

Programa De Prevención De Riesgos Biomecánicos En Las Dependencias de Talento
Humano y Almacén de la Alcaldía de Melgar Tolima

Gustavo Adolfo Soto Méndez ID 828715

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Girardot (Cundinamarca)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

agosto de 2025

Programa De Prevención De Riesgos Biomecánicos En Las Dependencias de Talento

Humano y Almacén de la Alcaldía de Melgar Tolima

Gustavo Adolfo Soto Méndez ID 828715

Sistematización presentado como requisito para optar al título de Administrador en

Seguridad y Salud en el Trabajo

Asesor(a)

Jhoan Manuel López Vargas

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Girardot (Cundinamarca)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

agosto de 2025

En primer lugar, a Dios, por haberme permitido llegar hasta aquí, por acompañarme en cada paso, por fortalecer mi espíritu en los momentos difíciles y por regalarme la sabiduría necesaria para continuar. Su presencia ha sido mi guía constante y mi mayor refugio durante todo este proceso.

A mi madre, quien, con su amor incondicional, sacrificio incansable y ejemplo de vida, ha sido mi mayor inspiración. Su fortaleza, su entrega y su fe en mí me han dado las fuerzas para no rendirme. Gracias por ser mi soporte, mi consejera y mi mayor motivación para seguir avanzando con firmeza y esperanza.

A mi familia, por su cariño, comprensión y apoyo en cada etapa de este camino. Gracias por las palabras de aliento, por los silencios compartidos, por las sonrisas en medio de las dificultades y por estar presentes aun en la distancia. Cada uno de ustedes ha contribuido con su presencia al logro de este objetivo.

A los profesores que han formado parte de este proceso académico, por su dedicación, por compartir sus conocimientos con vocación y compromiso, y por motivarme a crecer no solo como profesional, sino también como ser humano. Sus enseñanzas han dejado una marca profunda en mi formación y en mi forma de ver el mundo.

Y a todas las personas que, de una u otra manera, han estado a mi lado durante este proceso: amigos, compañeros, colegas, conocidos. Gracias por su compañía, su tiempo, sus palabras de apoyo, su escucha y su generosidad. Cada gesto de aliento ha sido una chispa que me ha impulsado a continuar, incluso en los momentos de mayor cansancio o duda.

Este logro no es solo mío; es también de todos aquellos que han caminado conmigo y me han tendido la mano cuando más lo he necesitado.



UNIMINUTO

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos

Vigilada MinEducación

Hoja de Aprobación

Firma del presidente del jurado

Firma del presidente del jurado

Firma del presidente del jurado

Contenido

Resumen.....	10
Abstract.....	11
Introducción.....	12
Capítulo I.....	14
Antecedentes y Marco de Referencia.....	14
Marco Contextual	14
Marco Teórico.....	19
Marco Legal	21
Ejes o Categorías.....	29
Capitulo II.....	33
Planeación y Metodología	33
Planteamiento del Problema.....	33
Objetivos	34
Actores Involucrados y Participantes.....	34
Estructura del Modelo de la Reconstrucción de la Experiencia.....	36
Variables, Indicadores Herramientas e Instrumentos.....	37
Matriz de Planeación.....	37
Modelo de Divulgación de la Experiencia	40
Capitulo III	59
Reconstrucción de la Experiencia	59
Momentos Históricos y Experiencias	67
Capitulo IV.....	72
Aprendizajes	72
Aportes Significativos de la Experiencia en lo Humano	73

Aportes Significativos de la Experiencia en lo Social	74
Aportes Significativos de la Experiencia en lo Económico o Técnico	75
Principales Aprendizajes para el Perfil Profesional	76
Aprendizajes Abordados Desde la Perspectiva de la Socialización de la Experiencia	77
Conclusiones	79
Recomendaciones	80
Referencias	82
Apéndice	83
Apéndice A	83
Apéndice B	103

