

ARL



**PVE Y ACCIONES PARA PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS POR RIESGOS  
ERGONOMICOS (CARGA FISICA, VIBRACION Y OTROS)**

**INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO**

**ADMINISTRADORA DE RIESGOS LABORALES SURA ARL**



**SEVYERGO SAS  
Lic. 0496 DE 2015.**

**LINA MARIA ALEMAN MORENO  
FISIOTERAPEUTA ESPECIALISTA EN S. O.  
Licencia 1051 de 2021 Renovada**

**EMPRESA DONDE PRESTÓ EL SERVICIO  
ESTABLECIMIENTO PUBLICO AMBIENTAL EPA CARTAGENA  
CONTRATO: 097374658  
NIT: 806013999  
Barrio: Manga**

**Fecha de ejecución de la actividad: agosto 12 de 2024**

**Fecha de entrega de informe: septiembre 2 de 2024**

## INTRODUCCION

El Puesto de Trabajo es el lugar que un trabajador ocupa cuando desempeña una tarea. Por ello, el Puesto de Trabajo debe estar diseñado para evitar enfermedades relacionadas con condiciones laborales deficientes, así como para asegurar que el trabajo sea productivo.

Un diseño adecuado del puesto de trabajo que tenga en cuenta los factores tecnológicos, económicos de organización y humanos, es sin duda fundamental para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores, teniendo efectos positivos en el trabajo y el bienestar de las personas. Por el contrario, un diseño inadecuado, puede conllevar la aparición de riesgos para la salud y la seguridad y provocar efectos negativos combinados con otros riesgos ya existentes.

Hay que diseñar el puesto teniendo en cuenta al trabajador y la tarea que va a realizar, a fin de que esta se realice cómodamente y de forma eficiente. Un diseño correcto de los puestos de trabajo supone un enfoque global en el que se han de tener en cuenta muchos y muy variados factores entre los que cabría destacar los espacios, las condiciones ambientales, los distintos elementos o componentes requeridos para realizar la tarea (y sus relaciones), las propias características de la tarea a realizar, la organización del trabajo y, por supuesto, como factor fundamental, las personas involucradas.

Por consiguiente, como parte de las actividades realizadas en la empresa se revisaron los puestos administrativos, con el fin de identificar condiciones que puedan ocasionar disconfort en los trabajadores que ejercen los cargos, tomando registros fotográficos y dando propuestas de mejoras por cada condición encontrada.

## OBJETIVOS

### **Objetivo General**

El objetivo general de la aplicación de listas de verificación de los puestos de trabajo es identificar las condiciones de los puestos de trabajo administrativos y operativos, que pueden generar riesgos biomecánicos por la exposición a diferentes posturas, movimientos con posibles consecuencias sobre la salud de los trabajadores, proponiendo mejoras en los puestos analizados.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar los factores de riesgos biomecánicos que puedan provocar sintomatología osteomuscular en los trabajadores que ocupan los puestos.

- Presentar propuestas de mejoras para los puestos de trabajo y la realización de las actividades para los trabajadores que los ocupan
- Inspeccionar los diferentes puestos de trabajo para detectar los peligros y la magnitud del riesgo biomecánico presente en los lugares de trabajo.
- Presentar un informe a partir de la inspección de cada puesto de trabajo con recomendaciones respecto a los requerimientos ergonómicos para cada uno de ellos.

## ASISTENTES A LA REUNIÓN

Paolo Gutiérrez CC. 34497441 Cargo: Coordinadora HSE

Lina María Alemán Moreno CC 35.145.158 cargo: Fisioterapeuta – Esp en salud ocupacional / Asesor de apoyo

## ANÁLISIS DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Riesgo biomecánico: por las diferentes posturas manejadas durante la asesoría, con el fin de proporcionar las mejoras en los puestos de trabajo.

