

ANALISIS DE LAS MEDIDAS GENERALES PARA LA PREVENCION DE
LOS RIESGOS LABORALES EN LAS ORGANIZACIONES ADMINISTRATIVAS.

KARIME MARLA YURLEY CAMACHO CAMACHO

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA EN RIESGOS LABORALES,
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
SAN JOSÉ DE CÚCUTA

2020

ANALISIS DE LAS MEDIDAS GENERALES PARA LA PREVENCION DE
LOS RIESGOS LABORALES EN LAS ORGANIZACIONES ADMINISTRATIVAS.

KARIME MARLA YURLEY CAMACHO CAMACHO

Proyecto de grado presentado como requisito para optar al título de
Especialista en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo

Directora
MARIA ALEXANDRA AMAYA MANCILLA
Terapeuta Ocupacional
Doctor en Educación
Magister en Administración de Instituciones de Salud
Especialista Gerencia en Salud Ocupacional

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA EN RIESGOS LABORALES,
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
SAN JOSÉ DE CÚCUTA

2020

El presente proyecto buscó establecer medidas preventivas a seguir y requisitos técnicos para prevenir los riesgos laborales en las organizaciones administrativas, a través de un análisis investigativo de naturaleza cualitativa de tipo documental o bibliográfica, entendiendo de esta la recopilación y consultoría de libros, revistas y artículos que permite la orientación y el conocimiento de la situación de los riesgos laborales en el personal administrativo. Teniendo como referente la importancia de las medidas preventivas en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, de acuerdo con las exigencias normativas y el compromiso de seguridad entre el empleador y el trabajador estipulado en el Decreto 1072 del 2015.

Por lo anterior se hizo indispensable realizar búsqueda de documentos que permitieran establecer métodos de identificación de riesgos utilizados, identificar los riesgos más latentes para la organización y las medidas implementadas en cada organización de carácter administrativos, a fin de dar cumplimiento a la implementación del artículo 11 Ley 1562 de 2012 en cuanto a servicios de promoción y prevención, para así, proponer un manual de medidas de mejora para prevenir y mitigar los riesgos a los que se encuentran expuestos los trabajadores y favorecer el desempeño laboral del trabajador.

Palabras clave: Personal administrativo, medidas preventivas, riesgos laborales Seguridad y Salud en el Trabajo, Sistemas de Gestión.

Introducción	1
1. Acercamiento al tema objeto de estudio	3
2. Propósito de la investigación.....	8
<i>Objetivo general.....</i>	<i>8</i>
<i>Objetivos específicos</i>	<i>8</i>
3. Marco referencial.....	9
4. Marco metodológico.....	16
4.1. <i>Nivel de investigación</i>	<i>16</i>
4.2. <i>Diseño de investigación.....</i>	<i>17</i>
4.3. <i>Materiales y métodos</i>	<i>17</i>
4.4. <i>Población y muestra.....</i>	<i>22</i>
4.5. <i>Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....</i>	<i>22</i>
4.5. <i>Técnicas de procesamiento y análisis de datos</i>	<i>22</i>
5. Informe final.....	24
Recomendaciones	33
Lista de referencias	34

Lista de tablas

v

Tabla 1 Bases de datos.....	18
Tabla 2 <i>Estudios válidos bajo el cumplimiento de inclusión</i>	18
Tabla 3 <i>Distribución de la procedencia de los artículos</i>	19
Tabla 4 <i>Distribución procedencia de la publicación nacional</i>	19
Tabla 5 Distribución procedencia de la publicación internacional.....	20
Tabla 6 <i>Documentos bajo criterios de inclusión para antecedentes, marco teórico y metodológico</i>	20
Tabla 7 <i>Técnicas de procesamiento y análisis</i>	23
Tabla 8 <i>Matriz de sistematización y análisis de identificación de riesgos laborales</i>	25

Introducción

La prevención de los riesgos laborales durante mucho tiempo ha sido uno de los objetivos a alcanzar, debido a la presencia de accidentes y las enfermedades laborales, en cualquier tipo de actividad laboral que se ejecute ya sea si se efectúa teletrabajo, empresa privada o institución pública. Debido al aumento de las exigencias y a la productividad laboral hace que ciertas transformaciones experimentadas causen la aparición de una serie de condiciones que conllevan a generar riesgos que afectan tanto la salud y el bienestar del trabajador.

De esta forma, la prevención de riesgos laborales es enfocada a “la protección de la salud y el bienestar de los trabajadores mediante acciones preventivas y de control en el ambiente de trabajo” (Van Der Haar y Goelzer 2001, p. 7), que se presentan al interior de las organizaciones y que afectan la salud mental y física de los trabajadores, está condicionado por el entorno de trabajo y por la actividad o procedimiento que realizan.

Estos riesgos pueden afectar de forma diversa a las personas que constituyen la organización dado que son seres individuales con diferentes estructuras de personalidad y por ende distinta capacidad de resiliencia ante las demandas de su trabajo y en sus múltiples ambientes socioculturales, exponiéndose además a distintos tipos de peligros presentes en los procesos, actividades y tareas que se ejecutan en las labores diarias; es decir, toda actividad que se realiza conlleva a un riesgo laboral a lo que hay que añadir otros problemas que afectan la calidad de vida y salud del trabajador, como las dificultades de conciliación de la vida laboral y familiar, ya que debido a actividades

programadas y no programados dejan de dedicarle tiempo a sus familias y personas cercanas.

Esta investigación permitirá a las empresas en cuanto al personal administrativo realizar acciones, intervenciones y seguimientos de los riesgos que se presente en los sitios o áreas de trabajo direccionadas a reducir las problemáticas de los riesgos laborales; y esto a su vez se convierte en una ventaja competitiva que influencia directamente la productividad y seguridad de los empleados y permite a las empresas contribuir con la tan nombrada en el mundo moderno “responsabilidad social empresarial”.

Por consiguiente, al realizar un acercamiento documental retrospectiva y longitudinal, puede decirse que la prevención de riesgos laborales en organizaciones administrativas se ha desarrollado por la tendencia de tres ejes: 1- Condiciones del puesto de trabajo; 2- métodos para identificar riesgos y 3- estrategias de promoción y prevención del riesgo.

1. Acercamiento al tema objeto de estudio

Fasecolda y el Consejo Colombiano de Seguridad explicaron durante el 52 Congreso de Seguridad, Salud y Ambiente del año 2019 menciona que en el primer trimestre del año 130 trabajadores perdieron la vida en accidentes laborales, 18 menos que en el mismo lapso de un año atrás, estos datos siguen siendo preocupantes ya que esta información podría ser diferente a los valores reales de los accidentes de trabajo que se presentan al interior de las organizaciones del país, toda vez, que las empresas que no cuenten con afiliación a una Administradora de Riesgos Laborales, no reporta sus casos, por lo tanto estos no se tienen en cuenta al momento de realizar las estadísticas.

Es importante resaltar que la seguridad y salud en el trabajo, se constituye en una herramienta de gestión de suma importancia para combatir todos los aspectos negativos mencionados anteriormente. Sin embargo, para que esto suceda, la empresa debe direccionarse hacia la creación de una cultura de mejoramiento continuo en todos sus procesos, puestos de trabajo y desarrollo del recurso humano.

Por lo anterior, en una organización el empleador tiene la obligación de adoptar medidas preventivas necesarias y adecuadas para proteger eficazmente la vida y salud de sus trabajadores, acondicionando las instalaciones físicas y proveyendo el equipo de trabajo necesario para el fortalecimiento de la prevención de los riesgos laborales en las micro y pequeñas empresas en el país. Las Entidades Administradoras de Riesgos laborales fortalecerán las actividades de promoción y prevención en las micro y pequeñas empresas que presentan alta siniestralidad o están clasificadas como de alto riesgo” según

la Ley 1562 de 2012 en el artículo 10. Siendo el factor humano en la empresa considerado como el de mayor importancia para una organización, debido a que es fuente de conocimiento e innovación y el primer responsable del uso y administración de los recursos materiales, financieros y tecnológicos.

Las obligaciones de los trabajadores están consignadas en el Decreto 1295 de 1994, Artículo 22. Y la Resolución 2400 de 1979 son obligaciones de los trabajadores, frente a la prevención:

Participar en la prevención de los riesgos profesionales

Dar cumplimiento a las obligaciones que le correspondan en materia de medicina, higiene y seguridad industrial

Así mismo, en el decreto 1072 de 2017 se contemplan responsabilidades por parte de los trabajadores y se realizará en los términos que establecen las normas generales que rigen los diferentes sistemas, a través de las Administradoras de Pensiones, Administradoras de Riesgos Laborales a fin de prevenir los riesgos laborales, estos, en primer lugar, deben ser identificados y analizados, priorizando aquellos que puedan impactar de manera negativa el bienestar de los trabajadores en un nivel más alto.

Los programas de prevención para González y López (2008) corresponde a una serie de medidas preventivas generadas por los trabajadores y la organización a fin de disminuir los riesgos generados por los mismos en donde los principales objetivos son:

Integrar los recursos disponibles para la prevención de riesgos laborales en todos los niveles jerárquicos de la empresa.

Planificar la prevención de los riesgos laborales optimizando los recursos.

Desarrollar la acción preventiva de forma continua.

Controlar los riesgos derivados de la actividad en las tareas diarias.

Mejorar las condiciones de seguridad y salud de los trabajadores y la protección del medio ambiente.

Cumplir con lo estipulado en la normatividad sobre el desarrollo de la acción preventiva en la empresa.

Aplicar las funciones y responsabilidades definidas en materia de prevención de riesgos laborales.

En contraste el decreto 1072 de 2015, expresa que las medidas de prevención y control de riesgos deben tener en cuenta los siguientes aspectos: eliminar el peligro/riesgo; sustituir un peligro, por otro que no genere riesgo o menor riesgo; emprender medidas de control pertinentes para prevenirlos y/o minimizarlos al máximo según su origen (fuente) o en el medio; reducir el tiempo de exposición al peligro y generar medidas basadas en el uso de dispositivos, accesorios e indumentarias que protejan al trabajador de posibles daños (Ministerio de Trabajo, 2015).

De hecho, es importante que antes de iniciar la vida laboral se incluyan programas de formación que desarrollen estrategias para alcanzar la promoción de la seguridad y salud en el trabajo. Siendo necesario retomar que la seguridad y salud en el trabajo es una ciencia multidisciplinaria y es la encargada de la promoción y prevención de la seguridad y salud en el trabajo, por tanto, se ha convertido en un sistema importante para mejorar el entorno y el ambiente laboral en toda organización.

Asimismo, es necesario considerar el ambiente de trabajo como aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores, siendo necesario y concerniente la salud y la seguridad al ambiente físico de trabajo, la salud, la seguridad y el bienestar con el medio psicosocial del trabajo que incluye la organización del mismo y la cultura del espacio de trabajo, “Los recursos de salud personales en el ambiente de trabajo, y las formas en que la comunidad busca mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y de otros miembros de la comunidad” (Organización Mundial de la Salud, 2010, p. 11).

