

## Cuáles son los factores de riesgo laboral

Los **factores de riesgo laboral** agrupan situaciones que colocan en peligro potencial, la salud de la persona que ejerce algún tipo de actividad, y cuyas características es menester revisar, para prevenir su impacto en la salud del trabajador, así como las implicaciones legales que tienen.

Por lo general, en algunas circunstancias se producen trastornos musculoesqueléticos (TME), como consecuencia prolongada a estos factores.

Su aparición gradual pero también la diversidad de quejas complica el análisis de los hechos desencadenantes. Además, es raro que un factor de riesgo aislado cause lesiones. Varios factores de riesgo son generalmente necesarios.

### Los 4 factores de riesgo laboral

Para facilitar el análisis, los factores de riesgo laboral se dividen en cuatro grupos: factores biomecánicos, ambientales, organizacionales e individuales.

Como los TME son enfermedades de origen multifactorial, estos cuatro grupos son interdependientes y contribuyen a empeorar las limitaciones profesionales.

#### 1- Factores Biomecánicos

**¡Error! Nombre de archivo no especificado.**

Los cuatro parámetros biomecánicos son decisivos en la aparición de TME: la postura, la repetición, la fuerza y la duración de la actividad.

##### La postura

Las posturas son las más obvias para analizar y corregir. Su examen debe tener en cuenta las combinaciones de posturas que aumentan el riesgo. El conocimiento de las posibilidades articulares y la amplitud de la comodidad permite ubicar el gesto de trabajo en una escala de apreciación del riesgo.

Las lesiones son el resultado de un estiramiento de las estructuras articulares, ligamentos, tendones y músculos. Los elementos nerviosos también pueden sufrir estiramientos directos o compresión por las estructuras que los rodean.

##### La duración

Cualquier posición del [cuerpo](#) puede causar molestias y fatiga si se mantiene durante mucho tiempo.

### **La repetición**

La realización de gestos repetitivos y monótonos, con o sin manipulación de objetos, aumenta el riesgo de TME. En ausencia de interrupciones o variaciones en las tareas/operaciones, el trabajo repetitivo con frecuencia involucra las mismas regiones o estructuras musculoesqueléticas.

### **La fuerza**

La aplicación de una fuerza demasiado alta, demasiado frecuente o de larga duración puede causar diferentes tipos de lesiones (rupturas de los tendones o ligamentos, lesiones de los músculos o nervios).

## **2- Factores ambientales**

Entre estos factores, encontramos en particular las presiones mecánicas producidas por el contacto del cuerpo con objetos externos, golpes, vibraciones o frío.

### **Las presiones**

Cualquier contacto del cuerpo con un elemento duro presente en el entorno de trabajo provoca presión en las estructuras afectadas. Los miembros más afectados son las manos, hombros, codos, muñecas y rodillas.

### **Choque**

Los choques vinculados a fuertes fuerzas de impacto pueden causar trastornos vasculares. Este es particularmente el caso cuando se usan herramientas con una parada repentina o se generan golpes intensos.

### **Vibración**

Las vibraciones producidas por una máquina afectan tanto a todo el cuerpo (vibraciones de todo el cuerpo) como a las manos y antebrazos (vibraciones mano-brazo).

### **Frio e iluminación**

El frío aumenta la fuerza muscular requerida por los músculos de los antebrazos y ejerce más presión sobre los tendones, lo que conduce a un mal agarre de la herramienta y una coordinación muscular más pobre.

Por la menor visión de los obstáculos y las irregularidades que implica una iluminación defectuosa, hace que los desplazamientos sean más riesgosos.

Estos son los [tipos de riesgos laborales](#)

### **3- Factores organizacionales**

La mala organización del trabajo tiene una influencia negativa en las empresas y la salud de los trabajadores.

La forma en que se organiza el trabajo y cómo se ha desarrollado una función tiene un impacto en las condiciones físicas, psicológicas y sociales de trabajo. El contenido y las tareas deben organizarse de tal manera que la función en su conjunto genere el menor riesgo posible para el trabajador.

#### **Organización del trabajo**

La organización del trabajo debe adaptarse a las posibilidades y limitaciones de los trabajadores. También debe tener cuidado de equilibrar todos los aspectos del trabajo que están en constante interacción.

#### **El estrés**

El estrés se crea por la sensación de un desequilibrio entre lo que debemos hacer (los requisitos) y lo que creemos que podemos hacer (los medios, la autonomía, el control), sin poder escapar de él.

Los estudios científicos muestran que las situaciones estresantes aumentan el riesgo de desarrollar TME (por ejemplo, sufrir de dolor de espalda crónico).

5 [Riesgos laborales](#) a los que se les debe prestar atención

### **4- Factores individuales**

La misma carga de trabajo puede provocar lesiones por sobrecarga en una persona y tener poco efecto en otra.

Esta diferencia puede estar vinculada a factores personales como las capacidades físicas, la edad, el género, etc. de un individuo. Estos parámetros influyen en la aparición de los TME.

Tener conocimiento de los factores de riesgo laboral, y hacer todo lo pertinente para su prevención, conducirá hacia la planificación de sitios de trabajo más seguros, que cuiden la integridad de los trabajadores.