Lista de Tablas

Tabla 1	Cargos y Funciones Dependencias Talento Humano y Almacén	16
Tabla 2	Marco Legal	21
Tabla 3	Actores Involucrados Y Participantes	35
Tabla 4	Matriz de Planeación Diagrama de Gantt.....	37
Tabla 5	Recursos Sistematización	39
Tabla 6	Presenta Molestias en el Cuello.....	42
Tabla 7	Presenta Molestias en el Hombro	43
Tabla 8	Presenta Molestias en el Brazo.....	44
Tabla 9	Presenta Molestias en el Codo.....	45
Tabla 10	Presenta Molestias en el Antebrazo	46
Tabla 11	Presenta Molestias en la Muñeca.....	47
Tabla 12	Presenta Molestias en la Mano	48
Tabla 13	Presenta Molestias en los Dedos	49
Tabla 14	Presenta Molestias en la Espalda Alta.....	50
Tabla 15	Presenta Molestias en la Espalda Baja	51
Tabla 16	Presenta Molestias en la Cadera.....	52
Tabla 17	Presenta Molestias en el Muslo	53
Tabla 18	Presenta Molestias en la Rodilla.....	54
Tabla 19	Presenta Molestias en Pierna.....	55
Tabla 20	Presenta Molestias en el Pie	56

Lista de Figuras

Figura 1	Población por área, sexo y edad.....	15
Figura 2	Ubicación Geográfica Alcaldía Melgar Tolima.....	18
Figura 3	Alcaldía Melgar.....	18
Figura 4	Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)	29
Figura 5	Presentación Encuesta.....	41
Figura 6	Participación encuesta identificación de riesgos biomecánicos	42
Figura 7	Molestias en el cuello.....	43
Figura 8	Molestias en el Hombro.....	44
Figura 9	Molestias en el Brazo.....	45
Figura 10	Molestias en el Codo.....	46
Figura 11	Molestias en el Antebrazo	47
Figura 12	Molestias en la Muñeca.....	48
Figura 13	Molestias en la Mano	49
Figura 14	Molestias en los Dedos.....	50
Figura 15	Molestias en la Espalda Alta.....	51
Figura 16	Molestias en la Espalda Baja.....	52
Figura 17	Molestias en la Cadera	53
Figura 18	Molestias en el Muslo	54
Figura 19	Molestias en la Rodilla.....	55
Figura 20	Molestias en la Pierna.....	56
Figura 21	Molestias en el Pie	57
Figura 22	Pausa Activa Juego del Stop.....	59
Figura 23	Pausa Activa el Tren del Masaje	60

Figura 24	Pausas Activas el Globo de la Verdad	61
Figura 25	Jornada de Vacunación Fiebre Amarilla	62
Figura 26	Tamizaje	62
Figura 27	Talleres	63
Figura 28	Inspección de Extintores	64
Figura 29	Inspección de Botiquines	64
Figura 30	Inspecciones Locativas.....	65
Figura 31	Elaboración Matiz EPP Prácticas Profesionales	66
Figura 32	Producto Final Practica Profesional	69

Resumen

Este trabajo de grado corresponde a la sistematización de la práctica profesional realizada en la Alcaldía de Melgar, Tolima, enfocada en la identificación, análisis y prevención de riesgos biomecánicos presentes en las áreas de Talento Humano y Almacén. Durante el proceso, se aplicaron herramientas diagnósticas como encuestas de síntomas musculoesqueléticos, observación directa de las condiciones de trabajo y revisión documental del SG-SST institucional. Los resultados evidenciaron diversas molestias físicas en los trabajadores, asociadas principalmente a posturas prolongadas, movimientos repetitivos y manipulación de cargas, factores que pueden desencadenar lesiones musculares y articulares si no se gestionan adecuadamente. En respuesta a esta situación, se diseñó e implementó un programa de prevención de riesgos biomecánicos orientado a promover el autocuidado, reducir la exposición a factores físicos perjudiciales y fomentar entornos laborales más saludables. Las acciones incluyeron la realización de pausas activas, campañas de sensibilización, actividades formativas y la elaboración de un material didáctico institucional. La experiencia permitió integrar los conocimientos adquiridos durante la formación académica con la realidad laboral, fortaleciendo las competencias técnicas, humanas y sociales del estudiante. Además, se consolidó un aporte significativo a la cultura de la prevención dentro de la entidad, resaltando la importancia de una gestión proactiva en seguridad y salud en el trabajo en el sector público.

Palabras Clave

Riesgos biomecánicos, Seguridad y salud en el trabajo, Autocuidado, Prevención laboral, Condiciones laborales.