Por consiguiente, todos los sectores de la economía y los puestos de trabajo presentan ciertas situaciones de peligro para los trabajadores, los equipos, las instalaciones o el entorno, aunque el potencial de daño y la probabilidad de materializarse varíen según las condiciones particulares y al incrementar controles sobre la salud permita abarcar no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual, donde la promoción de la salud es concebida como un proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla (Organización Mundial de la Salud, 1986)

Siendo necesario la adopción de medidas de prevención encaminadas a impedir que se produzcan deficiencias físicas, mentales y sensoriales o a impedir que la

deficiencia, cuando se han producido, tenga consecuencias físicas, psicológicas y sociales negativas (Organización Mundial de la Salud, 1986).

Por otra parte, la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) tiene como enfoque el realizar un trabajo seguro y sano, trabajando en las debilidades que presentan las diversas empresas en relación con promover y hacer cumplimiento de las mejores condiciones de trabajo. En este sentido, uno de los principales problemas que presenta la SST es la falta de conciencia y de cultura en las organizaciones, por parte de todo el personal, dificultando el proceso de SST y exponiendo a distintos tipos de peligro a toda la organización.

Siendo el presente estudio documental planteado según la necesidad de identificar medidas preventivas, correctivas, a través de estudios documentales previos en miras a mejorar en el trabajador administrativo su entorno laboral en todos sus campos, promoviendo además prácticas de vida saludable mediante condiciones y entornos de trabajo seguro, saludable, incluyente y óptimos ambientes laborales.

Por lo anterior, se permite plantear el siguiente interrogante ¿Qué medidas generales son utilizadas por las organizaciones administrativas para la prevención de los riesgos laborales?

2. Propósito de la investigación

A través de la revisión documental se estableció los siguientes objetivos a cumplir:

Objetivo general.

Analizar las medidas generales para la prevención de los riesgos laborales en las organizaciones administrativas.

Objetivos específicos

Identificar los riesgos laborales en las organizaciones administrativas públicas y privadas del sector comercio, educación, salud, mediante revisión documental.

Determinar medidas generales para la prevención de los riesgos laborales en las organizaciones.

Diseñar un manual de buenas prácticas en prevención de riesgos laborales para los procesos de las organizaciones administrativas.

3. Marco referencial

El Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), “es una herramienta de gestión importante en pro de la calidad de vida de los trabajadores en las empresas, se utiliza de forma amplia en todos los sectores”, es efectiva cuando se encuentra centrada en la cultura de seguridad, desarrollo del talento humano, la gestión de la calidad, la mejora de los procesos y obtener condiciones adecuadas de puestos de trabajo.

Toda empresa que funcione en Colombia debe dar cumplimiento a unos requisitos normativos, en este caso en particular en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), dentro de estos requisitos se encuentran tener identificados los peligros, realizar la valoración de los riesgos y tener las medidas preventivas que ayuden a minimizar los riesgos existentes.

Es importante tener en cuenta el impacto generado por el cambio de legislación referente a la Seguridad y Salud en el Trabajo en Colombia y que cada vez cobra mayor importancia siendo una disciplina de gran interés para las organizaciones y personal relacionado con el tema, ejemplo de esto es la norma ISO 45001 de 2018 la cual actualiza y reemplazó las OSHAS 18000. En Colombia la legislación ha ido avanzando de acuerdo a lo promulgado por el Ministerio de Trabajo mediante el decreto 1072 de 2015, en donde se recopilaron varias de las leyes, decretos y resoluciones que actúan en pro de la seguridad y salud en el trabajo, además establece como obligatorio el diseño e

implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, y el Ministerio de Trabajo en el año 2017, expidió la resolución 1111 la cual fue derogada y en la que se definía los estándares mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, realizando ajustes para que toda empresa, sin excepción, de cumplimiento a la nueva Resolución 0312 del 2019.

En cuanto a las tareas administrativas desarrolladas en oficinas y despachos se ha considerado un trabajo liviano, limpio seguro y libre de accidentes a quien se da poca importancia en lo que respecta a los riesgos laborales, ya sea por desconocimiento de la temática o que sus actividades no se consideran significativas, excluyendo este trabajo de la normatividad preventiva y protectora, lo que no debería ser así, pues un accidente ocurre en cualquier momento y aunque los peligros y riesgos no son graves, no deja de ser necesario investigarlos y tratar de evitarlos.

Camacho (2017) establece que es política de las empresas proporcionar ambientes y condiciones laborales óptimas, que permitan una satisfacción y buen desempeño de los trabajadores.

El personal administrativo, debido al trabajo que realiza está expuesto a factores de riesgo ergonómico que conllevan muchas veces a degenerar en enfermedades profesionales, dentro de las cuales los trastornos osteomusculares ocupan un lugar importante, generados principalmente por las posturas forzadas y los movimientos repetitivos (p. 4)

De acuerdo con Reyes (2017) “el empleador debe adoptar medidas preventivas para la protección eficaz de la vida y salud de los trabajadores proporcionando infraestructura y elementos de trabajo necesarios para reducir y eliminar los riesgos profesionales en los sitios de trabajo” (p.6)

El incumplimiento por los trabajadores de sus obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales tendrá la consideración de incumplimiento laboral a los efectos sancionatorios previstos en las leyes laborales (Callizo, 2015). Esta a su vez vinculado con el mal funcionamiento de la organización del trabajo, además de aumentar y potenciar el riesgo de daños físicos por falta de control técnico sobre el trabajo, producirá un desequilibrio no físico, que puede provocar insatisfacción, falta de interés por el trabajo y otros efectos en el trabajador, en el empleador y en la sociedad.

Siendo necesario indagar y profundizar sobre la cultura preventiva entendida como “el producto de los valores, actitudes, competencias y patrones de comportamiento, grupales e individuales, que determinan el compromiso y el estilo y la competencia de los programas de salud y seguridad de la organización y la sociedad” (ACSNI Study Group on Human Factors. Third report: Organising for safety. Advisory Committee on the Safety of Nuclear Installations, 1993), ya que esta permite el desarrollo de una actividad sistemática que tienda a minimizar la posibilidad de accidentes laborales, pérdidas materiales o enfermedades laborales derivadas de un ambiente desfavorable, debe ser el principal objetivo de la prevención de riesgos laborales.

Siendo las Técnicas de Prevención de Riesgos Laborales, actividades encaminadas a actuar directamente sobre los riesgos antes de que se lleguen a materializar y por consiguiente puedan producir daños para la salud de los trabajadores.

Por lo tanto el personal administrativo, debido al trabajo que realiza está expuesto a factores de riesgo ergonómico que conllevan muchas veces a degenerar en enfermedades laborales, dentro de las cuales los trastornos osteomusculares ocupan un lugar importante, generados principalmente por las posturas forzadas y los movimientos repetitivos generalmente por encontrarse expuestos a factores de riesgo ergonómico dentro de las cuales los trastornos osteomusculares ocupan un lugar importante, generados principalmente por posturas inadecuadas en el puesto de trabajo y los movimientos repetitivos, en una jornada laboral de 8 horas a que suelen ser difíciles de tratar clínicamente y pueden derivar en dolor permanente e incapacidad funcional (Sánchez, 2015).

Reyes (2017) en su artículo “Evaluación de los Riesgos Laborales en las Oficinas Administrativas de ENACAL Sucursal La Sabana.” investiga los riesgos a los que están expuestos 19 trabajadores en las oficinas administrativas, donde plantea un plan de acción y la realización del mapa de riesgos en una organización. Encontrando en los puestos de trabajo riesgos tales como Baja Iluminación, Polvo, Moho, Choque con objetos, Caídas al mismo y distinto nivel, Riesgo eléctrico y Silla anti ergonómica, a lo que propone acciones preventivas.

Por otra parte, los factores de riesgo además de poder provocar accidentes laborales, pueden generar efectos a corto o largo plazo, los principales efectos que se pueden presentar son: la generación de sucesos laborales como resbalones, golpes, choque leves, entre otros; también se pueden generar enfermedades laborales de tipo musculo esqueléticas, de salud mental, ansiedad laboral etc., generando en la empresa pérdida de tiempo y productividad que conlleva a incapacidades y demandas laborales.

Según Reyes (2017) para disminuir los riesgos laborales se debe realizar actividades o adoptar medidas para la prevención de los riesgos, las cuales pueden eliminarlo o disminuirlo a través de un plan de intervención para cada uno. “Las causas de los accidentes pueden ser de tres tipos: técnicas, organizativas y de comportamiento, las tres concurren en cada accidente por lo cual es necesario encontrarlas para realizar un enfoque multicausal del problema.” (p. 15)

Esta autora menciona tres técnicas causales de accidentes laborales organizativas, técnicas y de comportamiento las cuales se deben identificar para encontrar el enfoque causal del problema; los cuales pueden derivarse de la violación de normas, reglamentos, disposiciones, técnicas de seguridad establecidas en el puesto de trabajo y actividad.

Y asimismo establece que “Las causas de los accidentes pueden ser de tres tipos: técnicas, organizativas y de comportamiento y las tres concurren en cada accidente por lo cual es necesario encontrarlas para realizar un enfoque multi-causal del problema.”

Según Lescano (2015) al identificar y analizar los riesgos laborales estimando su magnitud, se obtiene la información necesaria para adoptar medidas preventivas. “La

evaluación de estos comprende las siguientes fases: Conocer las condiciones de los puestos de trabajo: obtener información sobre la organización, característica y complejidad del trabajo y equipos de trabajo, así como sobre el estado de salud de los trabajadores” (p. 6).

Por consiguiente, los riesgos laborales a los que están expuestos los trabajadores en el área administrativa producen daño a causa de las actividades que realizan en el trabajo, siendo necesario analizar la severidad del daño y la probabilidad de las limitaciones que se produzcan, como conocer las condiciones de los puestos de trabajo, información sobre la organización, característica y complejidad del trabajo y equipos de trabajo, así como el estado de salud de los trabajadores.

Refiere María del Pilar Callizo (2015) que la inadecuada organización del trabajo no solo producirá en los trabajadores afecciones físicas, sino que también se presentará un desequilibrio emocional como la falta de motivación, insatisfacción y desinterés que provoca en el trabajador reacciones negativas ante la sociedad, pérdidas en las organizaciones o enfermedades laborales por causa de un inadecuado confort laboral.

Romero et al. (2016) dicen que el sistema y el esfuerzo que produce un puesto de trabajo durante una jornada laboral puede provocar efectos psicológicos negativos como es el estrés laboral, ocasionando una preocupación excesiva, incapacidad para concentrarse, dificultad para mantener la atención que afecta directamente el desempeño laboral y la salud de los trabajadores

Siendo la matriz de identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos, definida por herramienta de gestión que permite identificar peligros y riesgos productos de las operaciones que se realizan a nivel interno y externo de una empresa, la guía técnica colombiana *GTC 45* publicada por el Instituto Colombiano de Normas Técnicas y Certificación, ICONTEC (2012), la cual a la vez establece acciones de control para la prevención y mitigación.

