

EL RIESGO BIOMECÁNICO es la probabilidad de sufrir algún evento adverso o indeseado (Accidente o enfermedad) durante la realización de algún trabajo

### ENFERMEDADES MAS COMUNES POR MALA POSTURA

1

Escoliosis



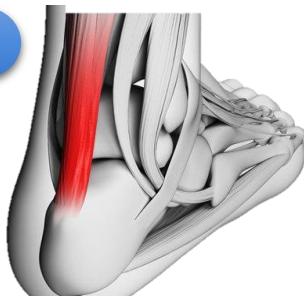
2



Lumbalgias

3

Tendinitis



4

Túnel carpiano



## RIESGO BIOMECÁNICO

### Recomendaciones:

- Tener en cuenta el diseño ergonómico del puesto de trabajo
- Evitar esfuerzos prolongados y la aplicación de fuerza excesiva
- Establecer pausas activas que permitan de descansar
- Emplear las herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo