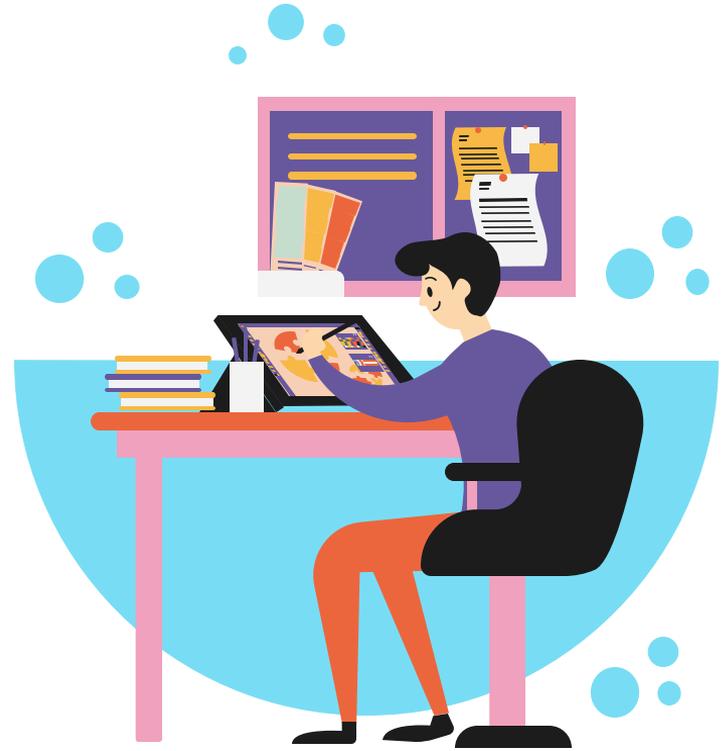


Mi Puesto De Trabajo



Guía Para La prevención De Desórdenes Musculoesqueléticos Del Área Administrativa De La Empresa Servicom Empresarial SAS (Funza, Cundinamarca)

EQUIPO INVESTIGADOR

Karla Vanessa Salinas Santana
Diana Marcela Criollo Castro

Corporación universitaria minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Funza

Programa Administración en seguridad y salud en
el trabajo



CONTENIDO

01 **Introducción**

02 **Objetivo General**
Objetivos específicos

03 **Puesto de trabajo
adecuado**

04 **Recomendaciones**

01

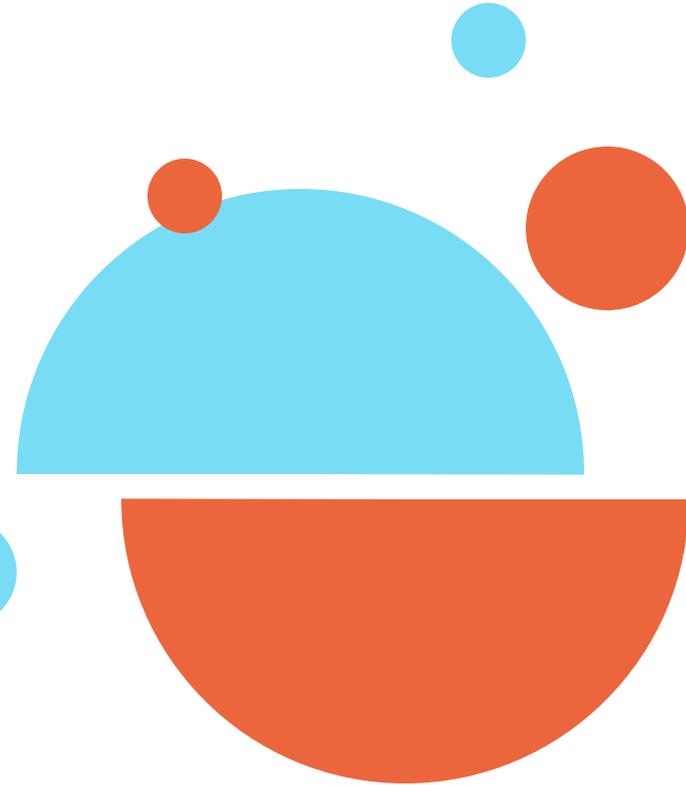
Introducción



Servicom empresarial SAS es una empresa dedicada a la mensajería ubicada en Funza Cundinamarca, la presente guía se diseñó busca orientar al trabajador respecto al puesto de trabajo ideal, ya que realizan funciones administrativas.

