

Anexos

Anexo A. Encuesta realizada a los trabajadores con la herramienta

Encuesta de riesgo biomecánico
empresa Gran Surtidor y La Granja
Concentrados.

Por favor diligenciar esta encuesta, con el objetivo de realizar el programa de riesgo biomecánico de gran surtidor y la granja concentrados

danielaliveroslizcano08@gmail.com [Cambiar cuenta](#)

No compartido

LA GRANJA CONCENTRADOS.



GRAN SURTIDOR.



Nombres y apellidos

Tu respuesta

1- Numero de documento de identidad

Tu respuesta

2- Edad

- de 18 a 30
- de 31 a 40
- otra

3- Genero

- masculino
- femenino

A que Empresa pertenece Gran Surtidor, Granja Concentrados (elija la opción correcta)

- Gran Surtidor
- Granja Concentrados

4- Ha presentado síntomas de dolores en el cuello

- Si
- No

5- Síndrome manguito rotador o tendinitis de hombro (Dolor en la articulación del hombro)

- Si
- No
- Otros: _____

6- Síndrome de túnel del carpo (Dolor, debilidad o entumecimiento de la mano y la muñeca, extendiéndose por todo el brazo)

- Si
- No

7- Lumbalgia (Dolor de espalda baja, en la zona lumbar)

- Si
- No

8- Presencia de dolencias en las piernas frecuentemente

- Si
- No

9- Epicondilitis (Inflamación e irritación de la zona del centro del codo)

- SI
 No

10- Escoliosis o deformidades de columna (Desviación de la columna vertebral)

- SI
 No

11- Hernia discal (La hernia provoca dolor en la zona lumbar en las vértebras)

- SI
 No

12- Considera usted que realiza posturas forzadas o muy repetitivas

- SI
 No

13- Se apoya con algún tipo de maquinaria o herramientas para la realización de sus actividades laborales

- SI
 No

14- Si presenta molestia en más de en una parte del cuerpo especifique la parte que más duele

- Cabeza
 Cuello
 Hombros
 Brazos
 Espalda alta
 Espalda media
 Piernas
 Pies
 No presento ningún dolor

15- La molestia mejora con el reposo, masajes, medicamentos

- SI
 No
 No aplica

18- Considera que sus dolores son provocados por su actividad laboral o también por el desarrollo de actividades domésticas como: lavar, planchar, cocinar, realizar aseo entre otras.

- SI
 No

16- Ha tenido incapacidades expedidas por la EPS a causas de estas molestias

- SI
 No

19- Considera que sus dolores son provocados por su actividad laboral o también por el desarrollo de actividades deportivas como: Fútbol, microfútbol, Baloncesto, Tenis, Natación o Ciclismo. o considera que son dos causas

- SI
 No

17- Presenta dolores constantes en la cintura

- SI
 No

20- Cual es su actividad laboral.

Tu respuesta _____

21- En que empresa desarrolla su actividad (gran surtidor, granja concentrados)
elija la opción correcta

- gran surtidor
 granja concentrados


Opción 1

Enviar

Borrar formulario

Anexo B.
Listado de trabajadores que asistieron a la capacitación de riesgo biomecánico

Tarde.

	LUIS ALEXANDER DIAZ ROMERO	FOR-SG-001
	Sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo SGSST	Fecha: 09/08/2021
		Version: 01
		PÁGINA:1 de 1

FECHA: 10/10/2023	TEMAS: Cuidado de las manos Bpm buenas practicas manufactura Caidas desde CPO familiar	LEIDY LOPEZ ROJAS SST DIRIGIDO POR: SGA Ing almontes
LUGAR: sala auditor		
SEDE: todos los sedes	OBSERVACIONES:	