Abstract

This thesis systematizes the professional practice carried out in the Municipality of Melgar, Tolima, focusing on the identification, analysis, and prevention of biomechanical risks present in the Human Talent and Warehouse areas. During the process, diagnostic tools such as musculoskeletal symptom surveys, direct observation of working conditions, and document review of the institutional OSHMS were applied. The results revealed various physical discomforts in workers, mainly associated with prolonged postures, repetitive movements, and handling of loads, factors that can trigger muscle and joint injuries if not properly managed. In response to this situation, a biomechanical risk prevention program was designed and implemented aimed at promoting self-care, reducing exposure to harmful physical factors, and fostering healthier work environments. Actions included active breaks, awareness campaigns, training activities, and the development of institutional educational materials. The experience allowed students to integrate the knowledge acquired during their academic training with the workplace, strengthening their technical, human, and social skills. Furthermore, it consolidated a significant contribution to the culture of prevention within the organization, highlighting the importance of proactive management of occupational health and safety in the public sector.

Keywords

Biomechanical risks, Occupational health and safety, Self-care, Occupational safety, Working conditions.

Introducción

En los entornos laborales actuales, el cuidado de la salud y el bienestar de los trabajadores ha adquirido una relevancia significativa, especialmente ante la presencia de condiciones que afectan el sistema musculoesquelético de manera progresiva. Entre los diversos riesgos laborales los riesgos biomecánicos se destacan como una de las principales causas de enfermedades laborales, al estar asociados con factores como posturas inadecuadas, manipulación de cargas, movimientos repetitivos y esfuerzos físicos continuos. Cuando estas condiciones no se controlan de forma efectiva, pueden evolucionar hacia patologías crónicas de origen laboral, impactar negativamente en el desempeño funcional del trabajador y generar períodos prolongados de incapacidad laboral.

Dentro del contexto institucional de la Alcaldía de Melgar – Tolima, se identifican diversas dependencias con dinámicas laborales particulares que implican la exposición a este tipo de riesgos. En especial, las actividades desarrolladas en las dependencias de Talento Humano y Almacén reflejan condiciones físicas que requieren atención específica. Mientras que en la primera se concentran tareas administrativas que implican la permanencia prolongada en estaciones de trabajo frente a computadores, en la segunda se llevan a cabo labores operativas relacionadas con el almacenamiento, organización y distribución de bienes, donde la manipulación manual de cargas es una constante.

Estas características laborales, propias de ambas dependencias, evidencian la necesidad de establecer mecanismos preventivos frente a los riesgos biomecánicos, considerando que la exposición continua a dichos factores puede desencadenar lesiones musculoesqueléticas con consecuencias funcionales y económicas tanto para los trabajadores como para la entidad. Además, el cumplimiento de la normatividad nacional en materia de seguridad y salud en el trabajo exige que las organizaciones, incluidas las entidades públicas,

reconozcan, evalúen y controlen los peligros presentes en sus procesos, especialmente aquellos que inciden en la salud física de sus colaboradores.

En este sentido, el análisis y la gestión de los riesgos biomecánicos en la Alcaldía de Melgar no solo responden a un requerimiento legal, sino también a un compromiso institucional con la promoción de ambientes de trabajo seguros y saludables. La identificación de estos riesgos permite comprender mejor las condiciones en las que se desarrollan las tareas diarias en las secretarías mencionadas, favoreciendo la implementación de estrategias que promuevan la mejora continua, el bienestar del personal y la eficiencia organizacional.

Capítulo I

Antecedentes y Marco de Referencia

Marco Contextual

El municipio de Melgar, ubicado en el departamento del Tolima, representa un importante referente histórico y territorial en el centro de Colombia. Su historia comienza mucho antes de la llegada de los colonizadores, cuando el valle del río Sumapaz era habitado por comunidades indígenas pertenecientes a la etnia Pijao, reconocidas por su organización social compleja, su relación ritual con la naturaleza y su manejo avanzado de técnicas agrícolas. Diversos vestigios arqueológicos hallados en la región —como petroglifos y herramientas líticas— permiten identificar una ocupación prolongada, con estructuras que demuestran una ocupación significativa previa al proceso de colonización.