Según la organización mundial de la salud OMS, indica que aproximadamente 1710 personas sufren de TME a nivel mundial los cuales afectan el sistema locomotor de las personas que son derivadas de origen laboral generando enfermedades como el manguito rotador y tendinitis las cuales son causas de incapacidad y ausentismo laboral.

Esta guía contiene recomendaciones que ayuda a toda la organización sobre el puesto de trabajo adecuado y así preservar la salud de los trabajadores.



02

Objetivos



Objetivos

Objetivo

Diseñar una guía para la prevención de los desórdenes musculoesqueléticos del área administrativa de la empresa Servicom empresarial SAS

Objetivos específicos

Definir el diseño correcto del puesto de trabajo

Establecer recomendaciones sobre las posturas de trabajo adecuadas

03

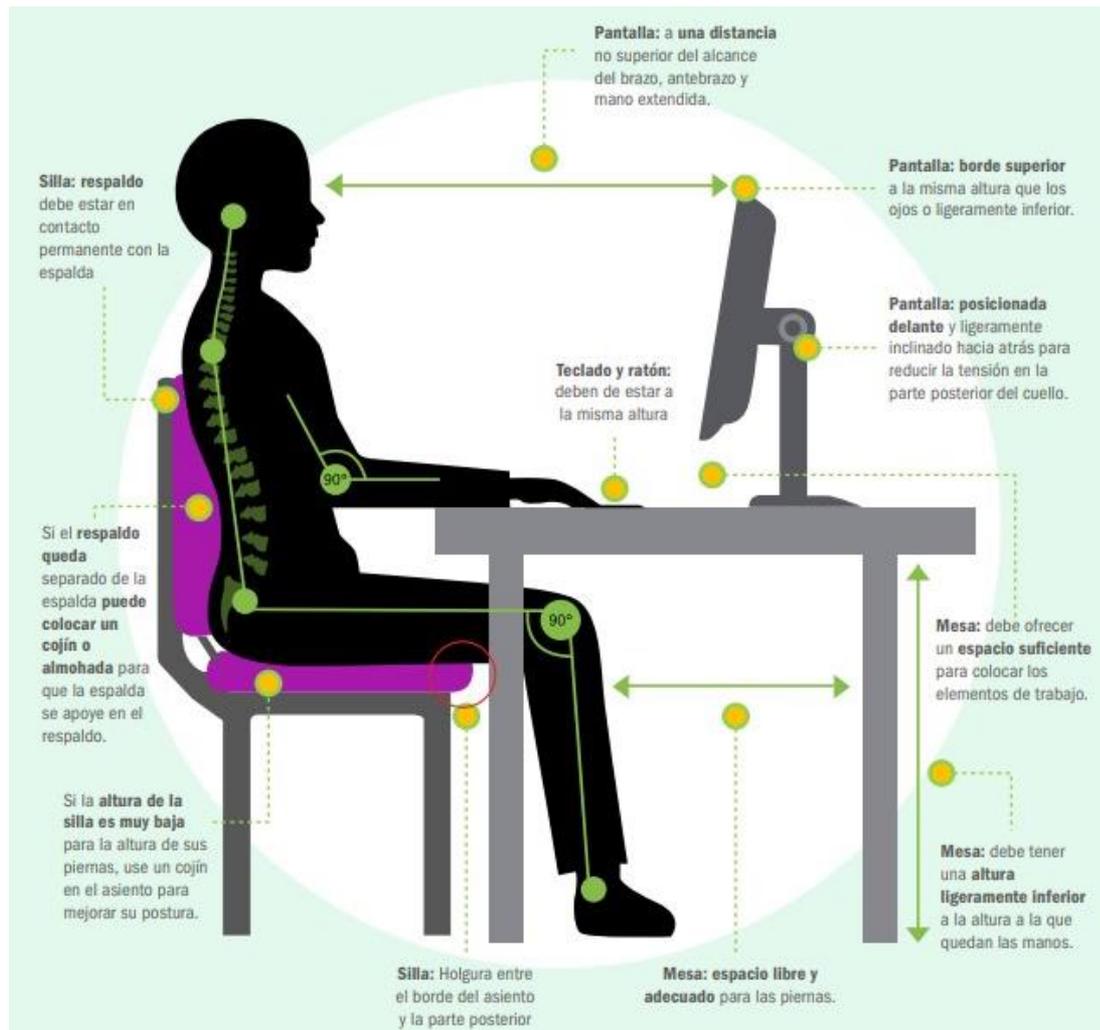
Puesto de trabajo adecuado



Puesto de trabajo



- El espacio de trabajo debe permitir movimientos y cambios de postura.
- Dejar espacio suficiente para moverse con comodidad.
- Una silla que cuente con respaldo regulable en altura y ángulo de inclinación.
- Reposabrazos para facilitar cambios de posturas y apoyo para sentarse o levantarse.
- Mesa de trabajo de 120 X 80 cm espacio libre para las piernas.
- Pantalla de visualización de datos independiente, con ajuste de luminosidad, regulable en altura e inclinación.
- Teclado independiente de la pantalla y ratón que permita su utilización cómoda.

