



Programa Implementación de un programa sobre posturas y herramientas ergonómicas en la modalidad de teletrabajo de una empresa de tecnología ubicada en la ciudad de Bogotá

Clara Inés Martínez Argumedo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Soacha (Cundinamarca)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

Noviembre 2023

Contenido

1. Introducción.....	3
2. Justificación.....	4
3. Marco Conceptual.....	5
4. Objetivos.....	8
Objetivo General.....	8
Objetivos Específicos.....	8
5. Marco Legal.....	9
6. Metodología.....	10
7. Responsabilidades.....	11
8. Recursos.....	14
9. Cronograma.....	15
10. Referencias.....	16
11. Anexos.....	19

1. Introducción

El teletrabajo es un figura laboral que se regularizo con la (ley 1221 de 2008), en donde se establecieron las normas para promover y regular el teletrabajo como un instrumento de generación de empleo, la empresa seleccionada desde el año 2020 inicio con el trabajo en casa a raíz de la pandemia Covid- 19, brindándole a sus trabajadores el beneficio para que pudieran evitar el desplazamiento y de esta manera poder cuidar a los trabajadores de un posible contagio, en el año 2022 se regularizo el teletrabajo en la empresa permitiendo múltiples beneficios, algunos de ellos son: reducir el estrés en los trabajadores, permite que los trabajadores puedan disfrutar más tiempo con su familias, promueva la inclusión social etc.

En el segundo semestre de 2022 se realizó una inspección del puesto de trabajo de los colaboradores, se puedo evidenciar algunos casos críticos de las condiciones de su puesto de trabajo y es por ello que este trabajo de practica su enfoque principal es el riesgo Biomecánico ya que es a que más se encuentran los trabajadores expuestos por las actividades que realizan.

En el siguiente programa se realiza una identificación, intervención y controles para la mitigación del peligro biomecánico para los trabajadores, de esta manera se realiza prevención y promoción a estos factores de riesgos.

2. Justificación

La seguridad y salud en el trabajo es de gran importancia para las empresas, ya que a través de ella se pueden prevenir enfermedades, accidentes e incidentes en el lugar de trabajo y asimismo cuidar la salud de los trabajadores, es de gran importancia que las empresas identifiquen los peligros y riesgos a los cuales se encuentran expuestos sus trabajadores, de acuerdo con la actividad económica que desempeñan y de esta manera poder brindar actividades de prevención y promoción en pro del bienestar y la salud de ellos.

Esta investigación está relacionada con factores de riesgo en el trabajo, desde el enfoque de los desórdenes osteomusculares que se pueden llegar a presentar a raíz de una mala postura en el lugar de trabajo y del nivel alto que se tiene en la empresa en relación con el riesgo biomecánico.

En la actualidad todas las empresas deben contar con un programa de vigilancia epidemiológica y a través de este poder realizar medidas de intervenciones para la mitigación y prevención de acuerdo a el peligro que se quiera intervenir, de esta manera poder lograr entornos de trabajos seguros para los trabajadores.

También es importante mencionar que esta investigación pretende contribuir con la promoción y prevención de los trabajadores que actualmente se encuentran en la modalidad de teletrabajo, a través de esta investigación se le proporcionara a la empresa herramientas para lograr controlar el peligro biomecánico y asimismo lograr múltiples beneficios para los teletrabajadores de la empresa alguno de ellos son: Brindarle a los trabajadores las herramientas necesarias para la realización de sus funciones y de esta manera poder evitar lesiones, enfermedades y accidentes de trabajo, realizar actividades preventivas para lograr controlar el riesgo biomecánico, etc.

3. Marco Conceptual

Para este programa de vigilancia epidemiología se abordaran los siguientes conceptos:

Cervicalgia: Está asociada con el dolor que afecta a las vértebras cervicales y la nuca y se presenta cuando el disco hace presión con el nervio. Una de las causas de esta enfermedad son las malas posturas.

Condiciones de trabajo: Herzberg (1959) se refiere a las condiciones ambientales del lugar donde se desarrolla el trabajo y sus alrededores, que puede hacerlo desagradable, molesto o sujeto a riesgos, exigiendo al ocupante del cargo una fuerte adaptación para mantener su productividad y rendimiento.