Con la llegada de los conquistadores españoles en el siglo XVI, se inició una transformación profunda del territorio, destacándose la fundación en 1601 de la villa Nuestra Señora de La Candelaria por Juan López de Herrera sobre el antiguo asentamiento indígena de Cualamana. Este hecho marcó el comienzo del dominio colonial, instaurando estructuras como el sistema de encomiendas. En 1720 se reconoció oficialmente el municipio y, en 1871, Melgar fue elevado a la categoría de municipio del Tolima, con autonomía administrativa desde 1872. Durante el siglo XX, el municipio vivió importantes procesos de modernización, entre ellos la instalación de la base aérea CACOM 4 en 1954, que impulsó su desarrollo económico, urbano y sociocultural.

A partir de la década de 1970, el municipio vivió una transformación que lo posicionó como un centro turístico de relevancia nacional. Su clima cálido, su cercanía a Bogotá y su ubicación estratégica en la red vial nacional favorecieron el auge del turismo de recreación. Melgar llegó a consolidarse como la “Ciudad de las Piscinas”, con más de 5.000 de estas estructuras registradas en residencias campestres, hoteles, fincas recreativas y centros

vacacionales. Esta especialización del municipio como destino turístico ha promovido el crecimiento acelerado de su infraestructura hotelera y recreativa, siendo ejemplo de ello el Parque Acuático Piscilago y el centro recreacional CAFAM, dos complejos de gran afluencia turística que dinamizan la economía local.

Con una superficie de 201 km², de los cuales el 92 % corresponde a zona rural, Melgar ha experimentado un proceso de urbanización paulatino. De acuerdo con la base de datos de demografía y población del DANE (Regional, 2024), actualizada en el periodo poscovid, para el año 2024 el municipio de Melgar registra una población total de 38.156 habitantes, con una alta concentración en su zona urbana. Las condiciones geográficas, con una altitud entre 323 y 366 metros sobre el nivel del mar y temperaturas promedio de 28 °C, favorecen tanto el asentamiento como el turismo durante todo el año.

Figura 1

Población por área, sexo y edad

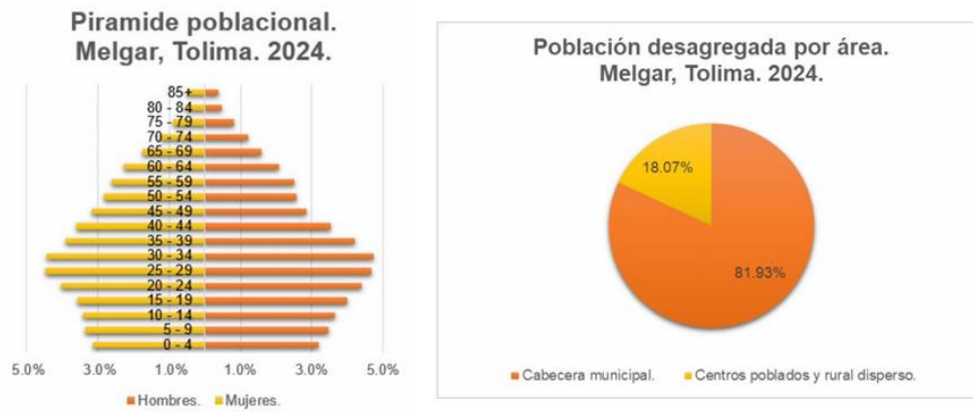


Figura 1 Población por área, sexo y edad **Fuente:** DANE - Proyecciones de población por área, sexo y edad. Post covid Periodo 2020 – 2035

Este crecimiento sostenido ha generado nuevas demandas sociales y económicas, lo que ha llevado a fortalecer los procesos administrativos dentro de la Alcaldía Municipal. En este contexto, se han priorizado acciones clave dentro de su estructura organizacional,

especialmente en dependencias como Talento Humano y Almacén. La primera lidera funciones estratégicas relacionadas con la gestión del recurso humano, incluyendo capacitación, bienestar laboral, evaluación del desempeño y la implementación del SG-SST. La segunda, por su parte, es responsable de la administración de inventarios, distribución de insumos y soporte operativo a otras áreas institucionales.