NO.	CEDULA	NOMBRE Y APELLIDO	TELEFONO	FIRMA	LUGAR DE TRABAJO
1	1057411098	Nancy Moreno	5132045897	<i>Nancy Moreno</i>	Gran Colombia
2	1069761592	Mayer andres	3203089338	<i>Mayer andres</i>	San jorge
3	1000227848	Kevin Acosta	3132206311	<i>Kevin Acosta</i>	Gran Colombia
4	1003614408	Shakly Trompeteo	3508119887	<i>Shakly</i>	Gran Colombia
5	1069742921	Jonathan Franco	3195203039	<i>Jonathan Franco</i>	administrativo
6	1069716598	LEIDY JATHA MEJIA	3107639863	<i>Leidy Jatha Mejia</i>	San Jorge
7	53932230	Ninny Johanna Castro	3202584154	<i>Ninny Johanna Castro</i>	San Jorge
8	1022923734	Danna Cam Garcia Gurrin	3142594741	<i>Danna Cam Garcia Gurrin</i>	Palmarol
9	1069760001	Edison Frey Sandoval	3118125035	<i>Edison Frey Sandoval</i>	Gran Colombia
10	1069745518	Sebastian Barbosa Pulido	311884582	<i>Sebastian</i>	San Jorge
11	1003353031	Gran Colombia	3134283042	<i>Gran Colombia</i>	MorizA
12	1064738430	Hector Daniel Herreria	3212308134	<i>Hector Daniel Herreria</i>	La Gran Colombia
13	1071550651	Victor Torres	3139040620	<i>Victor Torres</i>	San Mateo
14	1079550989	Andrés Andrés	3071901530	<i>Andrés Andrés</i>	San Mateo
14	1072499029	Juan Sebastian Patiño	3192080277	<i>Juan Sebastian Patiño</i>	San Mateo
16	11388051	Julio Cesar Godoy	7124008746	<i>Julio Cesar Godoy</i>	conductor
17	1070750014	Andrés Martínez	3142093813	<i>Andrés</i>	Dodeguero
18	1070547863	Gerardo Muñoz Alfo	3133209046	<i>Gerardo Muñoz Alfo</i>	Conductor
19	1003515876	Nelson Alcy Rojas Orjeda	3147841011	<i>Nelson Alcy Rojas Orjeda</i>	Plant. Amovilla
20	1003515741	Karel Julieth Pachá	315656271	<i>Karel Julieth Pachá</i>	San Jorge
21	103174981	Ornel Intero	3227409224	<i>Ornel Intero</i>	San Jorge
22	1003554397	Lorena Rodríguez	3227326885	<i>Lorena Rodríguez</i>	San Jorge
23	1069767713	ARADINA MOLANO	3130115871	<i>ARADINA MOLANO</i>	San Jorge



LUIS ALEXANDER DIAZ ROMERO

FOR-SG-001

Fecha: 09/08/2021

Sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo
SGSST

Version: 01

PÁGINA: 1 de 1



FECHA: 10/10/2023	acuerdo de los miembros	Leina Lopez Rojas
LUGAR: sala de control de los autos	TEMA: por buenos practicos modelos conducto uacel cps pmsurv	DIRIGIDO POR: SURT
SEDE: todos los autos	OBSERVACIONES:	ing alimentos




NO.	CEDULA	NOMBRE Y APELLIDO	TELEFONO	FIRMA	LUGAR DE TRABAJO
1	53124705	Yanet Rojas Padriga	3177715605	Yanet R	Acopio
2	1106364070	Alba Maria Martin	2213521900	Alba Maria	Acopio
3	1060750586	Catalin Gonzalez Madico	3120172607	Catalin Gonzalez	Pompa
4	1072193024	Alexander Rodriguez Ortiz	3213133765	Alexander R	Pompa
5	31254111	Carlos Sierra	3108187600	Carlos S	Acopio
6	1060719489	José Alexander Ramos Torres	3115802244	José Ramos	Balmoral
7	1069769500	JAIMÉ OSPINA		JAIMÉ OSPINA	LA SPIRO
8	1089774493	YARA ALICIA ORTIZ	3224118966	YARA ALICIA	ALICIA
9	1069765457	Nicolás Prieta-2	300872018	Nicolás Prieta	Pompa
10	1069753215	Diana Torres	3132668249	Diana Torres	Pompa
11	100395720	Ricardo Niembren	3105841957	Ricardo N	Balmoral
12	1072496729	Johanna Gomez	3105532832	Johanna G	S. Jorge
13	1007725764	Claudia Marcela Zurbaran	3142349511	Marcela Zurbaran	Gran Colombia
14	1069799113	Victor Andres Hernandez	3055619835	Victor Hernandez	San Jorge
14	35231283	Patricia	322836706	Patricia	Gran Colombia
16	1000133653	Tania Alexandra T	3141843897	Tania T	Pompa
17	1060732207	Alvaro Samalino	3103439417	Alvaro Samalino	Pompa
18	1006824619	DEBY DIAZ	320458570	DEBY DIAZ	SAN JORGE
19	1069739765	Camilo Vidal	3239976009	Camilo V	Pompa
20	100025946	Daniela yalte		Daniela	San Mateo
21	103055472	Eniter SURT	3102852205	Eniter	San Mateo
22	1003021801	Yuliana Sierra	313852100	Yuliana S	San Mateo
23	1069749186	Kevin Loal	3203169708	Kevin L	San Mateo