Dorsalgia: Es un dolor agudo en la parte superior de la espalda, zona torácica y la región lumbar. Una de las causas principales de esta enfermedad es las malas posturas durante un tiempo prolongado.

Incidencia: Número de nuevos casos en un periodo de tiempo en una población específica, dividida por la población en riesgo. (OMS)

Peligro Biomecánico: Es uno de los principales que se encuentra latente en una organización y es a uno de los que más cuidado las organizaciones deben prestarle atención, ya que está relacionado con todo el sistema osteomuscular y se ve reflejado en con movimientos de acuerdo a la clasificación de la Guía Técnica Colombia GTC 45 (2012) el peligro biomecánico se clasifica de la siguiente manera: Postura (prologada mantenida, forzada, anti gravitacionales), Esfuerzo, Movimiento repetitivo, Manipulación manual de cargas.

Enfermedad Laboral: Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar (ley 1562 de 2012).

Ergonomía: La ergonomía es el estudio del ser humano en su ambiente laboral Murrell (1965), de acuerdo con estas dos definiciones tomadas de estos científicos, podemos decir que la ergonomía permite que el trabajador este en óptimas condiciones en su lugar de trabajo y que a su vez sea más productivo, este cómodo y satisfecho en lugar de trabajo, ya que si se les otorga una serie de herramientas ergonómicas y que cumplan que cumplan con la medidas ergonómicas de cada colaborador, se logra la prevención de futuras enfermedades relacionadas con la labor que desempeñan.

Lumbalgia: Es el dolor localizado en la parte baja de la espalda, correspondiente a la zona lumbar de la columna vertebral y que afecta alguna parte de la zona que se extiende desde la parte más baja de las costillas posteriores hasta la zona más baja de los glúteos, con o sin compromiso de las extremidades inferiores.(Wikipedia, s.f, 2018). Una de las causas principales de esta enfermedad es las malas posturas, sobrecarga en la espalda, estar muchas horas de pies, etc.

Teletrabajo: Esta modalidad de trabajo ha permitido jornadas laborales flexibles y diversidad en estilos de vida y educación, a partir del ahorro y la gestión del tiempo de manera más eficiente. Sin embargo, la literatura documenta que los teletrabajadores experimentan largas jornadas de trabajo, los cuales están controlados por una red de telecomunicaciones.

Prevalencia: Número de personas que tienen una enfermedad en un periodo de tiempo específico (OMS)

Sistema de Vigilancia Epidemiológica: El Sistema de Vigilancia Epidemiológica es una estrategia esencial para la detección de enfermedades y llevar a cabo programas de prevención, control o erradicación de las mismas. Permite documentar las solicitudes para obtener el estatus libre de enfermedad o infección, proporcionar datos para apoyar el proceso de análisis de riesgos, para fines de salud animal y/o pública, y justificar la lógica de las medidas sanitarias. (OMS).

Síndrome del Túnel Carpiano: Es la neuropatía por compresión del nervio mediano a través del Túnel Carpiano. (Unidad Tecnológica de Santander, 2021). Una de las causas principales de esta enfermedad son los movimientos repetitivos de la mano y la muñeca.

Posturas prolongadas: Son aquellas posiciones extremas que se realizan durante el desarrollo de las actividades que se realizan (OMS).

4. Objetivos

Objetivo General

Implementar un programa sobre posturas y herramientas ergonómicas en la modalidad de teletrabajo para una empresa dedicada a servicios de tecnología que contribuya a la disminución de las afectaciones asociadas al peligro biomecánico

Objetivos Específicos

- Diseñar y actualizar matriz de peligros de acuerdo a la modalidad de teletrabajo y establecer controles.
- Evaluar las condiciones de trabajo de los trabajadores de la empresa de comunicaciones, a través de la evaluación del método rosa y las condiciones de salud por medio la encuesta de morbilidad sentida.
- Desarrollar las actividades contempladas en el programa de posturas y herramientas ergonómicas.

Alcance: Este programa de vigilancia epidemiológica aplica para todos los procesos y trabajadores de la compañía.