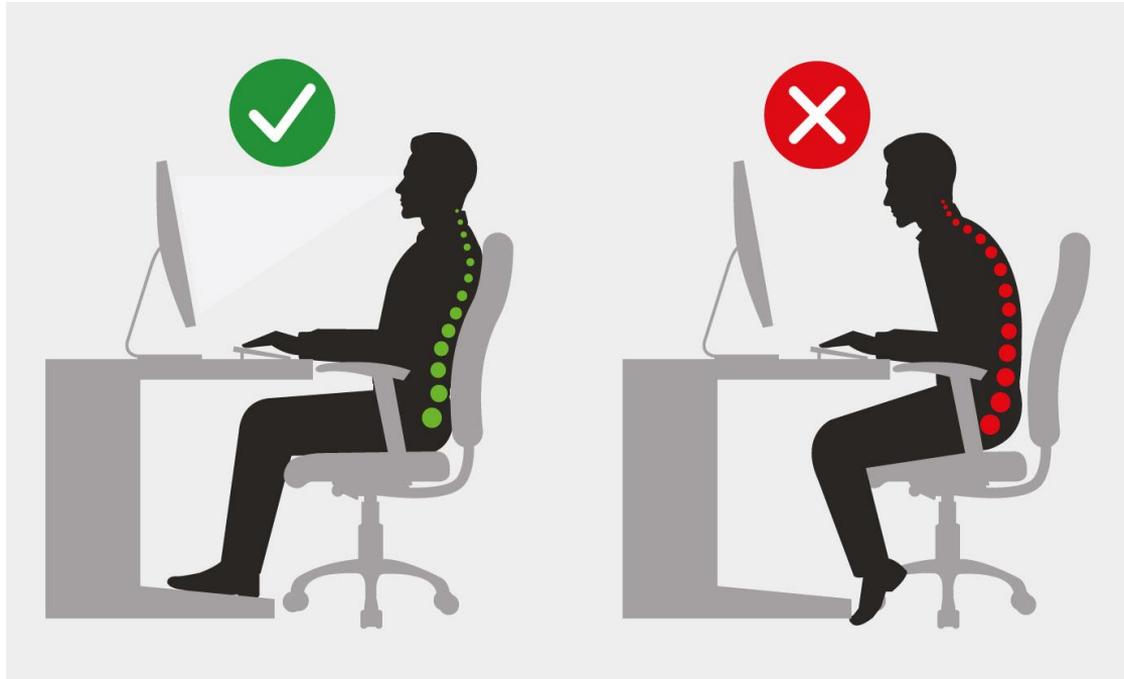


04

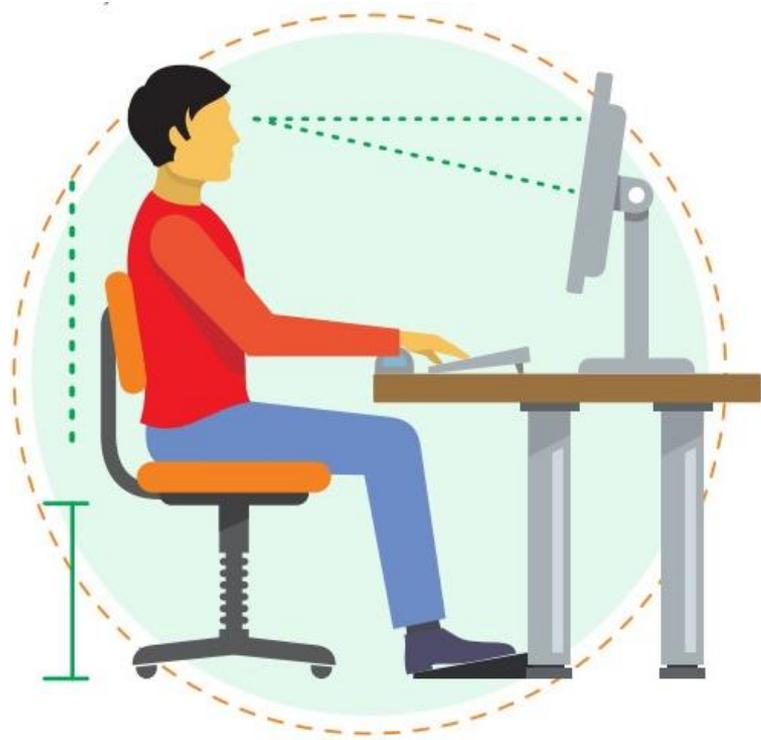


Recomendaciones

Mantener una adecuada postura



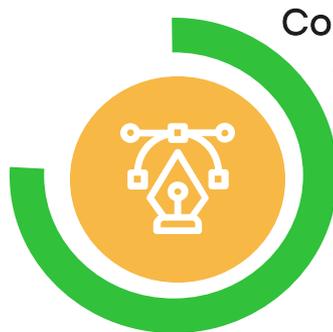
SEMIC. Ergonomía



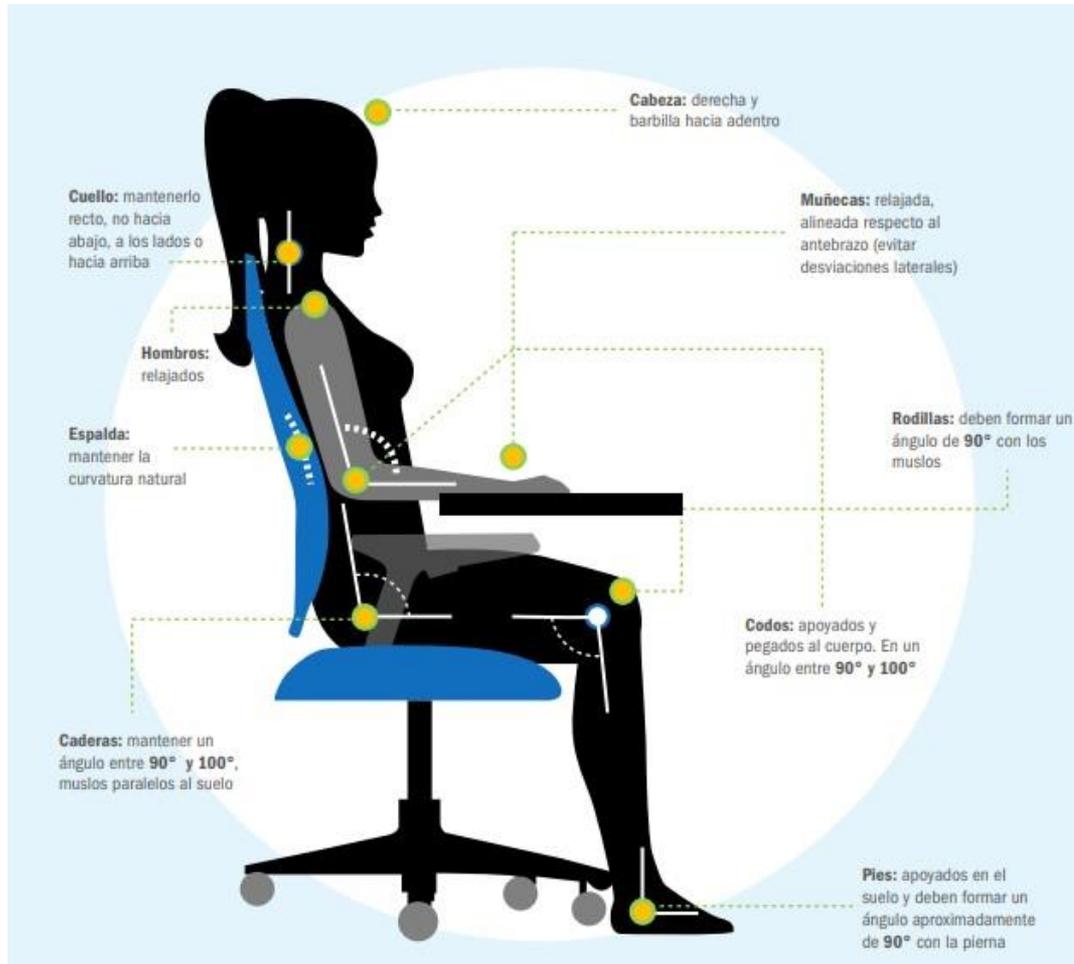
Fuente: Ministerio de trabajo y promoción del empleo

Se debe mantener una buena postura cuando estén en el puesto de trabajo, ya que si no lo realizamos de manera correcta se empiezan a presentar molestias que pueden afectar la salud del cuerpo.

Se debe mantener una postura neutral además de contar con los elementos de trabajo (ratón, teclado y pantalla) ubicados adecuadamente.



Contar con su opinión respecto a las condiciones en las que se encuentra el puesto permite realizar mejoras



Postura Neutral

Hagamos pausas activas



GESINOR (2020)

