

Fecha de Generación del documento: 22 de mayo de 2025

Empresa: ESTABLECIMIENTO PUBLICO AMBIENTAL EPA
CARTAGENA

Identificación de la empresa: 806013999

Contrato ARL: 097374658

Municipio donde se prestó el servicio: CARTAGENA DE INDIAS
(BOLIVAR)

Sede: PRINCIPAL BOLIVAR

Fecha de Elaboración: 20/05/2025

Fecha de prestación del servicio: 20/05/2025

Persona que modificó: Zaira Villanueva Julio

Fecha de última modificación: 22/05/2025

Estado del Informe: Terminado

Asesorado por

Tipo Identificación	Número Identificación	Nombre	Prestador
Cédula	45540304	Zaira Villanueva Julio	Consultoria En Gestion De Riesgos

Tareas

Tarea	Programa	Clasificación
TRABAJO CON PANTALLA DE VISUALIZACION	158-PVE Y ACCIONES PARA PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS POR RIESGOS ERGONÓMICOS (CARGA FÍSICA, VIBRACIÓN Y OTROS)	ASESORÍA

Asistentes

Nombre	Cargo
Paolo Gutierrez	Profesional SST
Leidys Torres	Profesional especializado

Introducción

Adaptarse a las nuevas condiciones que impone la tecnología implica hacer un cambio de mentalidad. El Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional, NIOSH, es un organismo norteamericano de control que marca políticas de salud ocupacional en el mundo y hace recomendaciones sobre temas que considera cruciales para el bienestar de los trabajadores; y una de ellas es la importancia de crear un clima de trabajo donde se optimicen los sistemas buscando la adaptación de la máquina a la persona, preservando su salud con alternativas ergonómicas.

Objetivos

Realizar inspección de puesto de trabajo en cargos prioritarios de intervención y emitir recomendaciones según los hallazgos encontrados en las inspecciones ergonómicas, lo que permitirá la mejora continua de las condiciones de trabajo y la prevención de lesiones musculoesqueléticas.

Marco Conceptual

DESÓRDENES MUSCULOESQUELÉTICOS (DME): los DME comprenden un grupo heterogéneo de diagnósticos que incluyen alteraciones de músculos, tendones, nervios, vainas tendinosas, síndrome de atrapamientos nerviosos, alteraciones articulares y/o neurovasculares debidas a múltiples factores.

DISCAPACIDAD: Toda restricción, disminución o ausencia de la capacidad para realizar una actividad, dentro del margen que se considera normal para el ser humano.

DOLOR LUMBAR INESPECIFICO: Sensación de dolor o molestia localizada entre el límite inferior de las costillas y el límite inferior de los glúteos, el cual no se debe a fracturas, traumatismo, enfermedades sistémicas o compresión radicular.

SINDROME DEL TUNEL CARPIANO: es la neuropatía por compresión del nervio mediano a través del túnel carpiano.

SOBRECARGA POSTURAL: Se refiere al riesgo para el sistema músculo-esquelético, que genera la posición que mantienen los diferentes segmentos durante el desarrollo de las actividades laborales o en nuestra vida cotidiana.

TRAUMA ACUMULADO: Este concepto indica que la lesión se ha desarrollado gradualmente a través de un periodo de tiempo, como resultado de un esfuerzo repetido de alguna parte del cuerpo.

Marco Legal

Decreto 1072 de 2015, por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo.

Metodología

La metodología aplicada para asesoría brindada y la construcción de este informe es cualicuantitativa, debido a que se proceden a revisar, ajustar y generar recomendaciones con base a datos numéricos y categóricos.

Registro de hallazgos y recomendaciones:

Relacion de documentacion adjunta (opcional)

ESTÁNDAR PARA VIDEO TERMINAL

Evidencias:

Anexo 1

Inspección cargo Profesional especializado- área de vertimientos

La carga postural en el puesto evaluado es de ALTO riesgo para el sistema musculoesquelético, el diseño del puesto de trabajo permite adoptar una postura confortable, sin embargo se presentan los siguientes hallazgos:

1. Pantalla de computador baja a 4 cm por debajo de la altura visual, lo que hace que la persona deba realizar flexión de cuello para leer.
2. Se evidencia silla sin soporte lumbar.
Dato relevante: debido a una condición médica de la colaboradora se sugiere colocar silla con soporte cervical.
3. Se observan elementos debajo de la mesa que obstaculizan la libre movilidad de las piernas, lo que aumenta el riesgo de fatiga en miembros inferiores.
4. El puesto de trabajo está ubicado al lado de un ventanal por donde ingresa luz natural que genera reflejo y a su vez deslumbramiento en la pantalla del computador, aunque la ventana tiene cortinas las personas las suben.

Durante la visita se refuerza estándar para video terminal y se presenta aplicación Longevo para ejecutar pausas saludables.

Se adjunta método aplicado para conocer el nivel del riesgo del cargo evaluado (Método R.OS.A), hallazgos principales y recomendaciones que permitan mitigar el riesgo biomecánico.

Evidencias:



Anexo 2



a. Recomendación con prioridad Alta:

1. Revisar con la empresa la posibilidad de colocar soporte en computador que permita ajustarse en altura y que permita alinearse con las medidas antropométricas de las personas que usen el puesto de trabajo.
2. Dotar puesto de trabajo con silla ergonómica que tenga soporte cervical (debido a condición médica de la persona) y soporte lumbar que se ajuste en altura.
3. Retirar y mantener espacio debajo de las mesas de trabajo libre de obstáculos para mejorar postura en los miembros inferiores.
4. Realizar socialización al personal sobre el buen uso de las cortinas para mitigar los reflejos en las pantallas y deslumbramientos en los ojos de las personas, con el objetivo de prevenir fatiga visual.

5. Ejecutar capacitación en trabajo con pantalla de visualización.

.....

Tabla de anexos

A continuación podrá descargar los anexos tipo PDF, Excel, Word o PowerPoint asociados

Número de anexo o documento de referencia	Tipo de anexo	Vínculo
Anexo 1	Evidencia	Descargar
Anexo 2	Evidencia	Descargar