5. Marco Legal

Tabla 1. Matriz de requisitos legales

NORMA	EMITIDA POR	DESCRIPCIÓN Y APOORTE A LA TESIS
Código sustantivo de trabajo	Ministerio de protección social	Dentro de las obligaciones del empleador en el numeral 2 establece que se debe “Procurar a los trabajadores locales apropiados y elementos adecuados de protección contra los accidentes y enfermedades profesionales, para garantizar la salud y seguridad de los trabajadores”
NTC 1440	Icontec	Consideraciones generales relativas a la posición de trabajo: Silla- escritorio
NTC 3955	Icontec	Tiene como objeto dar los conceptos básicos para la aplicación de la terminología de la ergonomía en cualquier población, región y empresa.
NTC 5655 de 2008	Icontec	Diseño ergonómico de sistemas de trabajo
NTC 5723 de 2009	Icontec	Evaluación de posturas de trabajo
NTC 5649 de 2019	Icontec	Mediciones básicas del cuerpo humano para diseño tecnológico
Guía Técnica Colombiana -GTC 45	Icontec	Guía para la identificación de los peligros y la valoración de los riesgos en Seguridad y Salud en el Trabajo
Ley 1221 de 2008	Congreso de la República	Por la cual se establecen normas para promover y regular el Teletrabajo y se dictan otras disposiciones.
Ley 1562 de 2012	Ministerio de Protección Social	Tiene como objeto mejorar las condiciones el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.
Decreto 0884 de 2012	Presidencia de la República	“Por medio del cual se reglamenta la Ley 1221 de 2008 y se dictan otras disposiciones.”
Decreto 1477 de 2014	Presidencia de la República	Por la cual se expide la tabla de enfermedades laborales De acuerdo con esta tabla, se puede conocer las enfermedades que se generan a nivel ergonómico.
Decreto 676 de 2020	Presidencia de la República	Por la cual se expide la tabla de enfermedades laborales
Decreto 1072 de 2015	Presidencia de la República	Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo
Decreto 1227 de 2022	Ministerio de Trabajo	Obligaciones empleador, trabajadores y administradoras de riesgos en teletrabajo, flexibilidad en el teletrabajo.
Resolución 1016 de 1989	Ministerio de Trabajo	Por la cual se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país.

Resolución 4059 de 1995	Ministerio de Protección Social	Por la cual se adoptan el Formato Único de Reporte de Accidente de Trabajo y el Formato Único de Reporte de Enfermedad Profesional.
Resolución 0312 de 2019	Ministerio de Trabajo	Por la cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST.
Circular 0027 de 2019	Ministerio de Trabajo	Precisiones sobre la implementación del Teletrabajo.

Fuente: Elaboración propia

6. Metodología

Para llevar a cabo el programa de vigilancia epidemiológica se dividió en tres fases: Detección, Evaluación e Implementación.

Fase 1- Detección: Se realizó a través de la identificación de los peligros y riesgos a los cuales se encuentran los trabajadores en las actividades que realizan, los métodos de identificación que se utilizaron son: Matriz de peligro, encuesta de morbilidad sentida.

Ver anexo 1. Matriz de peligro

Ver anexo 2. Encuesta Morbilidad sentida

Fase 2 – Evaluación: Esta fase se desarrolló mediante los resultados que de la evaluación Método Rosa: De acuerdo a la encuesta aplicada “Método Rosa” se obtiene los siguientes resultados: De los 20 trabajadores encuestados 15 trabajadores obtuvieron un puntaje 4, en donde se interpreta que el nivel de riesgo es 1 (margen de mejora) lo que indica que, aunque no existe un riesgo ergonómico significativo, la situación es mejorable y algunos aspectos del puesto de trabajo podrían optimizarse para hacer que la situación sea completamente satisfactoria y 5 trabajadores obtuvieron una puntuación de 5 puntos, en donde el nivel del riesgo es 2 (alto) lo que indica que existe riesgo ergonómico y que es necesario actuar para disminuirlo.

Ver anexo 3. Consolidado Método Rosa.

- Se realizó inspección a los puestos de trabajo, permitiendo tener un panorama claro de las condiciones ergonómicas que manejan los trabajadores.

Fase 3 – Implementación: Para esta fase se realizan las actividades de intervención enfocadas a la promoción y prevención de los factores de riesgos biomecánicos.

- Inspecciones puestos de trabajo
- Seguimiento indicadores de ausentismo
- Capacitaciones a los trabajadores, de acuerdo a la exposición de riesgo.