Anexo C.
Imágenes de la capacitación de riesgo biomecánico




Anexo D.
Juego realizado para explicación riesgo biomecánico riesgo biomecánico

<p>Manipulación manual</p> <p>de cargas</p> 	<p>Riesgos</p> <p>derivados de los</p>	<p>RIESGO</p> <p>BIOMECANICO</p> 	<p>TIPOS DE</p> <p>RIESGO</p> <p>BIOMECANICO</p>
--	--	---	---

	<p>movimientos</p> <p>repetitivos</p>	<p>Hace referencia a todos aquellos elementos externos a los que está expuesta una persona que realiza una actividad específica y que puede afectar al trabajador.</p>	
<p>QUE ES RIESGO</p> 	<p>LA POSTURA</p> 	<p>Los esfuerzos físicos: cansan, pero también pueden originar lesiones osteomusculares. Estas se manifiestan en dolor, molestias, tensión o incluso incapacidad. Son resultado de algún tipo de lesión en la estructura del cuerpo.</p>	<p>Postura estática:</p>  <p>es la que se asume sin movimiento</p>
<p>POSTURA DINAMICA</p>		<p>Higiene postural:</p> <p>consiste en posicionarse y movilizarse correctamente para que la carga en la columna</p>	<p>TIPOS DE POSTURAS</p>

	<p>Postura anti gravitatoria</p>	<p>vertebral y la musculatura sea mínima</p>	
<p>Movimientos repetitivos</p>	<p>Peso Hombres 25 kilogramos</p>	<p>Recuerda que en casa te esperan</p>	<p>Postura forzada</p> 
<p>Esfuerzo físico</p> 	<p>Riesgos derivados de los movimientos repetitivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lesiones en los tendones ➤ Lesiones en las bolsas serosas ➤ Lesiones de nervios ➤ Lesiones neuro-vascular ➤ Lesiones de espalda 	<p>Que es el riesgo Biomecánico</p>	<p>TIPOS DE RIESGO BIOMECANICO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ POSTURAS FORZADAS ✚ MOVIMIENTOS REPETITIVOS ✚ MANIPULACION DE CARGAS

<p style="text-align: center;">Postura estática</p>	<p style="text-align: center;">RIESGO</p> <p style="text-align: center;">Es la probabilidad de sufrir un determinado daño frente a una situación de peligro</p>	<p style="text-align: center;">Manipulación de cargas</p> <p style="text-align: center;">Es la actividad que permite desplazar objetos vivos o inherentes de un lugar a otro</p>	<p style="text-align: center;">LA POSTURA</p> <p style="text-align: center;">Es como mantiene o sostiene su cuerpo en contra de la gravedad y puede ser</p> <ul style="list-style-type: none">  De pie  Sentados  Acostado
<p style="text-align: center;">TIPOS DE POSTURAS</p> <ul style="list-style-type: none">  POSTURA MANTENIDA  POSTURA PROLONGADAS  POSTURAS FORZADAS  POSTURAS ANTI GRAVITACIONALES 	<p style="text-align: center;">Postura forzada</p> <p style="text-align: center;">Posturas que se hacen con esfuerzo e incomodidad</p>	<p style="text-align: center;">Postura dinámica:</p> <p style="text-align: center;">es la que se asume para ejecutar una acción</p> <p style="text-align: center;">Dinámica</p> 	<p style="text-align: center;">Higiene postural</p> 

<p>Postura anti</p>  <p>gravitatoria</p>	<p>Peso</p> <p>máximo que</p> <p>puede cargar un</p> <p>hombre</p>	<p>Recuerda</p> <p>que en casa</p> <p>te esperan</p>	<p>Movimientos</p> <p>repetitivos:</p> <p>Grupo de</p> <p>movimientos continuos</p> <p>mantenidos durante un</p> <p>trabajo que implica una</p> <p>acción conjunta de los</p> <p>músculos, huesos</p> <p>articulaciones y nervios de</p> <p>una parte del cuerpo y</p> <p>provoca en esta misma</p> <p>zona fatiga muscular,</p> <p>sobrecarga y dolor</p>
---	--	---	--

Fuente. elaboracion propia.

Anexo E
imágenes de la manipulación de cargas



Anexo F producto de la investigación (PVE)