

# Aspectos importantes acerca del riesgo físico en el trabajo

**Julieth Roxana Calderón**

Docente del Programa de Terapia Ocupacional  
Universidad Mariana

**Angie Elizabeth Botina Benavides**

**Karen Tatiana Córdoba Flórez**

**Nathalia Alejandra Delgado Barrera**

**Maritza Elizabeth Lucano Yaluzan**

**Milena Yasmitd Pérez Villota**

Estudiantes del Programa de Terapia Ocupacional  
Universidad Mariana

## Resumen

El presente artículo tiene como fin dar a conocer la temática de los riesgos físicos que se presentan en los diferentes lugares de trabajo, y de la importancia de las medidas preventivas que se deben tomar desde terapia ocupacional, para disminuir la adquisición de enfermedad laborales, que pueden afectar la ocupación del trabajador.

**Palabras clave:** enfermedad laboral, riesgo, ocupación.

## Introducción

Los riesgos laborales son aquellas posibilidades que tiene un trabajador de adquirir una enfermedad o sufrir un accidente asociado a su trabajo. El presente escrito se realizó con el fin de adquirir conocimiento y dar a conocer los factores del riesgo físico y cuáles pueden ser sus medidas preventivas.

El riesgo físico va asociado a todos aquellos factores ambientales que dependen de las propiedades físicas de los cuerpos como carga física, ruido, iluminación, radiación ionizante, radiación no ionizante, temperatura elevada y vibración, que actúan sobre los tejidos y órganos del cuerpo del trabajador y que pueden producir efectos nocivos, de acuerdo con la intensidad y tiempo de exposición de los mismos.

Es importante reconocer la importancia de las medidas preventivas que se deben tomar para una mejora en la seguridad y salud de los trabajadores en sus lugares de trabajo, mediante la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para prevenir los riesgos derivados de las condiciones del trabajo, teniendo como herramienta fundamental la evaluación de riesgos desarrollada en cada empresa por técnicos especialistas en Prevención de Riesgos Laborales.



Figura 1. Participantes de la actividad.

## Ruido

El exceso de ruido implica una vibración intensa de las células auditivas del oído interno. De este modo, se daña y pierde la capacidad de transmitir los impulsos al cerebro, lo que produce una pérdida permanente e irreversible de la audición. Ésta depende de tres factores: nivel de ruido, tiempo de exposición y susceptibilidad individual.



Figura 2. Ruido.

Fuente: Pixabay

## Medidas de control

Reducir el tiempo de exposición y usar tapa oídos.

## Temperaturas extremas

Las temperaturas extremas tienen una especificidad propia en el campo de la higiene industrial, debido a una serie de factores entre los que cabe destacar, la asociación del calor y del frío como agentes potenciales de generar riesgos profesionales.

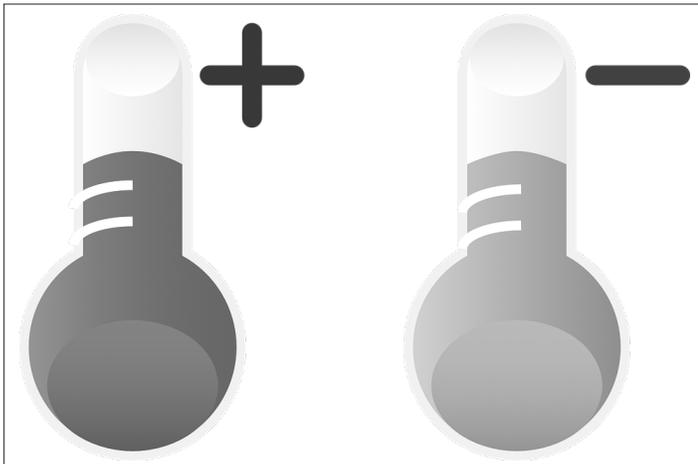


Figura 3. Temperatura extrema.

Fuente: Pixabay

### Medida de control

Reducir tiempo de exposición, usar ropa adecuada para la temperatura.

### Iluminación inadecuada:

Cantidad de luminosidad que se presenta en el sitio de trabajo del empleado. No se trata de iluminación general sino de la cantidad de luz en el punto focal del trabajo. De este modo, los estándares de iluminación se establecen de acuerdo con el tipo de tarea visual que el empleado debe ejecutar: cuanto mayor sea la concentración visual del empleado en detalles y minucias, más necesaria será la luminosidad en el punto focal del trabajo.



Figura 4. Iluminación.

Fuente: Flirck

## Medidas de control

Mejorar la iluminación de la zona de trabajo.

### Radiaciones no ionizantes:

Las radiaciones no ionizantes son aquellas que no tienen suficiente energía para provocar una ionización de la materia biológica sobre la cual inciden, aunque sí pueden excitar los estados de rotación y vibración de átomos y moléculas, convirtiéndose, la mayor parte de la energía de estas ondas electromagnéticas en calor.