7. Responsabilidades

Las obligaciones que se den adoptar por parte de las partes implicadas son:

Empleador

- Diligenciar el formulario adoptado para el desarrollo del teletrabajo, suministrado por la Administradora de Riesgos Laborales.
- Informar a la Administradora de Riesgos Laborales, la modalidad de teletrabajo elegido.
- Incluir el teletrabajo en su metodología para la identificación, evaluación, valoración y control de peligros y riesgos de la empresa o entidad, adoptando las acciones necesarias según su Plan de Trabajo anual del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Suministrar al teletrabajador equipos de trabajo y herramientas de trabajo adecuados en la tarea a realizar y garantizar que reciba formación e información sobre los riesgos derivados de la utilización de los equipos informáticos.

- Garantizar el derecho a la desconexión laboral y evitar los impactos que se pueden generar en la salud mental y en el equilibrio emocional de los teletrabajadores.
- Capacitar al teletrabajador de manera previa a la implementación de la modalidad, en actividades de prevención y promoción en riesgos laborales, principalmente en el autocuidado, en el cuidado de la salud mental y factores de riesgo ergonómico o biomecánico, así como uso y apropiación de TIC y seguridad digital para el Teletrabajo. Las capacitaciones podrán ser virtuales.
- Adelantar acciones en materia de bienestar y capacitación al teletrabajador, en el marco del plan de capacitación y bienestar de la empresa o entidad.

Trabajadores

- Participar en las actividades de prevención y promoción organizadas por la empresa o entidad, el Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo, o el Vigía Ocupacional correspondiente y participar en actividades virtuales de promoción de la salud y prevención del empleador o la Administradora de Riesgos Laborales, cumpliendo con las obligaciones establecidas en la legislación del Sistema General de Riesgos Laborales.
- Cumplir con las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de Seguridad en el Trabajo de la empresa o entidad y atender las recomendaciones del empleador y la Administradora de Riesgos Laborales.
- Procurar el cuidado integral de su salud, así como suministrar al empleador información clara, veraz y completa sobre cualquier cambio de su estado de salud física o mental que afecte o pueda afectar su capacidad para trabajar.

- Participar en las actividades de prevención de los riesgos laborales, reportar accidentes e incidentes de trabajo y enfermedades laborales.
- Participar en las capacitaciones que se requieran para el correcto desempeño de su labor, las cuales se podrán realizar de manera virtual.

Administradora de Riesgos Laborales

- Promover el cumplimiento de las normas relativas a seguridad y salud en el trabajo conforme con las características propias del teletrabajo.
- Establecer la guía para prevención y actuación en situaciones de riesgo del teletrabajo, y suministrarla al teletrabajador y a entidad o empleador.
- Realizar capacitación, asistencia y asesoría en actividades de prevención y promoción en riesgos laborales, en seguridad y salud en el trabajo, principalmente en análisis de espacios y puestos de trabajo, salud mental y factores de riesgo ergonómico o biomecánico. Estas actividades podrán ser virtuales.
- Establecer un programa que permita asesorar, capacitar y emitir recomendaciones sobre postura y ubicación de herramientas propias del desarrollo del teletrabajo.
- Emitir las recomendaciones en seguridad y salud en teletrabajo a los teletrabajadores, empresas y entidades. velando por el autocuidado como medida preventiva.

8. Recursos

Humanos: La empresa ha designado al responsable de Seguridad y Salud en el trabajado, para que sea el encargado de realizar seguimiento al programa de vigilancia epidemiológica, y realizar seguimientos a las actividades propias del sistema.

Presupuesto: La empresa agino un presupuesto para el desarrollo inicial de las actividades que se llevaron a cabo durante la implementación del programa de vigilancia epidemiológica, se asignó recursos para poder llevar a cabo las inspecciones de los puestos de trabajo, para compra de herramientas ergonómicas.

Dentro del presupuesto anual del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo, se asignó un rubro para llevar a cabo el mantenimiento de este programa.

Físicos, y tecnológicos: Los medios utilizados para la divulgación de las diferentes actividades son: A través de correo electrónico, Banner, Folletos, Carteleras digitales.

Para llevar a cabo las capacitaciones que se proyectaron se realizaran a través de Google Meet y en las instalaciones de la empresa.

10. Referencias

Corrales & Ramírez. (2021). Análisis de las enfermedades osteomusculares. Repositorio ECCI.