Ambas dependencias, conformadas por un equipo de 10 trabajadores, cumplen un rol fundamental en la eficiencia de la gestión pública local, contribuyendo al fortalecimiento institucional y a una atención más efectiva de las necesidades de la ciudadanía. De esta forma, Melgar se consolida no solo como un destino turístico relevante, sino también como un referente de articulación entre desarrollo territorial y administración pública moderna.

A continuación, se detallarán las funciones de los trabajadores adscritos a las dependencias de Talento Humano y Almacén.

Tabla 1

Cargos y Funciones Dependencias Talento Humano y Almacén

Cargo	Código	Cantidad	Funciones
Almacenista General	215	1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Administrar bienes e inventarios del municipio según normas técnicas. ➤ Mantener organizado el almacén. ➤ Controlar entradas, salidas y bajas de inventario. ➤ Elaborar informes mensuales y expedir paz y salvos a funcionarios salientes.
Técnico Administrativo	367	3	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoyar la ejecución de procesos administrativos de la dependencia.

Conductor	480	2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Elaborar documentos, reportes y registros necesarios. ➤ Gestionar información y brindar soporte operativo a las demás áreas. ➤ Cumplir tareas asignadas según procedimientos y directrices institucionales. ➤ Transportar personal, materiales y correspondencia oficial. ➤ Realizar el mantenimiento básico del vehículo asignado. ➤ Diligenciar bitácoras de recorridos y reportar novedades mecánicas o de servicio. ➤ Ejecutar funciones técnicas y profesionales específicas según su área (ej. gestión humana, SST, gestión documental).
Profesional Universitario	219	4	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Diseñar y aplicar planes de capacitación, bienestar y evaluación del desempeño. ➤ Apoyar el cumplimiento del SG-SST y MIPG. ➤ Elaborar informes y contribuir a la toma de decisiones técnicas institucionales.

Tabla 1 Cargos y Funciones Dependencias Talento Humano y Almacén **Fuente:** Elaboración

Figura 2

Ubicación Geográfica Alcaldía Melgar Tolima

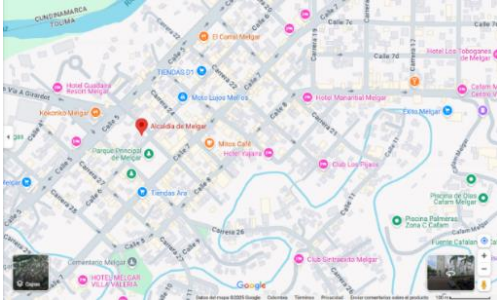


Figura 2 Ubicación Geográfica Alcaldía Melgar Tolima **Fuente:** Google Maps 2024

Figura 3

Alcaldía Melgar



Figura 3 Alcaldía Melgar **Fuente:** Google Maps 2024

Marco Teórico

El presente proyecto se fundamenta en dos líneas teóricas principales que orientan su enfoque y desarrollo: por un lado, la prevención de riesgos biomecánicos desde la ergonomía laboral, entendida como una disciplina que busca adaptar las condiciones del trabajo a las características físicas y psicológicas del trabajador, con el fin de promover la salud, el bienestar y la eficiencia en el entorno laboral; y por otro, la sistematización de experiencias como una metodología participativa y reflexiva que permite analizar, comprender y transformar la práctica institucional a partir del rescate, ordenamiento e interpretación crítica de vivencias, procesos y resultados obtenidos en contextos reales de intervención.

La sistematización como producción de conocimiento desde la práctica

Según (Holliday, 2018), Oscar Jara plantea que la sistematización es un proceso que parte de la experiencia vivida, no como una simple descripción de hechos, sino como una forma estructurada de interpretación crítica. Se trata de comprender lo ocurrido desde el interior de la práctica, recuperando los elementos significativos que permiten aprender y proyectar transformaciones. En este sentido, el programa asume que la prevención de riesgos biomecánicos no debe tratarse exclusivamente como un proceso técnico, sino como una práctica institucional que puede y debe ser comprendida, reconstruida y transformada desde quienes la viven.