4. Marco metodológico

4.1. Nivel de investigación

Se empleó la investigación descriptiva definida como “la encargada de recopilar la información sobre la población, el lugar, tiempo espacio, y el porqué de tal investigación, la cual da a conocer detenidamente la información para el lector a través de los objetivos, conceptos y artículos” (Namakforoosh, 2005, p. 91). En atención a la definición este estudio es de carácter descriptivo a fin de profundizar sobre la variable de riesgos laborales a nivel nacional e internacional entre los años 2015 a 2020.

El enfoque de la investigación es cualitativo de acuerdo a Bernal (2016), ya que busca comprender diferentes perspectivas en función de las diversas concepciones que en las ciencias sociales se tienen acerca de la realidad social y de cómo y cuánto de ella puede ser conocida. En la que se busca tomar la información de las medidas de prevención estipuladas en las organizaciones administrativas.

Así mismo, Cortez y García (2003) mencionan que a través del enfoque cualitativo se permite la revisión de la literatura, obtener y consultar la bibliografía y otros materiales de utilidad para los propósitos de la investigación, es decir, para extraer y recopilar información relevante y necesaria para la investigación. Por tal motivo para analizar las medidas preventivas de los riesgos laborales se utilizará el método descriptivo para poder ser interpretados.

4.2. Diseño de investigación

Se maneja el diseño de investigación documental, definida como la revisión de la literatura al detectar, obtener y consultar la bibliografía y otros materiales de utilidad para los propósitos de la investigación, es decir, para extraer y recopilar información relevante y necesaria para la investigación. De acuerdo con lo anterior, se busca por medio del diseño de investigación documental, realizar un análisis crítico sobre el proceso identificación, evaluación de los riesgos laborales en organizaciones administrativas a través de la lectura local, global, elaborativa y crítica que permita comprender, evaluar y contrastar diferentes perspectivas de la problemática en artículos científicos, revistas y tesis que se encuentren en los últimos 6 años a nivel nacional y mundial.

4.3. Materiales y métodos

Fase Preparatoria. Hoyos (2000) refiere que esta fase dirige los procedimientos y el sentido teórico del documento en relación con el objeto de estudio y variables de investigación. El presente trabajo de grado tuvo en cuenta los siguientes pasos para el cumplimiento de los objetivos; inicialmente se realizó la definición de la variable principal en este caso se identifica los riesgos laborales, acto seguido se hizo la revisión documental y la elección de artículos basados en los criterios de inclusión y exclusión; además se realizó lectura crítica y analítica de los artículos, diligenciamiento de la matriz de sistematización.

En la siguiente base de datos se puede evidenciar los criterios de selección que se tuvieron en cuenta:

Con relación a la cobertura fueron artículos científicos, revistas, tesis, así como también documentos gubernamentales, de lenguaje español y el 90% de libre acercamiento.

Procedencia: artículos, documentos, revistas que sean a nivel nacional e internacional.

Estudios investigativos en los últimos cinco años.

Estudios formulados bajo un enfoque cuantitativo o cualitativo.

Estudios diseñados con las variables propuestas en el siguiente estudio de investigación

Tabla 1. Bases de datos de datos, total de artículos y el tipo de acceso:

Tabla 1

Bases de datos

Base de datos	Total de artículos	Tipo de acceso
Google académico	15	
SciELO	3	Libre
Redalyc	3	Libre

Nota. Fuente: elaboración propia.

Tabla 2. Clasificación de artículos según el año de creación y publicación, así mismo de su correspondiente porcentaje:

Tabla 2

Estudios válidos bajo el cumplimiento de inclusión

	Año	Fuente	%
Estudios válidos	2015	6	28,57
bajo el cumplimiento	2016	4	19,04

de inclusión	2017	6	28,57
	2018	4	19,04
	2019	1	4,76
	2020		
Total	21		100

Nota. Fuente: elaboración propia.

Se tuvo en cuenta para la revisión documental una delimitación de la procedencia de artículos, inicialmente que fueran nacionales (Colombia) y posteriormente a nivel internacional según la variable investigativa. Se obtuvo artículos de Bogotá, Sincelejo, Tunja, y Barranquilla, así como también de Perú, Nicaragua, Argentina, Paraguay, España y Ecuador.

Tabla 3. Procedencia de los artículos a nivel nacional e internacional, así mismo de su correspondiente porcentaje:

Tabla 3

Distribución de la procedencia de los artículos

Procedencia	Fuente	%
Internacionales	10	47,61
Nacionales	11	52,38
Total	21	100

Nota. Fuente: elaboración propia.

Tabla 4 Distribución procedencia de la publicación nacional, así mismo de su correspondiente porcentaje:

Tabla 4

Distribución procedencia de la publicación nacional

Ciudad	Fuente	%
Bogotá	6	28,57
Sincelejo	1	4,76
Tunja	1	4,76
Barranquilla	2	9,52

Total	10	100
-------	----	-----

Nota. Fuente: elaboración propia.

Tabla 5 Distribución procedencia de la publicación internacional, así mismo de su correspondiente porcentaje:

Tabla 5

Distribución procedencia de la publicación internacional

Procedencia	Fuente	%
Perú	3	27,27
Nicaragua	1	9,09
Argentina	1	9,09
Paraguay	1	9,09
Ecuador	3	27,27
España	1	9,09
Total	11	100

Nota. Fuente: elaboración propia.

Tabla 6 Documentos que argumentar el marco teórico y metodológico, así mismo de su correspondiente porcentaje:

Tabla 6

Documentos bajo criterios de inclusión para antecedentes, marco teórico y metodológico

Procedencia	Fuente
Artículo	12
Tesis	9
Total	21

Nota. Fuente: elaboración propia.

Fase descriptiva. La presente fase es necesaria para dar a conocer los diferentes estudios, bajo qué parámetros espaciales, temporales y contextuales se han desarrollado, qué perspectivas metodológicas han empleado. Para esta etapa, se establece el diseño

metodológico en el cual se designa documental, el enfoque y los procedimientos, revisión, recolección y análisis del contenido.

De acuerdo con lo anterior, seguido de la recolección de datos documentales, se efectuó el proceso de selección de acuerdo con las búsquedas sobre riesgos laborales mediante el análisis de contenido. Dentro de éste se determinaron los siguientes pasos: lectura local, la cual es la comprensión de las palabras e ideas del texto por separado y las relaciones locales entre ideas y se evalúa y contrasta diferentes perspectivas del tema abordado.

Fase interpretativa. facilita la adquisición de información de acuerdo con la variable de reintegración económica a nivel nacional y mundial, presente en los resultados del primer y segundo objetivo específico. Las acciones para esta fase son: matriz de sistematización, análisis de resultados. Seguidamente, se interpretaron los artículos, revistas, libros y documentos seleccionados, basándose en los criterios de inclusión.

Fase de construcción del documento final. según Hoyos (2000) esta fase comprende una revisión de documentos que inicia de la interpretación por núcleo temático a nivel nacional y mundial, para mirar los resultados del estudio como vacíos, limitaciones, dificultades, tendencias y logros obtenidos con el fin de presentar el estado actual de la investigación de manera sistemática que permita orientar líneas de investigación en seguridad y salud en el trabajo.

4.4. Población y muestra

A tal fin se realizó un estudio a nivel descriptivo con un diseño documental, donde se identificaron las categorías apriorísticas de la variable de los riesgos laborales a nivel nacional e internacional, que orientaron la búsqueda de las referencias bibliográficas en las bases de datos siguientes Google académico, SciELO, Redalyc. Se identificaron artículos mediante el uso de palabras claves como son: riesgo laboral, identificación de peligros, condiciones laborales. Realizado el arqueo documental de la información se construyó una matriz de sistematización donde se utilizó las técnicas de lectura para introducirse en el texto y comprender la información para interpretarla y darle un nuevo significado a los fines de la investigación.

4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas de recolección de datos utilizada., fue búsqueda y lectura para verificar el cumplimiento de los requisitos de inclusión, posterior a este se diligencio la información relevante en la matriz de sistematización. La matriz de sistematización y análisis de la información, estructurada del modo siguiente: Fuente, enlace, tipo de documento, año, título instrumento para identificar y evaluar los riesgos, prevalencia de riesgos laborales, medidas preventivas.

4.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Las técnicas de procesamiento y análisis de datos aplicados corresponden a las lecturas siguientes, según la Universidad Internacional Iberoamericana en la Metodología de la investigación científica:

Tabla 7

Técnicas de procesamiento y análisis

Lectura local	Comprensión de las palabras e ideas del texto por separado y las relaciones locales entre ideas.	Se desarrollaron procesos de comprensión superficial y local. Reconocimiento del significado del texto.
Lectura global	Comprender las ideas más globales del texto.	Se extrajeron las ideas principales y se construyeron las relaciones entre ellas y se comprendió el mensaje central del texto
Lectura elaborativa	Realizar inferencias que fueron más allá de las ideas explícitas del texto.	Se construyeron inferencias e infiere nuevas categorías o categorías emergentes.
Lectura crítica	Comprender, evaluar y contrastar diferentes perspectivas de un problema.	Evaluación de las perspectivas y construcción de nuevas perspectivas.

Nota. Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la Universidad Internacional Iberoamericana.

5. Informe final

Por consiguiente, al realizar un acercamiento documental retrospectiva y longitudinal, puede decirse que la prevención de riesgos laborales en organizaciones administrativas se ha desarrollado por la tendencia de tres ejes: 1- Condiciones del puesto de trabajo; 2- métodos para identificar riesgos y 3- estrategias de promoción y prevención.