<https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/2085/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Moreno, O. C. &. (2018). Caracterización de trastornos osteomiarticulares de los trabajadores del área administrativa. Repositorio Uniminuto.

<https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/8197/1/Trabajo%20Grado.pdf>

Valencia & Pinzón (2018) ANÁLISIS Y PREVENCIÓN DEL FACTOR DE RIESGO ERGONÓMICO EN EL TELETRABAJO

<https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/21025/Pinz%C3%B3n%20Wagner%20Ivan%20Mauricio%2C%20y%20Valencia%20Delgado%20Dayin%20Stephany.%20Tesis..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cruz & Villar. (2021). Prevalencia de sintomatología osteomuscular en teletrabajadores de una empresa del sector salud en Colombia

Montoya Díaz, M., Palucci Marziale, M. H., do Carmo Cruz Robazzi, M. L., & Taubert de Freitas, F. C. (2010). Lesiones osteomusculares en trabajadores de un hospital mexicano y la ocurrencia del ausentismo. *Ciencia y enfermería*, 16(2), 35-46.

Valencia & Terán. (2015). Impacto de los movimientos repetitivos y su relación con los trastornos osteomusculares en miembro superior en trabajadores de la empresa florícola “la herradura”. diseño de un sistema de gestión. Repositorio UTC.

<http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/6989/1/MUTC-000321.pdf>

Martinez. (2019). "Propuesta de Programa de Riesgo Ergonómico". UNIVERSIDAD CERVANTES. <https://www.uncervantes.cl/wp-content/uploads/2019/06/Propuesta-de-Programa-de-Riesgo-Ergon%C3%B3mico-para-los-trabajadores-de-Call-Center%E2%80%9D.pdf>

Rodriguez, L. & B. (2019). La Anatomía Humana como Disciplina. Scielo. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022019000100241

Maestre, D. G. (2007). Ergonomica y Psicosociología 4 Edición. FC EDITORIAL.

Chiavenato, I. (1999). Administración en Recursos Humanos - Quinta Edición. Editorial Mc Graw Hill.

Decreto 1227 de 2022.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=190935>

Ley 1221 de 2008.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=31431#:~:text=La%20presente%20ley%20tiene%20por,informaci%C3%B3n%20y%20las%20telecomunicaciones%20%2D%20TIC.>

Ergonautas. <https://www.ergonautas.upv.es/>

Guía Técnica Colombiana.

<https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/6034/ParraCuestaDianaMarcelaVasquezVeraErikaVanessa2016->

Fasecolda. <https://www.fasecolda.com/>

AnexoA.pdf;jsessionid=4ED641DF9FBA5361805E56339DD69C45?sequence=2

Resolución 0312 de 2019.

<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+0312-2019-+Estandares+minimos+del+Sistema+de+la+Seguridad+y+Salud.pdf>

Ley 1562 de 2012.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>

Decreto 1072 de 2015.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=72173>

Decreto 884 de 2012.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=47216#:~:text=El%20objeto%20del%20presente%20decreto,privado%20en%20relaci%C3%B3n%20de%20dependencia.>

Decreto 676 de 2020.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=124100>

https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/616e61746f6dc3ad615f706564726f5f616e67656c.pdf

