conocido con el nombre de lumbago.



## Lesiones de Espalda

### EVITA ESFUERZOS

- No muevas cargas a manos si no es imprescindible.
- Organiza tu espacio de trabajo para evitar movimientos forzados.
- Coloca los elementos y materiales de trabajo ordenados y al alcance de tus manos

### AL LEVANTAR:

- Separar los pies y colocar uno en dirección al movimiento.
- Mantener la espalda recta
- Flexionar las piernas
- Colocar la carga cerca del cuerpo.
- Sujetar la carga firmemente

### RECUERDA:

- Realiza una pausa y práctica algún ejercicio de relajación.
- Realízate chequeos médicos periódicos.
- Recuerda que tus actividades diarias influyen en tu salud.