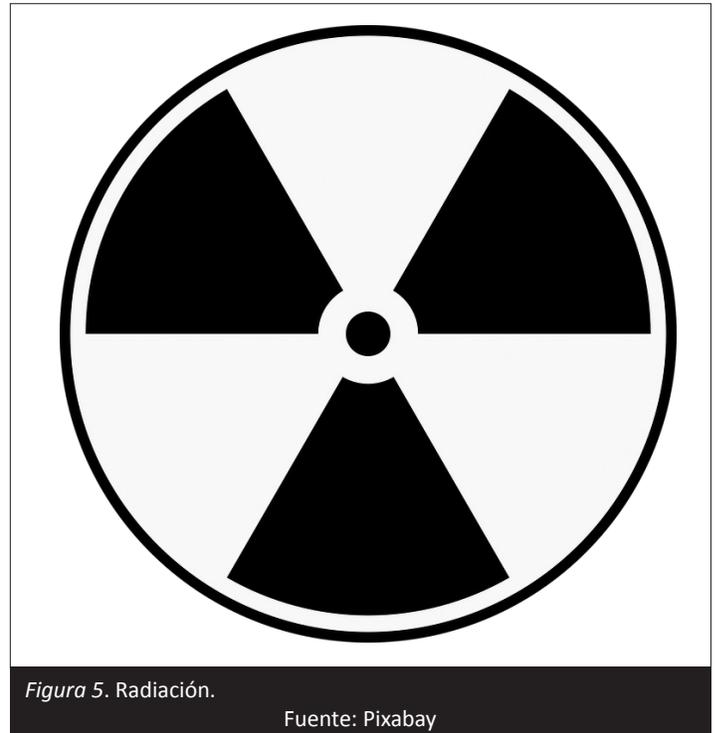


Figura 5. Radiación.

Fuente: Pixabay

### Medidas de control

Usar el traje adecuado y protección solar

### Vibraciones

La exposición a vibraciones se produce cuando se transmite a alguna parte del cuerpo el movimiento oscilante de una estructura, ya sea el suelo, una empuñadura o un asiento.

Dependiendo de la frecuencia del movimiento oscilatorio y de su intensidad, la vibración puede causar sensaciones muy diversas que van desde el simple discomfort hasta alteraciones graves de la salud, pasando por la interferencia con la ejecución de ciertas tareas como la lectura, la pérdida de precisión al ejecutar movimientos o la pérdida de rendimiento debido a la fatiga.



Figura 6. Vibración.

Fuente: Pixabay



### Medidas de control

Reducir el tiempo de exposición y reducir la intensidad.



En el año en curso, las estudiantes de Terapia Ocupacional de IV semestre de la Universidad Mariana, bajo la supervisión de la docente Julieth Roxana Calderón, llevaron a cabo un proceso de divulgación de conocimientos acerca del efecto a la exposición de los riesgos laborales, mediante una metodología explicativa realizada en un stand, mediante el cual se dio a conocer principalmente.

1. Definición de riesgo físico.
2. Factores de riesgo (ruido, temperaturas extremas, vibraciones, iluminación y radiación).
3. Medidas de control desde Terapia Ocupacional, para prevención de la explosión a cada factores de riesgo.

### Bibliografía

- Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional. (s.f.). Riesgos físicos en el entorno laboral. Recuperado de <http://www.fiso-web.org/Content/files/articulos-profesionales/4484.pdf>
- Macheño, C. y Gadea, R. (s.f.). Medidas de prevención básicas frente al calor. Recuperado de <http://www.istas.net/pe/articulo.asp?num=37&pag=16&titulo=Medidas-de-prevencion-basicas-frente-al-calor>
- Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales. (s.f.). Qué es la Prevención de riesgos laborales. Recuperado de <http://www.osalan.euskadi.eus/a-quien-nos-dirigimos/-/que-es-la-prevencion-de-riesgos-laborales/>.
- Oviedo, M. y Hernández, L. (2013). Temperaturas extremas. Recuperado de <https://es.slideshare.net/ser8925/temperaturas-extremas-29182170>
- Revelo, F. (2010). Prevención de riesgos laborales. Factores de riesgo. Recuperado de <http://www.mailxmail.com/curso-prevencion-riesgos-laborales-factores-riesgo/factores-riesgo-temperaturas-altas>
- Riesgos Profesionales. (2014). Temperaturas extremas. Recuperado de <http://riesgosfisicosuvsd.blogspot.com.co/2014/10/temperaturas-extremas.html>
- Universidad Carlos III de Madrid. (2017). Riesgos Físicos. Recuperado de [http://portal.uc3m.es/portal/page/portal/laboratorios/prevencion\\_riesgos\\_laborales/manual/riesgos\\_fisicos](http://portal.uc3m.es/portal/page/portal/laboratorios/prevencion_riesgos_laborales/manual/riesgos_fisicos)