11. Anexos

Ver anexo 1. Matriz de peligro

Figura: 2 Matriz de peligros

Control de cambios						Fecha de actualización								
1-Se actualizo la clasificación de los riesgos de la empresa, agregando el peligro eléctrico, condiciones locativas y público.						30 de agosto de 2023								
2- Se agrego a la matriz el tipo de teletrabajo que esta maneja la empresa.														
3- Se defino que la matriz aplica para la modalidad de teletrabajo.														
MATRIZ DE PELIGROS														
SISTEMA	Proceso	Activo / Actividad / Factor de Riesgo	Descripción Activo / Actividad / Factor de Riesgo	Amenaza/ Peligro / Escenario de Riesgo	Aplica para teletrabajo?	Tipo de teletrabajo	Exposibilidad	Impacto	Valor del	Nivel del Riesgo	Cargo expuesto	Clasificación del Riesgo	Tratamiento del Riesgo	Preventivos
Seguridad y Salud en el Trabajo	Gestión de la Dirección	Uso de plataformas auditivas	Asistir a reuniones virtuales, recibir llamadas de clientes, proveedores, internas, realizar gestión de procesos internos a través de meet o celular y/o whatsapp	Psicosocial: - Carga laboral o mental (Estrés laboral)	Si	Autónomo	2	2	4	MEDIO	CEO, Gerente de proyectos	Psicosocial (Comunicación y organización del trabajo, demandas cualitativas y cuantitativas)	Reducir el Riesgo	Realizar talleres, manejo de tiempo y tarea individual, medición de objetivos por el área, actividades de salud como mindfulness o estrés laboral, aplicación de batería psicosocial, tips o capacitaciones
Seguridad y Salud en el Trabajo	Gestión de la Dirección	Uso de plataformas auditivas	Asistir a reuniones virtuales, recibir llamadas de clientes, proveedores, internas, realizar gestión de procesos internos a través de	Fenómenos naturales (terremoto y sismos)	Si	Autónomo	2	2	4	MEDIO	CEO, Gerente de proyectos	Sismos, terremotos, vendavales, granizadas, inundaciones	Aceptar el Riesgo	Realizar simulacros, capacitaciones sobre plan de emergencia y divulgación plan de emergencia
Seguridad y Salud en el Trabajo	Gestión de la Dirección	Uso de plataformas auditivas	Asistir a reuniones virtuales, recibir llamadas de clientes, proveedores, internas, realizar gestión de procesos	Condiciones de orden y aseo por caída de objetos	Si	Autónomo	2	1	2	BAJO	CEO, Gerente de proyectos	Condiciones locativas	Aceptar el Riesgo	Inspecciones de puesto de trabajo, capacitaciones sobre orden y aseo

Fuente: Elaboración Propia

Anexo 2. Encuesta Morbilidad Sentida

Encuesta morbilidad sentida

La información suministrada en este formulario será tratada para efectos estadísticos, por lo cual solicitamos que la información sea clara y real. La información se manejará de manera confidencial, teniendo en cuenta las políticas internas de la empresa.

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. Correo *

2. Nombre completo *

3. Indica tu estatura *

4. Indica tu peso *

12. Con qué frecuencia realiza pausas activas *

Marca solo un óvalo.

- 2 veces al día
- 1 vez a la semana
- Solo 15 minutos, de vez en cuando en la semana
- No realizó

13. ¿Cuántas horas al día está trabajando en promedio? *

14. ¿Usted fuma? *

Marca solo un óvalo.

- Si
- No

9. Indique cuáles de las siguientes molestias ha experimentado en los últimos 6 meses *

Selecciona todos los que correspondan.

- Dolor de cabeza
- Dolor de cuello
- Dolor de cintura
- Dolores musculares
- Tos frecuente
- Gastritis
- Otras alteraciones del funcionamiento digestivo
- Alteraciones del sueño (insomnio, somnolencia)
- Dificultad para concentrarse
- Mal genio
- Nerviosismo
- Cansancio mental
- Palpitaciones
- Dolor en el pecho
- Cambios visuales
- Cansancio, fatiga, ardor o discomfort
- Pitos o ruidos continuos o intermitentes en los oídos
- Dificultad para oír
- Sensación permanente de cansancio
- Alteraciones en la piel
- Otras alteraciones no anotadas
- Ninguna
- Dolor lumbar

Anexo 3.Consolidado Método Rosa

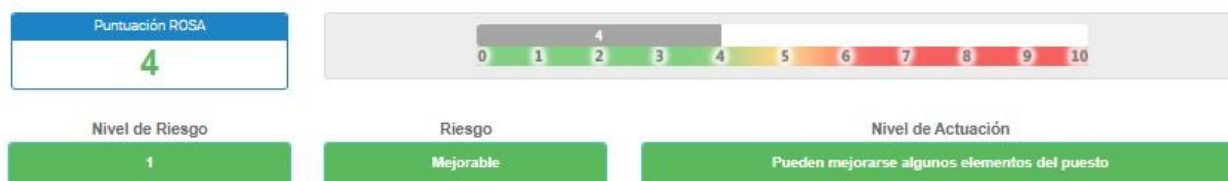
Introducción Informe

La evaluación ergonómica tiene por objeto detectar el nivel de presencia, en la tarea evaluada, de factores de riesgo para la aparición, en los trabajadores que los ocupan, de problemas de salud de tipo ergonómico.