Tabla 8 *Matriz de sistematización y análisis de identificación de riesgos laborales*

Fuente	Enlace	Tipo de documento	Año	Autor	Título	Instrumento para identificar y evaluar los riesgos	Prevalencia de riesgos laborales	Medidas preventivas
Google académico	http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/ucv/8781	Tesis del Perú	2017	Marroquín, J. G.	Riesgo ergonómico y satisfacción laboral en trabajadores administrativos de un instituto especializado de salud	El método Rula (Rapid Upper Limb Assessment) Escala de satisfacción (traduc. de "overall job satisfaction" de warr, cook y wall – 1979)	RIESGO BIOMECANICO	<ul style="list-style-type: none"> Mejora de condiciones laborales Mejoras de ingeniería en los puestos de trabajo Generar una cultura de promoción y prevención para optimizar procesos Valorar el desempeño laboral Valorar el clima organizacional Evaluación permanente y sostenida de los lugares de trabajo y promover programas de intervención en salud ergonómica con el fin de acrecentar la satisfacción laboral
Google académico	https://www.redalyc.org/pdf/2390/239040814002.pdf	Artículo investigativo de Bogotá Colombia	2015	Rodríguez, D. C. y Dimate, A. E.	Evaluación del riesgo biomecánico y percepción de desórdenes músculo esqueléticos en administrativos de una universidad Bogotá (Colombia)	El Método Rula (Rapid Upper Limb Assessment)	RIESGO BIOMECANICO	<ul style="list-style-type: none"> Pausas activas Diseño del puesto de trabajo, adaptándolo a antropometría del trabajador Rediseño de las tareas Acciones de intervención hacia afecciones que se dan en muñeca y antebrazo, siendo estos más afectados en las tareas administrativas.
Google académico	http://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/UPT/80/1/chavez-lizbeth.pdf	Tesis Perú	2015	Chávez, L. C.	El estrés laboral y su efecto en el desempeño de los trabajadores administrativos del área de gestión comercial de ELECTROSUR S.A. en el periodo 2015.	Encuesta, previamente validada; la cual contenía 25 preguntas referentes a la variable estrés laboral y desempeño.	RIESGO PSICOSOCIAL Estrés	<ul style="list-style-type: none"> Comunicación entre la empresa y el trabajador Conocimiento del puesto de trabajo, Ayuda en las habilidades de desarrollo de la carrera profesional y laboral Identificación de factores estresores en el lugar de trabajo Establecer tareas concretas Establecer un ambiente físico adecuado y confortables Promover el apoyo mutuo entre los trabajadores para la identificación y Solución de problemas en el trabajo Técnicas para el manejo de estrés por un psicólogo Enseñar estrategias de carácter organizativo y uso del tiempo

Google académico	http://ribuni.uni.edu.ni/2735/1/92246.pdf	Artículo Managua	2017	Reyes, T. I.	Evaluación de los riesgos laborales en las oficinas administrativas de Enacal sucursal la sabana	Observación de riesgos Check list Mitrab. (ley 618 ley general de higiene y seguridad del Trabajo, emitido por el ministerio del trabajo,) matriz de riesgos (elaboración propia del autor del artículo) mapa de riesgos	<p>RIESGO FÍSICO Iluminación</p> <p>RIESGO BIOLÓGICO Polvo moho</p> <p>RIESGO PSICOSOCIAL Estrés laboral</p> <p>RIESGO ERGONÓMICO Síndrome del túnel del Carpio fatiga muscular</p> <p>RIESGO DE SEGURIDAD Choque con objetos caídas, riesgo eléctrico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiar luminarias por unas de mayor intensidad. Realizar mantenimiento preventivo al sistema de iluminación • Mantener un tono tenue en el brillo de la pantalla • Usar lentes de protección UV • Programación de jornada de limpieza • Suministros de equipos de protección (mascarillas, alcohol gel) • Tomar descanso entre jornada laboral • Chequeos médicos descanso 10 minutos • Proveer mobiliario ergonómico • Mantenimiento preventivo y correctivo eléctrico cada 6 meses • Mantener las áreas de trabajo limpios y libres de obstáculos
Google académico	http://redia.uffa.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1086/2015_sh_025.pdf?sequence=1	Artículo Argentina	2015	Lescano, J. S.	Estudio de riesgos puesto administrativo	Para la valoración ergonómica utiliza el método OWAS	<p>RIESGO DE SEGURIDAD caídas y golpes contra objetos. incendios. Contactos eléctricos</p> <p>RIESGO ERGONÓMICO posturas inadecuadas y movimientos repetitivos. manipulación manual de cargas.</p> <p>RIESGO FÍSICO confort Lumínico. acústico. Térmico</p> <p>RIESGO PSICOSOCIAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dotación de extintores. • Eliminar o sustituir los riesgos que generen peligro a través de la planificación de diseño en el ambiente laboral y proveer elementos de protección personal • Planes de contingencia y evacuación • Normas de seguridad en oficinas <ul style="list-style-type: none"> • supervisando el entrenamiento de los trabajadores en procedimientos seguros. • Diseño en puesto de trabajo- controles de ingeniería • Exámenes pre-ocupacionales • Capacitaciones acerca de los riesgos que entrañan sus labores, de las medidas preventivas y de los métodos de trabajo correctos aplicados a todas las tareas. Mantenimientos periódicos preventivo en todas las luminarias • Protección auditiva • Control en la fuente del ruido (impresoras encendidas por tiempo prolongado) • períodos de descanso rotando a los trabajadores entre funciones más y menos peligrosas

Google académico	https://cutt.ly/VyEHrdE	Artículo página 69 libro Colombia	2018	García, R. E., Carmona, F. C. y Rodríguez, L. S.	Identificación de prevalencia de desórdenes musculoesqueléticos de los trabajadores del área administrativa del hospital local de san Onofre	Cuestionario nórdico estandarizado y GTC 45.	RIESGO ERGONÓMICO Desórdenes músculo esquelético y Biomecánico. RIESGO DE SEGURIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Diseñar adecuadamente los puestos de trabajo, • Diseñar adecuadamente los puestos de trabajo, • Mejora de jornadas laborales, los tiempos de descanso, el tipo de contratación y remuneración. • Capacitaciones a los trabajadores sobre los riesgos en el lugar de trabajo • Implementación de un programa de vigilancia epidemiológica de desórdenes musculo esqueléticos.
Google académico	https://cutt.ly/CyEHdxt	Artículo Bogotá Colombia	2019	Camacho, A. C., Forero, D. M. y Díaz, L. F	Acciones de mejora para prevenir y mitigar los riesgos biomecánicos a los que se encuentran expuestos los trabajadores administrativos de la empresa talleres y almacenes el norte, ubicada en Bogotá.	Encuesta de morbilidad sentida, Matriz de peligros Observación directa en los puestos de trabajo Mediante una lista de chequeo metodología ROSA y la metodología OWAS,	RIESGO ERGONÓMICO Malas posturas, movimientos repetitivos	<ul style="list-style-type: none"> • Mejoras de ingeniería en los puestos de trabajo • Realizar ejercicios de estiramiento y relajación muscular mínimo 2 veces al día (en la mañana y la tarde) • Realizar capacitaciones sobre la importancia de mantener su confort ergonómico. Uso adecuado de los elementos • Implementación de un programa que ayude a promover la higiene postural. • Priorizar los puestos de trabajo evaluados como críticos por medio de la ARL o con recursos propios de la compañía - dotar los puestos de trabajos • Crear un cronograma de capacitación acorde a la matriz de peligros • Pausas activas • Especificar funciones y tareas a realizar con el fin de evitar la sobre carga laboral.
Google académico	https://cutt.ly/8yEAmibi	Artículo Quito	2015	Sánchez, S. D.	Identificación y evaluación del riesgo ergonómico biomecánico en las posturas forzadas del personal administrativo que labora en la EMASEO EP y su relación con los trastornos musculo esquelético	Lista de chequeo del EPM (internacional Ergonomics school), Método RULA Cuestionario NÓRDICO para analizar la percepción del malestar por parte del trabajador	posturas inadecuadas movimiento repetitivo	<p>ORGANIZACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacitaciones de posturas inadecuadas • Implementación de pausas activas • Dotación ergonómica de los puestos de trabajo <p>TRABAJADORES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de las indicaciones dadas de higiene postural (manos brazos piernas columna) en el puesto de trabajo • Mantener ordenadas zonas de trabajo • El plano de trabajo (mouse y teclado) deben estar ubicados en un solo nivel, el teclado debe ser independiente del monitor. • No utilizar computadores portátiles • Uso de reposa pies en caso de que los pies no alcancen al piso

Google académico	http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/13595/1/t.g.%20sst3-02-2018%20final.pdf	Artículo Colombia	2018	Hernández, L., Carrillo, O. A. y Torres, M. E.	Identificación y valoración de los riesgos en seguridad en Coldeportes	GTC 45.	RIESGO DE SEGURIDAD Plan de emergencia Incendios robos uso de zonas de trabajo robos, atracos, asaltos, RIESGO PSICOSOCIAL (acoso laboral, carga laboral)	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitaciones plan de emergencia -uso de tomas-manejo de archivo físico Inspección de las áreas por parte del COPASST • Estrategias de seguridad (cámaras, personal de seguridad, control de registro de entrada) • Comité de convivencia laboral, capacitaciones en comunicación asertiva, resolución de conflictos y acoso laboral
Google académico	https://www.scielosp.org/pdf/rpmesp/2017.v34n4/611-618	Artículo Perú	2017	Cáceres, V. S., Magallanes, A., Torres, D., Copara, P., Escobar, M. y Mayta, P.	Efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos	Estudio cuasiexperimental	RIESGO ERGONÓMICO Molestias musculoesqueléticas	<ul style="list-style-type: none"> • Programa de pausas activas • Folletos informativos
Google académico	https://revistaapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/754/pdf_545	Artículo Ecuador	2017	Guamán, M. D., Bejarano, B. O. y Gaibor, I. A.	Los riesgos psicosociales y la satisfacción laboral: un estudio descriptivo de corte transeccional aplicado al personal administrativo de una institución de educación superior en la república del Ecuador.	Alfa de Cronbach al cuestionario psicosocial (copsoq-istas21), Escala general de satisfacción laboral.	RIESGOS PSICOSOCIAL cargas laborales	<ul style="list-style-type: none"> • Laborar guía de salud psicosocial preventiva
Google académico	http://193.147.134.18/bitstream/11000/2162/1/TFM%20Bertomeu%20Bertomeu%2C%20Ram%C3%B3n.pdf	Artículo España	2015	Bertomeu, J. R. (2015).	Evaluación de riesgos en una oficina		RIESGO DE SEGURIDAD choques y caídas eléctricos -caídas de objetos por desplome RIESGO BIOLÓGICO: mohos bacterias RIESGO	<ul style="list-style-type: none"> • Uso y organización de los muebles de trabajo para evitar choques y caídas de personas • Revisar la señalización de emergencia, verificando la visibilidad • Establecer sistema de mantenimiento periódico de la instalación eléctrica, • Estantería de Almacenamiento de materiales como archivos y libros estables para evitar posible caída de objetos • Revisión de filtros periódicamente evitando contaminar el ambiente • Higiene postural el puesto de trabajo mientras se utiliza la

							<p>ERGONÓMICO: fatiga física postural. Sobre esfuerzos</p> <p>RIESGO FÍSICO</p>	<p>pantalla de visualización de datos, evitando giros y torsiones innecesarios. espacio para piernas y rodillas, para una postura correcta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se realizarán descansos a lo largo de la jornada de trabajo, alternando las operaciones de pie/ sentado. • La manipulación de cargas se realizará del siguiente modo: doblar ligeramente las rodillas, manteniendo la espalda recta y la carga ligeramente separada del cuerpo y a la altura de los codos • Revisar la iluminación de los puestos de trabajo
Google académico	http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7882/1/T-UC-0011-142.pdf	Artículo quito ecuator	2016	Tituaña, J. F.	Identificación y evaluación de riesgos ergonómicos y psicosociales aplicando el método rula office y f-psico 3.1 en la empresa st servicios y propuesta de medidas preventivas para los factores significativos.	<p>Método de evaluación de riesgos laborales del instituto nacional de seguridad e higiene del trabajo de España.</p> <p>Método RULA office (rapid upper limb assessment)</p>	<p>RIESGO ERGONÓMICO</p> <p>RIESGOS PSICOSOCIAL</p> <p>facilidades para el desarrollo profesional</p> <p>compensación, recompensa económica, opinión del trabajador</p> <p>RIESGO FISICO</p> <p>iluminación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar el riesgo ergonómico- postura forzada por uso del computador • Evaluación antropométrica del personal • Dotar de accesorios ergonómicos los puestos de trabajo reubicación de los mismo para evitar deslumbramientos de las pantallas • Desarrollar un programa de capacitación en: • Sistemas contables y financieros- trabajo en equipo-comunicación asertiva • Realizar reuniones mensuales con el personal para identificar los problemas del área. • Asignar bonos para la navidad para el personal