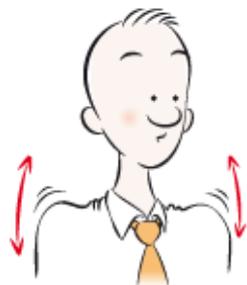
Design

Ayuda a relajar la musculatura,
liberar tension y prevenir lesiones

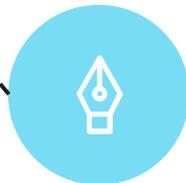
Estiramiento



01



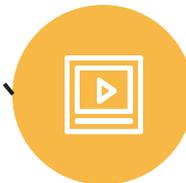
02



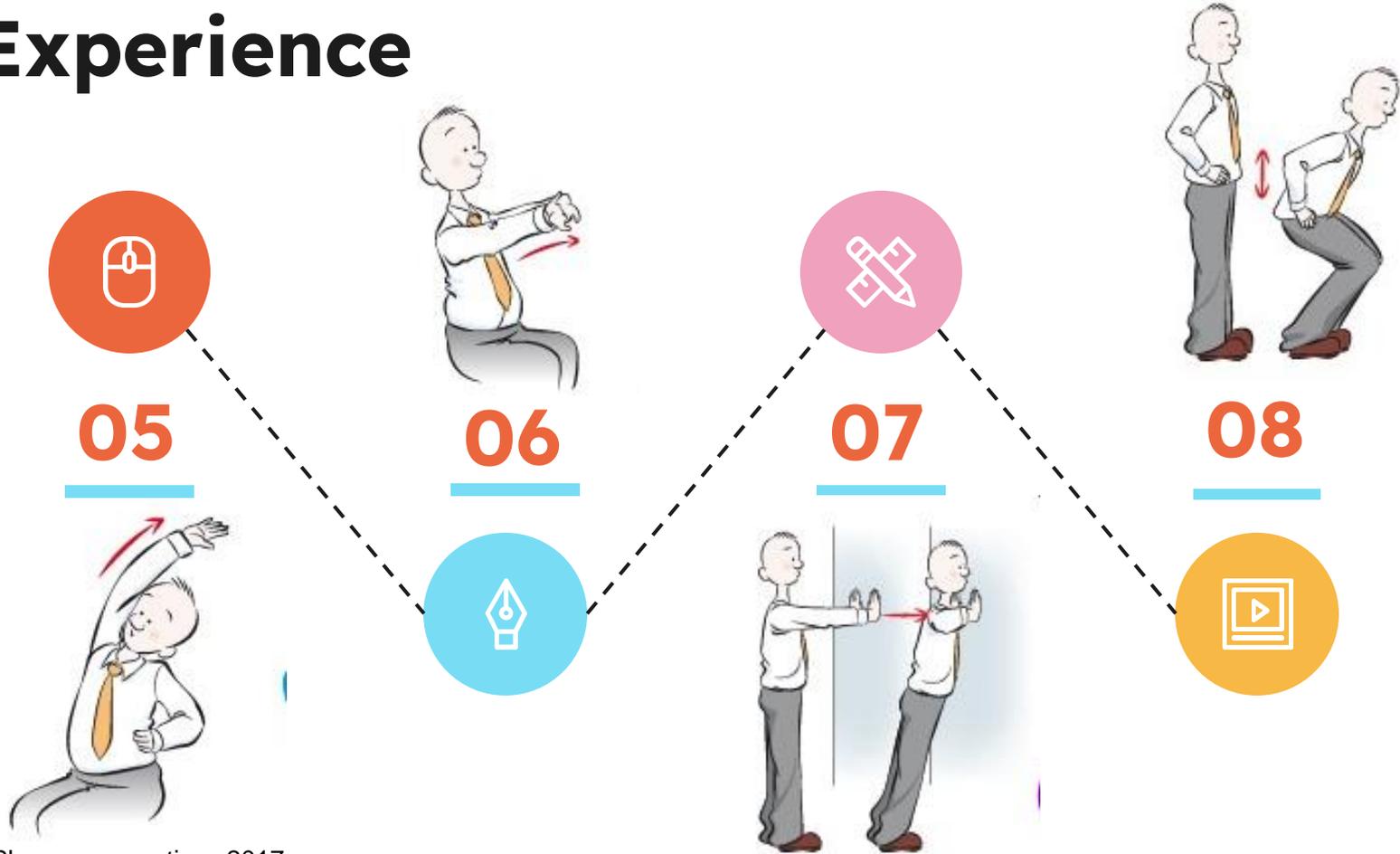
03



04



Experience



01

Pausa visual

03



02

04





Referencias

Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo. (2020) Guía de buenas prácticas ergonómicas para el trabajo remoto durante el conamamiento por la COVID-19. www.gob.pe

SEMIC. Ergonomía

GESINOR (2020) Pausas activas en el trabajo: ¡Infórmate y saca más partido a tu jornada laboral de forma saludable.

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon** and infographics & images by **Freepik**