Esta evaluación se centrará en la determinación del nivel de riesgo ergonómico de un puesto de trabajo de oficina con pantalla de visualización de datos mediante el método ROSA.

ROSA tiene por objetivo evaluar el nivel de los riesgos comúnmente asociados a los puestos de trabajo en oficinas. El método es aplicable a puestos de trabajo en los que el trabajador permanece sentado en una silla, frente a una mesa, y manejando un equipo informático con pantalla de visualización de datos.

Resultados de la evaluación:



La puntuación Rosa 4 en una escala de 1 al 10. Esta puntuación corresponde a un Nivel de Riesgo 1, lo que indica que, aunque no existe un riesgo ergonómico significativo, la situación es mejorable y algunos aspectos del puesto de trabajo podrían optimizarse para hacer que la situación sea completamente satisfactoria.

Hallazgos a subsanar:

- La altura del asiento se debe ajustar lo ideal que puedas sentar con los pies planos sobre el suelo y los muslos en posición horizontal con respecto al cuerpo o formando un ángulo entre 90 y 110 grados.
- Corregir el respaldo de la silla, teniendo en cuenta la siguiente recomendación: El respaldo de la silla debe ser regulable en altura y ángulo de inclinación. El respaldo conviene que llegue, como mínimo, hasta la parte media de la espalda, debajo de los omoplatos y no debe ser demasiado ancho en su parte superior para no restar movilidad a los brazos, la altura del respaldo es recomendable que sea de unos 60 o 70 cm y una anchura de 45 cm.
- Corregir la posición que se tiene con la pantalla, debe estar de frente a los ojos a una distancia 45 a 55 cms.

Recomendaciones preventivas que fueron enviadas en cada informe emitido a cada trabajador

- El teclado y el mouse deben estar a nivel de los codos.
- Participar en capacitaciones brindadas por parte de la empresa para prevenir todo el tema de lesiones osteomusculares.
- La cadera debe mantenerse en un ángulo de 90° a 100°
- El cuello, la mirada debe estar hacia al frente y no hacia arriba, abajo o hacia los lados
- Hacer ejercicio y toma descansos para estirarte: tu cuerpo está diseñado para estar en movimiento, por lo que mantener una posición fija durante largos períodos de tiempo puede ser perjudicial; es importante tomarse unos segundos para estirar y aflojar las extremidades.

Figura 3. Formato Inspección puesto de trabajo

AUTOEVALUACIÓN TRABAJO EN CASA			
NOMBRE DEL TRABAJADOR:		CARGO:	C.C
FECHA		AREA:	
TIEMPO EN LA EMPRESA	Entre 3 a 5 años	PAIS	
DIRECCIÓN DE RESIDENCIA		LIDER INMEDIATO	
NÚMERO DE CELULAR		CORREO CORPORATIVO	
Marque Si o No según la condición encontrada - Tenga presente las recomendaciones para ajustar su puesto de trabajo			
DEFINICIÓN DE LA UBICACIÓN DEL ESPACIO Y ELEMENTOS DE TRABAJO	Respuesta	Recomendación	Observación
El espacio que elegí para trabajar me permite acomodar todos mis objetos facilitando el alcance de los mismos sin tener que asumir posturas forzadas como flexiones o rotaciones		Cumple	
El espacio cuenta con adecuadas condiciones de orden y aseo (no se almacenan elementos que limiten la movilidad y disminuyan el espacio de trabajo)		Cumple	

INSTALACIONES ELECTRICAS	Repuesta	Recomendación	Observación
Comprobar que todas las conexiones eléctricas y de red están ubicadas cercanas y en adecuadas condiciones		Cumple	
El cableado eléctrico y de red se encuentran protegidos, canalizados en el piso, paredes o techos.		Cumple	
Los enchufes del área de trabajo se encuentran en buen estado y con pocas conexiones		Cumple	
ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO	Repuesta	Recomendación	Observación
Cuenta con los recursos tecnológicos para ejecutar su trabajo ej.: Internet y acceso a la información que requiere para ello.		Cumple	
Ha recibido orientación o una guía de apoyo para trabajo remoto en casa por parte de la empresa (uso de software, tecnología, equipos, tips de ergonomía)		Cumple	
Están definidos sus tiempos de trabajo, horario y tiempos de pausas acordados con los demás miembros de su familia		Cumple	