Google académico	https://cutt.ly/CyEJvex	Artículo Colombia	2017	Martínez, P., Sánchez, D. E., Chiñas, J. J. y Sierra, S. K.	Estudio comparativo de ergonomía informática en la universidad veracruzana, México y la universidad santo Tomás, Colombia	Estudio comparativo. en dos poblaciones instrumento, conformado por 12 ítems creados y validados por la misma investigadora Patricia Martínez, se utilizó la escala de Likert para el análisis cuantitativo sus escalas: 1) siempre 2) la mayoría de veces. 3) algunas veces. 4) pocas veces, y se aplicó en ambos casos al personal administrativo.	RIESGO ERGONÓMICO condiciones ergonómicas-postura corporal	<ul style="list-style-type: none"> Aconseja trabajar y poner énfasis en los aspectos ergonómicos del área laboral, y conocer acerca de las normas y estándares ergonómicos, los cuales será benéfico en la salud de los trabajadores.
Google académico	http://www.scielo.org.co/pdf/rmri/v22n1/v22n1a03.pdf	Artículo Colombia	2016	Suescún, S., Sarmiento, G., Álvarez, L. y Lugo, M.	Calidad de vida laboral en trabajadores de una empresa social del estado de Tunja, Colombia	Instrumento CVT-GOHISALO, que consta de 74 ítems y mide la calidad de vida en el trabajo en 7 dimensiones. el procesamiento y análisis estadístico se realizó con el programa SPSS	RIESGOS PSICOSOCIALES	<ul style="list-style-type: none"> Sugiere diseñar programas de intervención que puedan llevar a una mayor satisfacción profesional y una mejor calidad de vida laboral Mejora de las dimensiones integración al puesto de trabajo, satisfacción por el trabajo, bienestar logrado a través del trabajo, desarrollo personal y administración del tiempo libre.
Redalyc.org	https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=568160375002	Artículo Paraguay	2015	Callizo, M. P.	Prevención de riesgos laborales en Paraguay principales consideraciones.	Guía integral para el empleador	RIESGOS LABORALES	<ul style="list-style-type: none"> Gestión integrada de prevención y medio ambiente (política ambiental) Evaluación de riesgos. Aplicación de políticas nacionales que conjuguen las herramientas de la gestión en la prevención y de las buenas prácticas laborales Reglamentación de condiciones de trabajo Responsabilidades tanto del empleador como del trabajador en base a la prevención de accidentes

Redalyc.org	https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497557156015	Artículo Colombia	2018	Muñoz, D., Orellano, N. y Hernández, H.	Riesgo psicosocial: tendencias y nuevas orientaciones laborales	Propuesta reflexiva	RIESGO PSICOSOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Planes de acción encaminados a satisfacer las necesidades • Facilitar la autonomía, el desarrollo en el trabajo • Modificar la organización del trabajo • Enriquecer y rotar las tareas y puestos • Permitir la autonomía en su desarrollo, • Mejorar el medioambiente de trabajo, • Controlar riesgos; • Propiciar espacios de trabajos adecuados; • Manejo razonable del tiempo de trabajo estableciendo pausas y descansos adecuados; • Suministrar información asertiva sobre los procesos y las tareas a realizar; • Posibilitar la comunicación formal e informal entre los trabajadores y superiores; • Favorecer la participación de los trabajadores, etc.
Refseek.com	http://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/03/840329/enf31n1.pdf	Artículo Colombia	2016	Romero, C. H., Beleño, R., Ucros, M., Echeverría, A. y Lasprilla, S.	Factores de riesgos psicosociales extralaborales en personal administrativo universitario	Cuestionario para la evaluación de estrés diseñado por Castillo y Villalobos (1996), con el respaldo del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social,	RIESGOS PSICOSOCIALES “desplazamiento vivienda-trabajo-“situación económica “características de la vivienda y su entorno”. Estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Jornadas laborales adecuadas • Tiempos de descanso • Revisión de las actividades laborales • Recrear un clima laboral y de convivencia armónica para todos. • Técnicas de manejo de estrés con profesional idóneo
Scielo	file:///D:/Downloads/0124-0064-rsap-20-05-574%20(1).pdf	Artículo Colombia	2018	Becerra, L. F., Quintanilla, D., Vásquez, X. y Restrepo, H. F.	Factores determinantes psicosociales asociados a patologías de stress laboral en funcionarios administrativos en una EPS de Bogotá	Encuesta como herramienta investigativa de Guillermo Bocanument “factor de riesgo Psicosocial”.	RIESGO PSIOSOCIAL Estrés laboral	<ul style="list-style-type: none"> • Destinen recursos económicos y compromiso de gestión humana, para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo de dichos riesgos psicosociales, como se estipula en la ley de riesgos laborales. • Disminución de sobrecarga laboral
Scielo	file:///D:/Downloads/v20n40a11.pdf	Artículo Colombia	2017	Camacho, A. y Rocío, D.	Riesgos laborales psicosociales. Perspectiva organizacional, jurídica y social.	Análisis de impacto	RIESGO PSIOSOCIAL Conflictos laborales	<ul style="list-style-type: none"> • Promover un clima organizacional adecuado. • Igual oportunidad e igual trato a todos, • Crear unas oportunas acciones de mejora, un establecimiento de protocolo anti riesgos y una adecuada prevención. Voluntad organizacional de activarse frente a estos trastornos por el bien propio y el de sus trabajadores • Las empresas deben activar protocolos y realizar procedimientos para identificar sus conflictos, sus riesgos propios y aprender a tratarlos. • Prevención y sanción de aquellas conductas discriminatorias, de acoso laboral y de conflictos en general frente a su nómina. • Promoción del respeto y la igualdad entre sus trabajadores.

Scielo	file:///D:/Downloads/v14nsp ea04%20(1).pdf	Artículo Colombia	2016	Rincones, A. P. y Castro, E.	Prevención de desórdenes musculoesqueléticos de origen laboral en Colombia: un estudio de futuro para el año 2025	Modelo prospectivo avanzado propuesto por Mojica	RIESGO ERGONÓMICO	La aplicación de tecnologías de punta para la prevención y control de los DME. Se destacan: uso de dispositivos móviles para fortalecer la cultura del autocuidado, la medicina personalizada, el tratamiento de enfermedades laborales con terapia genética, la nanotecnología, la telemedicina y el uso de sistemas de información de apoyo a la prestación de servicios de promoción y prevención.
--------	---	-------------------	------	------------------------------	---	--	-------------------	---

Nota. Fuente: elaboración propia

Conclusiones

1- Con base a los artículos investigados se identificó que los riesgos laborales más comunes a los que están expuestos los trabajadores administrativos son: el físico, ergonómico, de seguridad y psicosocial; siendo más prevalente el ergonómico donde las condiciones del puesto de trabajo interfieren en la postura adoptada por los trabajadores.

2- Se pudo evidenciar cuales son los instrumentos o métodos que más se utilizaron para evaluar y analizar los riesgos ergonómicos siendo estos el método RULA, OWAS Y ROSAS de mayor relevancia en las actividades administrativas.

3- Las estrategias generadas en la revisión documental están encaminadas a que exista una cultura preventiva donde la responsabilidad no sea solo del empleador, si no que el trabajador debe responder o hacer uso correcto de los elementos que le dan y ejecutar adecuadamente las tareas que le asignen.

4- Por todo lo anteriormente dicho, la identificación de los riesgos laborales va de la mano con las políticas de la organización que están comprometidas con el Sistema de gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, a fin de mejorar las condiciones de salud y bienestar laboral.

Recomendaciones

1- El compromiso por parte de las organizaciones, hacia la valoración de los puestos de trabajo y sus trabajadores administrativos, es de vital importancia para lograr la identificación y prevención de los riesgos y así lograr la funcionalidad tanto productiva en la parte laboral y extralaboral del individuo.

2-Se sugiere la implementación del manual de medidas preventivas de riesgos laborales para las organizaciones administrativas a fin de concientizar a los trabajadores de la importancia del autocuidado laboral y la generación de una cultura organizacional hacia la prevención de los riesgos laborales.

3-Se recomienda a la Universidad Minuto de Dios, seguir apoyando este tipo de investigación documental en futuros trabajos de grado, ya que es un insumo que permite afianzar conocimientos y profundizar en una temática basados en la evidencia.

4-Así mismo, se sugiere profundizar en el abordaje temático y práctico de las diversas metodologías como RULA, OWAS, ROSAS para que los futuros profesionales especialistas conozcan su aplicabilidad.

Lista de referencias

- Becerra, L. F., Quintanilla, D., Vásquez, X. y Restrepo, H. F. (2018). Factores determinantes psicosociales asociados a patologías de stress laboral en funcionarios administrativos en una EPS de Bogotá. *Revista Salud Pública*, 20(5), 574-578.
- Bertomeu, J. R. (2015). *Evaluación de riesgos en una oficina* [tesis de maestría, Universidad Miguel Hernández]. Repositorio Digital UMH. <https://cutt.ly/7yEJ4jT>
- Blog Calidad y Excelencia. (2017, 17 de enero). La historia de los Sistemas de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo en Colombia. <https://cutt.ly/FyEKYw6>
- Cáceres, V. S., Magallanes, A., Torres, D., Copara, P., Escobar, M. y Mayta, P. (2017). Efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 34(4), 611-618.
- Callizo, M. P. (2015). Prevención de riesgos laborales en Paraguay. Principales consideraciones. *Revista de la Facultad de Derecho*, (39), 15-38.
- Camacho, A. C., Forero, D. M. y Díaz, L. F. (2019). *Acciones de mejora para prevenir y mitigar los riesgos biomecánicos a los que se encuentran expuestos los trabajadores administrativos de la empresa Talleres y Almacenes el Norte, ubicada en Bogotá* [tesis de especialización, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio Institucional – Colecciones Digitales de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. <https://cutt.ly/CyEHdxt>
- Camacho, A. y Rocío, D. (2017). Riesgos laborales psicosociales. Perspectiva organizacional, jurídica y social. *Revista Prolegómenos, Derechos y Valores*, 20(40). 159-172.