## METODOLOGIA

**Inspecciones de puesto de trabajo:** Se realiza inspecciones puesto de trabajadores administrativos, posterior a esto se alimenta la herramienta de inspección de puestos de trabajo con video terminal; Verificando la realización de la tarea con la herramienta periodicidad de movimientos, posturas y requerimientos de fuerza durante la tarea, que están generando riesgos innecesarios y pueden desencadenar en daño osteomuscular y/o disminución de la productividad.

## MARCO LEGAL

**El Decreto 614 de marzo de 1984** en su artículo 30, literal b, numeral 2 plantea la observación y el control sistemático de los factores de riesgos y sus efectos sobre la salud de los trabajadores, para tomar las medidas de control adecuadas.

**La resolución 1016 del 31 de marzo de 1989**, reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los programas de salud ocupacional a desarrollar por los empleadores en el país; hoy día se entienden como sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo; resolución 1562 del 11 de julio del 2012.

**El decreto 1295 del 22 de junio de 1994**, en el artículo 21 describe las obligaciones del empleador en el Sistema General de Riesgos Profesionales y en el artículo 56 establece los responsables de la prevención de riesgos profesionales.

**El decreto 2566 de 2009** establece la tabla de enfermedades profesionales, catalogando las lesiones osteomusculares y ligamentosas de origen laboral.

**La resolución 02400 de mayo de 1979**, plantea en su Título X: Del Manejo y transporte de materiales: Manejo de carga y transporte manual de materiales artículos 388 y 389 (instrucción de la mecánica corporal adecuada). Pesos máximos permitidos para el levantamiento y transporte manual de carga artículos 390, 391, (identificación visible del peso en kilo de la carga, protección del trabajador durante la manipulación).

**Artículo 392:** La carga máxima que un trabajador según su actitud física sus conocimientos y experiencia podrá levantar será de 25Kg. De carga compacta, para las mujeres será de 12.5Kg.

**Artículo 393:** Sobre la prohibición de levantamiento de objeto pesado en las personas con padecimientos cardiovasculares, embarazo y lesiones articular.

**Resolución 2346 de 2007 y la resolución 1918 de 2009** Manejo de la Historia clínica.

**Resolución N° 2844 del 2007** en su Art, 1° establece las Guías de Atención Integral en Salud Ocupacional (Gatis) basadas en la evidencia.

## MARCO CONCEPTUAL

### **Ergonomía:**

Es el análisis de las condiciones de trabajo, ambiente térmico, ruido, iluminación, posturas de trabajo, desgaste energético, carga mental, carga de trabajo, y todo aquello que puede poner en peligro la salud del trabajador, y su equilibrio, psicológico y fisiológico.

### **Ergonomía en oficina:**

#### **Video terminales**

Son aquellas pantallas de visualización alfanumérica o gráfica (comúnmente conocidas como PC), independientemente del método de representación utilizado. Pero no solamente en los trabajos en los que se utilizan videos terminales hay que tener en cuenta la pantalla, sino también el teclado, la mesa o superficie de trabajo, el asiento, la postura y también es muy importante el entorno (espacio disponible, iluminación, reflejos y deslumbramientos, ruido, calor, emisiones, humedad, paradas de descanso), todos estos factores influyen de una manera muy significativa en la aparición de problemas relacionados con el uso de los mismos.

**Postura:**

Es la posición o actitud que alguien adopta en determinado momento o respecto de algún asunto. En el sentido físico, la postura está vinculada a las posiciones de las articulaciones y a la correlación entre las extremidades y el tronco.