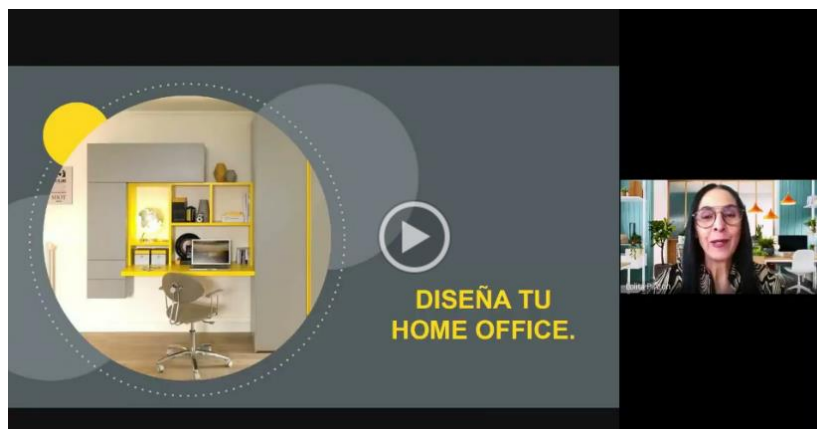
ORGANIZACIÓN DE LOS ELEMENTOS DE TRABAJO	Repuesta	Recomendación	Observación
Cuenta con silla en buen estado, asiento estable, con espaldar que permita apoyar la zona lumbar y asiento acolchado que permita apoyar su cadera al fondo del asiento.		Cumple	
La altura y ubicación de la mesa facilita que ubique los codos flexionados, cerca al tronco, con los antebrazos paralelos al piso y muñecas alineadas con antebrazos.		Cumple	
El portátil o pantalla del monitor lo ubica de frente a usted evitando los movimientos de giro o inclinación de cuello?		Cumple	
La altura del monitor o borde superior del portátil coincide con los ojos permitiendo una postura neutra del cuello.		Cumple	

SUGERENCIAS DE CAMBIO PARA CONTROL DEL RIESGO - ESPACIO EXCLUSIVO PARA SST			
Dotar de silla		Dotar de teclado	
Dotar de Mesa		Dotar de mouse	
Dotar de monitor		Dotar de diadema	
Dotar de base de portátil		Canalizar cables	
Dotar de apoyapiés		Nivel de intervención	#REF!
Observaciones o recomendaciones adicionales			

Fuente: Elaboración propia

Anexo 4. Evidencia cumplimiento cronograma programa sobre posturas y herramientas ergonómicas

Figura 4. Divulgación espacios saludables y adecuación puesto de trabajo



Fuente: Elaboración propia

Figura 5. Ejercicios pausas activas



Fuente: Elaboración propia

Figura 6. Capacitación Autocuidado



Fuente: Elaboración propia

Figura 7. Seguimiento casos de salud

Indicador	Meta	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Mejoramiento de las Condiciones de Trabajo (IMCT)	>=80%	100%	100%	87,50%	94,87%	94,24%	91,89%	90,91%	86,05%	94,29%	96,97%	100%
Frecuencia de la accidentalidad F.A (Mensual)	<= 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Severidad de la accidentalidad S.A (Mensual)	<= Al anterior	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Prevalencia de Enfermedad Laboral (P.E.L- anual)	<=1	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
Ausentismo (Mensual)	<= 5%	0,75%	0,67%	0,73%	1,39%	2,14%	0,43%	0,59	0,41%	0,18	0,23%	0,20%
Incidencia de la Enfermedad Laboral (I.E.L- anual)	<=1	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA

Fuente: Elaboración propia

Inspección puesto de trabajo

Cordial saludo Lina

Espero te encuentres muy bien

De acuerdo con la inspección y revisión del puesto de trabajo realizada en días anteriores, te comparto el resultado de la misma, las medidas que debemos subsanar y las recomendaciones preventivas frente al riesgo biomecánico.

A continuación adjunto informe.

Por lo anterior es importante intervenir estas recomendaciones antes del día **31 de Julio del 2023** para garantizar una buena higiene postural y tu óptimo estado de salud durante la ejecución de actividades, por favor ajustar puesto de trabajo de acuerdo a las recomendaciones brindadas y enviar nuevamente fotos por este mismo medio.

Cualquier duda, estoy atenta

Mil gracias