Chávez, L. C. (2016). *El estrés laboral y su efecto en el desempeño de los trabajadores administrativos del área de gestión comercial de Electrosur S.A. en el periodo 2015* [tesis de pregrado, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio de la Universidad Privada de Tacna. <https://cutt.ly/iyEGVn6>

Código Nacional del Trabajo. *La Gaceta N°205*. Nicaragua, 30 de octubre de 1996.

Cortés, G. y García, S. G. (2003). *Investigación documental. Guía de autoaprendizaje. Apuntes y ejercicios*. Escuela Nacional de Biblioteconomía y Archivonomía. <https://cutt.ly/2yEGsCT>

Decreto 1295. *Ministerio de Trabajo y Seguridad Social*. Colombia, 24 de junio de 1994.

Decreto 1072. *Ministerio del Trabajo*. Colombia, 26 de mayo de 2015.

Díaz, P. (2000). *Prevención de riesgos laborales. Seguridad y salud laboral*. Ediciones Paraninfo S.A.

Federación de Aseguradores Colombianos. (s.f.). *Estadísticas del sector*. Fasecolda. <https://cutt.ly/fyF377h>

García, R. E., Carmona, F. C. y Rodríguez, L. S. (2018). Identificación de la prevalencia de desórdenes músculo esqueléticos (DME) en la población trabajadora de la empresa Sumintegral Montería. *Experiencias significativas en seguridad y salud en el trabajo*, 28-46. <https://cutt.ly/VyEHrdE>

Guamán, M. D., Bejarano, B. O. y Gaibor, I. A. (2017) Los riesgos psicosociales y la satisfacción laboral: un estudio descriptivo de corte transeccional aplicado al personal administrativo de una institución de educación superior en la República del Ecuador. *Revista Publicando*, 12(2), 711-729.

Hernández, L., Carrillo, O. A. y Torres, M. E. (2018). *Identificación y valoración de los riesgos en seguridad en el trabajo con la estimación de sus respectivos controles*

- para el Departamento Administrativo de Coldeportes* [tesis de especialización, Universidad Distrital Francisco José de Caldas]. RIUD. <https://cutt.ly/lyEHbzc>
- Hoyos, C. (2000). *Un modelo para investigación documental*. Señal Editora. <https://cutt.ly/8yEGjgJ>
- Lescano, J. S. (2015). *Estudio de riesgo de puesto administrativo* [tesis de pregrado, Universidad FASTA]. Repositorio Digital de la Universidad FASTA. <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/handle/123456789/1086>
- Marroquín, J. G. (2017). *Riesgo ergonómico y satisfacción laboral en trabajadores administrativos de un instituto especializado de salud* [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/8781>
- Martínez, P., Sánchez, D. E., Chiñas, J. J. y Sierra, S. K. (2017). Estudio comparativo de ergonomía informática en la Universidad Veracruzana, México y la Universidad Santo Tomás, Colombia. *Vinculatégica EFAN*, 3(1), 117-122. <https://cutt.ly/CyEJvex>
- MC Mutual. (2008). *Prevención de riesgos laborales en oficinas y despachos. Mutua colaboradora con la seguridad, social*(1)
- Muñoz, D., Orellano, N. y Hernández, H. (2018). Riesgo psicosocial: tendencias y nuevas orientaciones laborales. *Psicogente*, 21(40), 532-544.
- Namakforoosh, M. N. (2005). *Metodología de la investigación*. Editorial Limusa.
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Entornos Laborales saludables: fundamentos y modelos de la OMS*. Biblioteca de la OMS.
- Resolución 0312. Ministerio del Trabajo. Colombia, 13 de febrero de 2019.
- Resolución 1111. Ministerio del Trabajo. Colombia, 27 de marzo de 2017.

- Reyes, C. Y., Niño, M. A. y Sandoval, W. G. (2018). *Análisis comparativo de metodologías para identificación y valoración de riesgos laborales en América Latina* [tesis de especialización, Universidad Libre de Colombia. Repositorio UniLibre. <https://cutt.ly/ayEKJVV>
- Reyes, T. I. (2017). *Evaluación de los riesgos laborales en las oficinas administrativas de Enacal sucursal La Sabana* [tesis de pregrado, Universidad Nacional de Ingeniería]. Repositorio Institucional UNI. <http://ribuni.uni.edu.ni/2735/1/92246.pdf>
- Rincones, A. P. y Castro, E. (2016). Prevención de desórdenes musculoesqueléticos de origen laboral en Colombia: un estudio de futuro para el año 2025. *Revista Ciencias de la Salud*, 14(Especial), 45-56.
- Rodríguez, D. C. y Dimate, A. E. (2015). Evaluación de riesgo biomecánico y percepción de desórdenes músculo esqueléticos en administrativos de una universidad Bogotá (Colombia). *Investigaciones Andina*, 17(31), 1284-1299.
- Romero, C. H., Beleño, R., Ucros, M., Echeverría, A. y Lasprilla, S. (2016). Factores de riesgos psicosociales extralaborales en personal administrativo universitario. *Enfermería Actual en Costa Rica*, (31), 1-15.
- Sanz, A. (2016, 18 de febrero). *La influencia de la cultura nacional en la cultura preventiva*. PrevenBlog. <https://cutt.ly/7yF3LQf>
- Sánchez, S. D. (2015). *Identificación y evaluación del riesgo ergonómico biomecánico en las posturas forzadas del personal administrativo que labora en la Emaseo EP y su relación con los trastornos musculo esquelético* [tesis de maestría, Universidad Internacional SEK]. Repositorio Digital Universidad Internacional SEK. <https://cutt.ly/8yEAmbi>

Suescún, S., Sarmiento, G., Álvarez, L. y Lugo, M. (2016). Calidad de vida laboral en trabajadores de una Empresa Social del Estado de Tunja, Colombia. *Revista Médica de Risaralda*, 22(1). 14-17.

Tituaña, J. F. (2016). *Identificación y evaluación de riesgos ergonómicos y psicosociales aplicando el método Rula Office y F-Psico 3.1 en la empresa ST Servicios y propuesta de medidas preventivas para los factores significativos* [tesis de maestría, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Digital UCE. <https://cutt.ly/ryEJMOf>

Manual

MEDIDAS PREVENTIVAS DE RIESGOS LABORALES EN ORGANIZACIONES ADMINISTRATIVAS

ELABORADO POR:


KARIME MARLA YURLEY CAMACHO CAMACHO

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA EN RIESGOS LABORALES
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
SAN JOSÉ DE CÚCUTA
2020



TABLA DE CONTENIDO

Introducción	1
Caídas y golpes contra objetos	2
Posturas - movimientos adoptados	3
Tips para una buena postura	4
La superficie del trabajo o mesa de trabajo.....	4
Escritorio	4
Silla ergonómica	6
El reposapiés	8
Altura e inclinación de la pantalla	8
Teclado	9
Fatiga visual	10
Ratón o mouse.....	11
Postura del trabajador	11
Radiaciones y campos electromagnéticos	12
Afecciones por postura inadecuadas	13
Factores psicosociales	13
Bibliografía	15



INTRODUCCIÓN

La Seguridad y Salud en el Trabajo en Colombia en miras a prevenir los riesgos laborales, está basado en dar cumplimiento al Decreto 1072 de 2012, con el objetivo de dar un cambio significativo a los ambientes laborales y asimismo concientizar a las empresas sobre los riesgos existentes y la importancia de adoptar medidas preventivas, adecuadas al riesgo, de esta manera se direccionará hacia un aumento de la cultura preventiva y a una mejor calidad de vida laboral.

Dado a la preocupación de las organizaciones y trabajadores ante las acciones de prevención de los riesgos laborales, se elabora este manual, el cual muestra los riesgos más relevantes, basados en un estudio documental realizado donde artículos, tesis y revistas coinciden en que se deben tener en cuenta estos riesgos en todos los trabajadores administrativos. Se busca mediante este, promocionar la mejora de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, ayudar a las empresas a la divulgación, educación y sensibilización de la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales.

El presente manual debe servir de guía para realizar las acciones adecuadas en los puestos de trabajo administrativos para una óptima seguridad y salud laboral. La praxis de este manual que en este se exponen debe realizarse en toda la organización y en sus procesos, e ir mitigando y eliminando situaciones que conlleven un riesgo para la salud de los trabajadores.

Con base a un estudio documental realizado, los principales riesgos a los que están expuestos los trabajadores que desarrollan su actividad administrativa son:

1. Caídas y golpes contra objetos.
2. Posturas y movimientos adoptados.
3. Fatiga visual.
4. Radiaciones y campos electromagnéticos.
5. Factores psicosociales.

A continuación, se detallará cada uno con sus respectivas medidas de prevención:

► CAÍDAS Y GOLPES CONTRA OBJETOS

Este se presenta cuando en el puesto de trabajo u organización hay comportamientos riesgosos y por las condiciones en el lugar de trabajo donde no hay buena circulación, ya sea por inadecuado espacio para la movilidad o desorganización de los diversos objetos e insumos que allí se encuentren



Figura 1
Caídas y golpes contra objetos
Nota. Fuente: elaboración propia.

► MEDIDAS PREVENTIVAS

- Verificar que tras el uso de muebles, archivadores, cajones y demás objetos queden cerrados y en el sitio al que pertenecen; evitando así el choque de las personas contra estos.
- Mantener las áreas de trabajo limpias y libres de obstáculos.
- Colocar señalización (piso a otro nivel, uso de barandilla.)
- Colocar cintas antideslizantes color negro en barandillas y piso a desnivel.
- La canalización de todo el cableado de ordenadores y demás instalaciones eléctricas.
- Dotación de extintores- eliminar o sustituir el riesgo.
- Planes de contingencia y evacuación.
- Normas de seguridad en oficina
- Capacitaciones a los trabajadores sobre los riesgos.
- Capacitaciones en plan de emergencia -uso de tomas- manejo del archivo físico.
- Inspección de las áreas por parte del COPASST.
- Estrategias de seguridad (sensores de armas, cámaras, personal de seguridad, control de registro de entrada).

La evaluación permanente y sostenida de los lugares de trabajo y el promover programas de intervención en salud ergonómica acrecentará la satisfacción laboral y productividad de los trabajadores.

► Tips para una buena postura

Para lograr mantener una postura sana es necesario controlar y adaptar una serie de factores como son: la superficie de trabajo, la silla de trabajo, la ubicación de la pantalla, los hábitos de trabajo, etc.