**RESULTADO**

Se realiza inspección a 13 puestos de trabajo administrativos; En donde se da el consolidado de nivel de riesgo y las recomendaciones de puesto de trabajo

<b>Consolidado Nivel de riesgo</b>				
<b>#</b>	<b>Nombre del Trabajador</b>	<b>Cargo</b>	<b>Sede</b>	<b>Calificación R.O.S. A</b>
1	Mayra Vega Del valle	Contador	Cartagena	RIESGO BAJO
2	Yaneth Arroyo	Tesorera	Cartagena	RIESGO BAJO
3	Decio Echenique	Profesional universitario	Cartagena	RIESGO BAJO
4	Carlos Marrugo Vuelvas	Profesional universitario	Cartagena	RIESGO BAJO
5	Hugo Gamba	Profesional universitario	Cartagena	RIESGO BAJO
6	Edwin Montes Macea	Técnico operativo	Cartagena	RIESGO ALTO
7	Aurora Vidal Padilla	profesional especializado	Cartagena	RIESGO ALTO
8	Keila Gamarra	Técnico operativo	Cartagena	RIESGO BAJO
9	Lidia Araque	Técnico operativo	Cartagena	RIESGO BAJO
10	Laura Bustillo	Secretaria privada	Cartagena	RIESGO ALTO
11	Mónica Escorcía	Secretaria ejecutiva	Cartagena	RIESGO BAJO
12	Director general	Director general	Cartagena	RIESGO BAJO
13	Katia Bobadilla	Secretaria ejecutiva	Cartagena	RIESGO BAJO

Requerimientos ergonómicos sugeridos

<b>Consolidado Nivel de riesgo</b>		<b>RESUMEN DE ELEMENTOS REQUERIDOS</b>									
#	Nombre del Trabajador	SILLA		APOYAPIES	BASE PARA MONITOR FIJO	BASE PARA PORTATIL	TECLADO	MOUSE	CANALIZAR CABLES	DIADEMA	OTROS ELEMENTOS
		CAMBIO	MTTO								
1	Mayra Vega Del valle	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Yaneth Arroyo	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Decio Echenique	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
4	Carlos Marrugo Vuelvas	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
5	Hugo Gamba	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
6	Edwin Montes Macea	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
7	Aurora Vidal Padilla	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	Keila Gamarra	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
9	Lidya Araque	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0
10	Laura Bustillo	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0
11	Monica Escorcía	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	Director general	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0
13	Katia Bobadilla	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## RECOMENDACIONES

Las recomendaciones emitidas en este informe son acordes a los hallazgos encontrados dentro de la empresa, por ello se requiere lo siguiente:

- Tener en cuenta las recomendaciones descritas en la verificación de las condiciones de cada puesto operativo analizado.
- Suministrar los implementos requeridos en el puesto de trabajo administrativos de acuerdo a lo que se indicó en cada inspección. (base para computador o portátil, teclado externo, mouse, sillas o escritorio)
- Mantener una adecuada higiene postural, mejorando su postura, hasta mantener codos y rodillas en 90° con respecto al piso y escritorio.
- Realizar las pausas saludables, cada 2 horas como mínimo o cuando su cuerpo lo sienta necesario, teniendo en cuenta las articulaciones que más fatiga presenten en la jornada laboral.
- Solicitar a las empresas proveedoras de mobiliarios el cumplimiento de requisitos de seguridad y ergonomía; así como también un manual que contenga como mínimo sugerencias para el uso y mantenimiento de las superficies de trabajo.

### Elementos sugeridos

#### Base para monitores y portátil



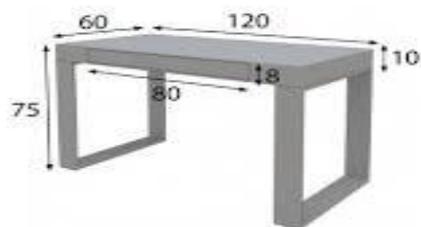
### Teclado externo



### Silla



### Escritorio



## COMPROMISOS

La empresa debe velar por el cumplimiento de las recomendaciones emitidas dentro del informe de gestión de cada uno de los puestos analizados.



Realizado por:  
Lina Maria Alemán Moreno  
Especialista en salud ocupacional  
Licencia 1051

“Este informe tiene carácter de concepto técnico. Las conclusiones y/o recomendaciones en el contenidas se emiten en razón de la especialidad de los profesionales que intervinieron en su realización y no tienen carácter vinculante ni obligatorio”