La superficie del trabajo o mesa de trabajo

Esta debe ser amplia espaciosa donde los útiles de trabajo no incomoden otras tareas y se facilite el desarrollo de las mismas, a la vez debe cumplir con unas dimensiones adecuadas con el fin de que el trabajador no adopte posturas forzadas. Para dar cumplimiento a los parámetros de un óptimo puesto de trabajo administrativo se debe tener en cuenta:

Escritorio

Tabla
Medidas recomendadas escritorio

Profundidad de la mesa	80 cm - 100 cm	≥ 60 cm
Anchura de la mesa	120 cm - 160 cm	≥ 60 cm
Altura de la mesa	70 cm - 75 cm	≥ 65 cm
Grosor de la mesa	2,5 cm - 5 cm	

Nota. Fuente: Tomado de *prevención de riesgos laborales en oficinas y despachos* MC Mutual (2008)

Cabe resaltar que es responsabilidad de los trabajadores del orden y limpieza de su sitio de trabajo y cuidado de los insumos que la organización le facilita para su desempeño y el COPASO realizará una inspección visual periódica para la evaluación y prevención de este riesgo.

► POSTURAS - MOVIMIENTOS ADOPTADOS

Este riesgo es uno de los más relevantes en los puestos administrativos dado a que influyen varios factores, por una parte, las posiciones adoptadas por el trabajador ya sea por desconocimiento de estos o por la comodidad que le ofrece su lugar de trabajo (escritorio-silla-computador) que podrían generar fallas en la circulación sanguínea, fatiga y problemas musculoesqueléticos.

Por otra parte, el uso del computador implica la realización de movimientos repetitivos, como por ejemplo en las tareas de introducción de datos, que finalmente pueden repercutir en lesiones especialmente en la zona de la mano-muñeca.

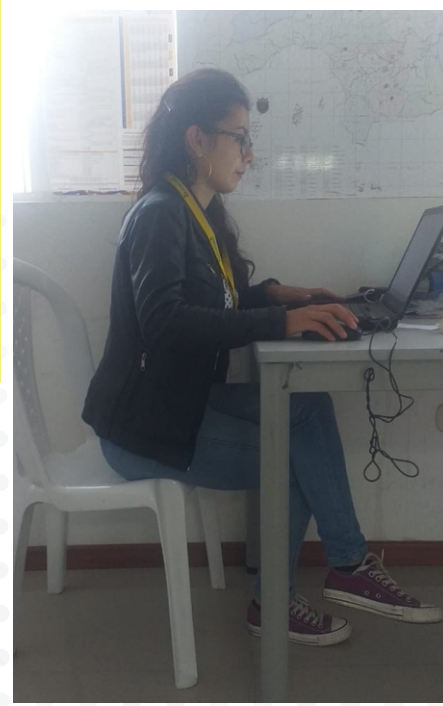


Figura 2
Posturas y movimientos adoptados

Nota. Fuente: elaboración propia.

► MEDIDAS PARA PREVENIR

Por parte de la organización:

- Capacitaciones de posturas inadecuadas.
- Implementación de pausas activas.
- Dotación ergonómica de los puestos de trabajo.
- Mejora de condiciones laborales.
- Mejoras de ingeniería en los puestos de trabajo.
- Generar una cultura de promoción y prevención para optimizar procesos.
- Valorar el desempeño laboral.
- Valorar el clima organizacional.
- Exámenes preocupaciones-chequeos médicos.
- Realizar capacitaciones sobre la importancia de mantener su confort ergonómico.
- Uso adecuado de los elementos.
- Implementación de un programa de vigilancia epidemiológica que ayude a promover la higiene postural.
- Priorizar los puestos de trabajo evaluados como críticos por medio de la ARL o con recursos propios de la compañía.
- Crear un cronograma de capacitación acorde a la matriz de peligros, especificar funciones y tareas a realizar con el fin de evitar la sobre carga laboral.

Por parte de los trabajadores:

- Aplicación de las indicaciones dadas de higiene postural (manos, brazos, piernas o columna) en el puesto de trabajo.
- Mantener ordenadas zonas de trabajo.
- El plano de trabajo (mouse y teclado) deben estar ubicados en un solo nivel, el teclado debe ser independiente del monitor.
- No utilizar computadores portátiles.
- Uso de reposa pies en caso de que los pies no alcancen al piso.
- Descanso de 10 minutos cada hora.
- Tomar descanso entre jornada laboral
- Pausas activas
- Realizar ejercicios de estiramiento y relajación muscular

La posición del trabajador en el centro de una superficie curva permite acceder a cualquier punto de la mesa sin realizar esfuerzos y, del mismo modo, permite colocar la pantalla frente al trabajador de forma que éste no necesite realizar posturas forzadas con el cuello.

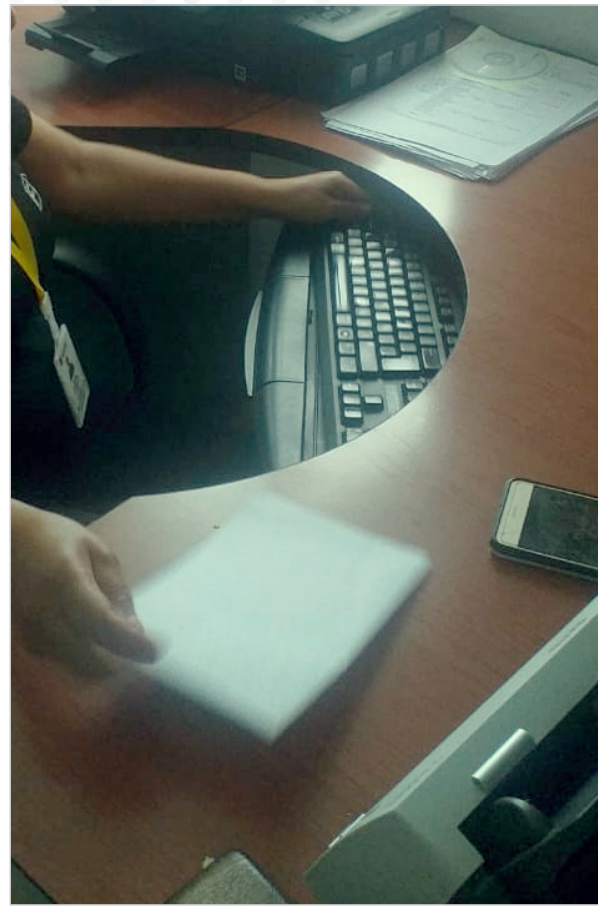


Figura 3
Postura frente al escritorio
Nota. Fuente: elaboración propia.

Silla ergonómica

Para que el trabajador pueda mantener una óptima postura, con la espalda recta, relajada y el cuello erguido; va a depender de modelo y estado de la silla que utilice en el puesto de trabajo, de esta forma se obtendrá una buena circulación sanguínea en las miembros inferiores; Se considera que una silla es ergonómica y apropiada en el trabajo si se adapta y sea ajusta al 90% del trabajador, siendo además de fácil manejo, para ello se debe tener en cuenta:

El Reposapiés

Es una herramienta que puede llegar a ser necesaria en ciertas situaciones como en aquellas personas que tienen una talla pequeña, también cuando se necesita tener un descanso en los miembros inferiores; para que sea funcional debe cumplir:

- Ser antideslizante
- Ser móvil
- Ajustable en altura
- 35 cm de profundidad y 45 cm de anchura
- Inclinación ajustable entre 0 y 15 grados



Figura 5
Reposapiés

Nota. Fuente: elaboración propia

Altura e inclinación de la pantalla

Se recomienda que la pantalla del computador sea el apropiado para el tipo de trabajo que se realice orientable e inclinable a voluntad propia del trabajador con fines de evitar el dolor y el discomfort de la musculatura del cuello y los hombros. La pantalla debe colocarse a una altura que haga coincidir el borde superior de la misma, con la altura de los ojos y ligeramente inclinada (borde inferior hacia nosotros).

- La silla debe ser estable, permitiendo la libertad de movimientos.
- Debe generar una postura confortable.
- Debe ser regulable.
- El respaldo debe proporcionar un adecuado apoyo para la zona lumbar.
- Debe ser forrado por materia porosa que permita la transpiración y además debe ser acolchado evitando presiones que afecten la parte circulatoria.



Figura 4
Silla ergonómica
Nota. Fuente: elaboración propia

► La Tabla muestra las medidas de ajuste para el diseño de una silla ergonómica.

Tabla 10
Medidas recomendadas silla

Altura del asiento	Adaptable entre 35 cm - 50 cm
Tamaño del asiento	40 x 40 cm
Inclinación del asiento	3° - 5° hacia atrás
Grosor de la mesa	Adaptable entre 8-15 cm por encima del asiento
Altura del respaldo	Adaptable \pm 15°

Nota. Fuente: Tomado de prevención de riesgos laborales en oficinas y despachos MC Mutual (2008)



Figura 6
Inclinación de la pantalla
Nota. Fuente: elaboración propia

Teclado

Es recomendable que la posición del teclado permita, a la persona, mantener los brazos doblados por el codo, con un ángulo de 90° , con la espalda recta y los hombros en postura relajada mientras trabaja. Asimismo, debe poder apoyar los brazos encima de la mesa.

Condiciones:

- Expandido.
- Móvil e independiente de la pantalla.
- Inclinable entre 0° y 25° .
- Color mate y claro, con los caracteres en negro.
- Teclas de función bien diferenciadas.

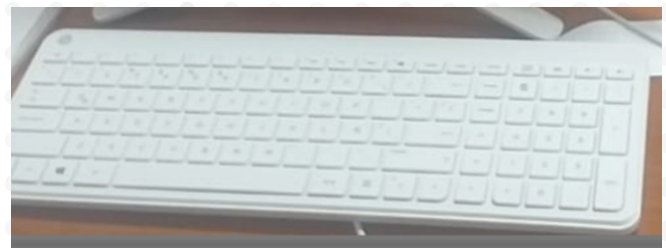


Figura 7
 Teclado
Nota. Fuente: elaboración propia

Fatiga visual

Múltiples factores contribuyen en el trabajador hacia el cansancio o fatiga visual por tareas tales como la realización de documentos, tiempo prolongado en el monitor, lectura; las cuales requieren exigencia visual. Por otra parte, también coadyuva a esto el contraste y brillo de la pantalla del monitor, la inadecuada iluminación del puesto de trabajo y reflejos originados por las ventanas que inciden sobre la pantalla.

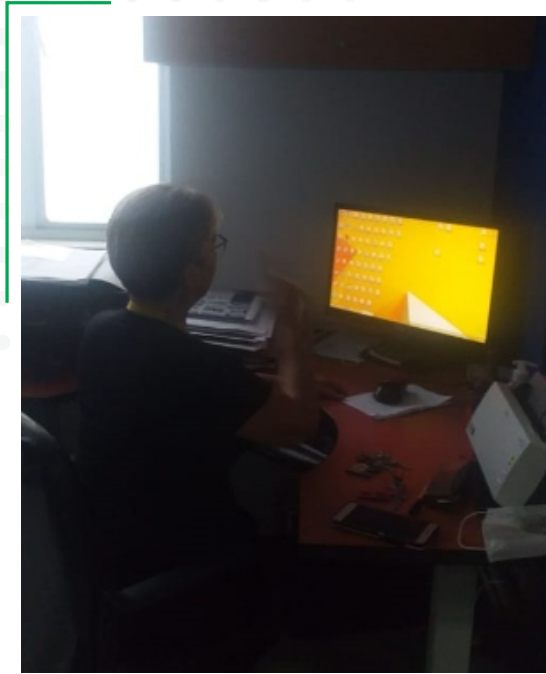


Figura 10
Fatiga visual por pantalla
Nota. Fuente: elaboración propia

► MEDIDAS PREVENTIVAS

- Para evitar los reflejos se ajustará el brillo y el contraste mediante los botones situados en la propia pantalla.
- Se deberá tener en cuenta las necesidades de visión que requiera la tarea. Para trabajos en oficinas y despachos se recomienda que el nivel de iluminación se encuentre alrededor de los 500 lux.
- Cambiar luminarias por unas de mayor intensidad. Realizar mantenimiento preventivo al sistema de iluminación.

RADIACIONES Y CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS

Las pantallas de visualización de los monitores generan campos electromagnéticos, los cuales conlleva a afecciones y molestias en el trabajador a nivel ocular y a la vez va produciendo consecuencias graves, siendo esto preocupante, se recomienda tomar medidas correctivas para la prevención de ello.

Los estándares internacionales de exposición establecen un máximo permisible de 2,5 mR/h a una distancia de la pantalla de 40 cm, para una semana laboral de 40 horas de trabajo.

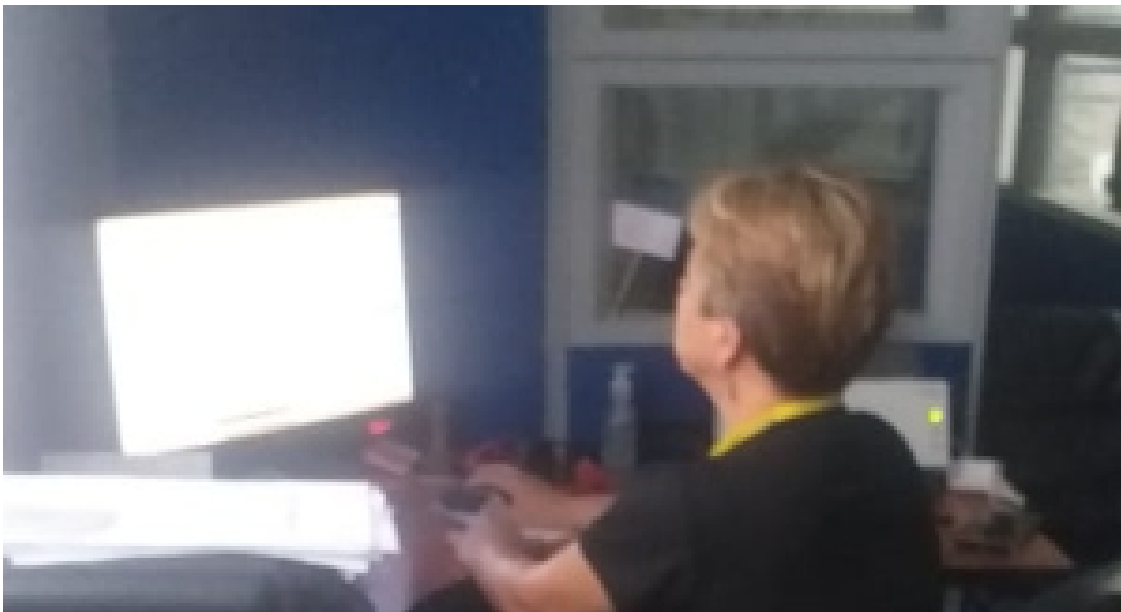


Figura 11
Radiación por aparatos electromagnéticos
Nota. Fuente: elaboración propia

► MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener un tono tenue en el brillo de la pantalla.
- Usar lentes de protección UV.
- Pantalla protectora.

Ratón o mouse

Con la mano sobre el ratón y la muñeca recta, el codo debe formar un ángulo recto y el brazo debe poder descansar sobre la mesa. Asimismo, debe haber un espacio mínimo de 10 cm (desde el teclado hasta el borde de la mesa) para poder apoyar los brazos y las manos.

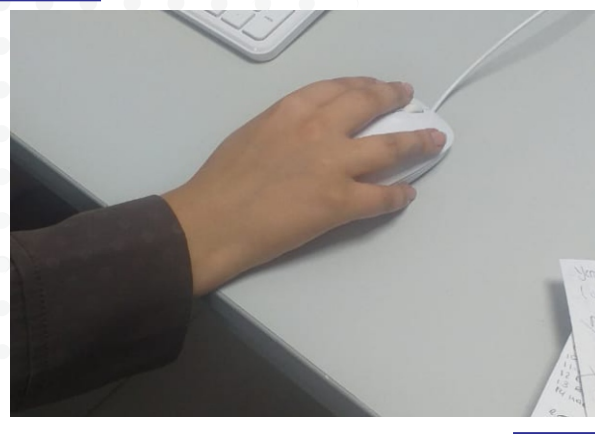


Figura 8

Ratón o mouse

Nota. Fuente: elaboración propia

Postura del trabajador

- Brazos verticales y antebrazos horizontales.
- Manos relajadas, sin extensión ni desviación lateral.
- Columna vertebral recta.
- Planta del pie en ángulo recto respecto a la pierna.
- Línea de los hombros paralela al plano frontal, sin torsión del tronco.
- Línea de visión paralela al plano horizontal.
- Flexión anterior del brazo menor a 25°.
- Abducción del brazo entre 15 y 20°.

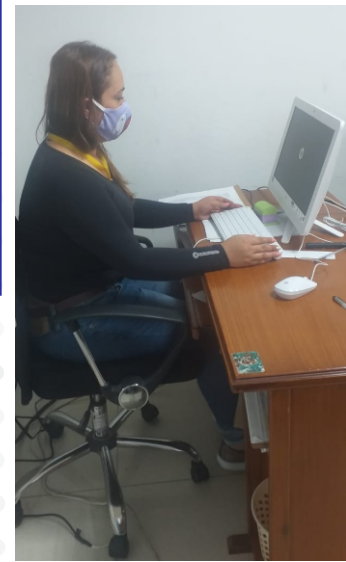


Figura 9

Postura del trabajador

Nota. Fuente: elaboración propia

Un óptimo puesto de trabajo condicionado seguido de posturas adecuadas hace que se realicen mejor las tareas que se vea y se sienta mejor el trabajador.

► AFECIONES POR POSTURAS INADECUADAS

Las labores administrativas como lo es el estar mucho tiempo en posición sentada puede provocar la aparición de afecciones de salud:

- Dolor en la zona cervical. Por ejemplo: por inclinación pronunciada del cuello.
- Dolor de espalda en la zona lumbar. Por ejemplo: por falta de apoyo lumbar.
- Dolor en hombros y brazos. Por ejemplo: por el mantenimiento de posturas forzadas.
- Dolor en las muñecas. Por ejemplo: por movimientos repetitivos.
- La práctica del ejercicio físico, ya que éste permite mantener un tono muscular adecuado, que ayude a prevenir las alteraciones osteomusculares, y a la vez ayuda a liberar la tensión acumulada durante la jornada de trabajo.

► FACTORES PSICOSOCIALES

Este riesgo es también identificado como uno de los más presentes en los trabajadores administrativos en donde se identifican múltiples causales, en primera instancia las tareas, actividades, informes que se realizan a través de equipos informáticos, han venido con el tiempo generando grandes cambios en las organizaciones como lo es aumentos de la productividad y la eliminación de muchas tareas tediosas y repetitivas; pero a la vez pueden generar una serie de problemas de origen psicosocial, como lo es la sobrecarga mental debida a mayores exigencias en cuanto a presión de tiempo, volumen de trabajo y complejidad de la tarea y en algunos casos, puede suponer una disminución de la autonomía del trabajador para organizar su tiempo de trabajo.

También se debe resaltar el clima laboral tanto las relaciones entre empleador y el trabajador como la de los mismos trabajadores, la remuneración, la valoración de su trabajo, la motivación entre otros. Basados en la investigación documental realizada, se encuentra múltiples acciones preventivas que ayudarán a mitigar o eliminar este riesgo que puede a largo plazo ser causal de la presencia de enfermedades laborales.

► MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mejorar el medioambiente de trabajo.
- Controlar riesgos en los puestos de trabajo.
- Propiciar espacios de trabajos adecuados.
- Conocimiento del puesto de trabajo.
- Gestión integrada de prevención y medio ambiente (política ambiental).
- Ayuda en las habilidades de desarrollo de la carrera profesional y laboral.
- Identificación de factores estresores en el lugar de trabajo.
- Establecer tareas concretas.
- Establecer un ambiente físico adecuado y confortables.
- Promover el apoyo mutuo entre los trabajadores para la identificación y solución de problemas en el trabajo.
- Posibilitar la comunicación formal e informal entre los trabajadores y superiores.
- Estrategias para un óptimo clima organizacional:
 - Comunique la política y las estrategias para el trabajo decente.
 - Establezca procedimientos para prohibir la discriminación - fomente la comunicación informal entre los directivos y los trabajadores.
 - Proteja la privacidad - aborde los problemas en el trabajo con prontitud.
- Técnicas para el manejo de estrés por un psicólogo.
- Enseñar estrategias de carácter organizativo y uso del tiempo.
- Comité de convivencia laboral, capacitaciones en comunicación asertiva, resolución de conflictos y acoso laboral.
- Realizar reuniones mensuales con el personal para identificar los problemas del área.
- Asignar bonos para la navidad para el personal.
- Aplicación de políticas nacionales que conjuguen las herramientas de la gestión en la prevención y de las buenas prácticas laborales.
- Reglamentación de condiciones de trabajo
 - Responsabilidades tanto del empleador como del trabajador.
- Planes de acción encaminados a satisfacer las necesidades.
- Facilitar la autonomía, el desarrollo en el trabajo.
- Enriquecer y rotar las tareas y puestos.
- Manejo razonable del tiempo de trabajo estableciendo pausas y descansos adecuados.
- Jornadas laborales adecuadas.
- Revisión de las actividades laborales.
- Igual oportunidad e igual trato a todos.
- Crear unas oportunas acciones de mejora, un establecimiento de protocolo anti riesgos y una adecuada prevención.
- Voluntad organizacional de activarse frente a estos trastornos por el bien propio y el de sus trabajadores.
- Las empresas deben activar protocolos y realizar procedimientos para identificar sus conflictos, sus riesgos propios y aprender a tratarlos.
- Prevención y sanción de aquellas conductas discriminatorias, de acoso laboral y de conflictos en general frente a su nómina.
- Promoción del respeto y la igualdad entre sus trabajadores.

BIBLIOGRAFÍA

- Universidad de Malaga.(2004). principales requisitos de diseño para evitar problemas musculoesqueleticos en las personas que realizan trabajos en oficinas y despachos.Malaga,España
- MC Mutual. (2008). Prevención de riesgos laborales en oficinas y despachos. Mutua colaboradora con la seguridad, social(I)