Origen y sentido latinoamericano de la sistematización

La sistematización, tal como la propone (Holliday, 2018), tiene raíces en los procesos sociales y educativos de América Latina, especialmente desde la educación popular, el trabajo y las luchas sociales de las décadas de 1960 y 1970. No es una metodología impuesta desde visiones externas, sino una forma de construir conocimiento desde las condiciones reales de los pueblos latinoamericanos. En ese sentido, el enfoque metodológico de este programa se inscribe en una lógica de emancipación y transformación institucional, reconociendo los saberes del personal administrativo y operativo como base legítima del análisis.

Superación de la dicotomía entre teoría y práctica

Uno de los aportes centrales de la propuesta de (Holliday, 2018), es la afirmación de que la práctica no es solo un lugar de aplicación de la teoría, sino también una fuente generadora de conocimientos. La sistematización permite que la experiencia concreta, como la vivida en los procesos laborales de la Alcaldía de Melgar, sea punto de partida para construir interpretaciones significativas, basadas en los propios saberes y vivencias del equipo. Esta concepción rompe con la visión jerárquica que separa al técnico del trabajador, y propone un diálogo entre saberes que fortalece la intervención preventiva.

Estructura metodológica del proceso de sistematización

Jara propone una secuencia metodológica que parte del rescate ordenado de la experiencia, seguido por la identificación de los ejes de reflexión y el análisis crítico de los aprendizajes (Holliday, 2018). Estos momentos se complementan con la reconstrucción histórica de la práctica, la elaboración de interpretaciones colectivas y la generación de propuestas. En el caso del programa, esto implica identificar cómo se han gestionado los factores de riesgo biomecánico, qué tensiones se presentan, qué estrategias se han aplicado y cuáles han sido sus efectos.

La sistematización como proceso pedagógico y transformador

La sistematización es, ante todo, una herramienta pedagógica que permite a los actores reconocer sus propios aprendizajes y resignificarlos. (Holliday, 2018), resalta que este proceso no es neutral ni técnico, sino profundamente educativo: busca generar conciencia crítica sobre lo vivido y movilizar a los actores hacia el cambio. Al aplicar esta mirada en el programa, se reconoce que las condiciones laborales no se transforman solo con acciones técnicas, sino con procesos participativos que fortalezcan la apropiación del conocimiento por parte del equipo humano.

Marco Legal

El presente proyecto se basa en la normativa jurídica vigente en Colombia que regula la Seguridad y Salud en el Trabajo, con el propósito de proteger el bienestar físico, mental y social de los empleados del sector público. Este marco legal sirve como guía para diseñar, ejecutar y evaluar estrategias orientadas a reconocer, valorar y mitigar los riesgos biomecánicos en el entorno laboral. De esta manera, se asegura el cumplimiento de las responsabilidades institucionales frente a la prevención de enfermedades laborales y la promoción de espacios laborales seguros. Además, el proyecto se alinea con los lineamientos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), contribuyendo al fortalecimiento de una cultura organizacional enfocada en la prevención y el mejoramiento de la calidad de vida laboral en el ámbito de la administración pública.

Tabla 2

Marco Legal

Norma	Institución Normalizadora	Descripción Ampliada	Año
Ley 9 de 1979	Congreso de la República de Colombia	Esta ley es uno de los pilares de la legislación sanitaria en Colombia. Su objetivo principal es preservar y mejorar la salud de los trabajadores mediante la regulación de condiciones higiénicas, ambientales y de seguridad en los lugares de trabajo, promoviendo acciones	1979

		preventivas frente a los factores de riesgo ocupacional. Establece el Reglamento General de Seguridad Industrial, detallando medidas obligatorias para proteger la integridad física de los trabajadores. Entre sus	
Resolución 2400 de 1979	Ministerio de Trabajo y Seguridad Social	artículos se encuentran disposiciones sobre iluminación, ventilación, protección personal, y límites para el manejo de cargas físicas, diferenciando según el sexo y las capacidades del trabajador. Esta resolución reglamenta las condiciones mínimas de higiene y seguridad en actividades propias del sector de la construcción.	1979
Resolución 2413 de 1979	Ministerio de Trabajo y Seguridad Social	Introduce, entre otros aspectos, consideraciones ergonómicas, como las que se encuentran en el artículo 82, las cuales buscan prevenir lesiones derivadas de movimientos repetitivos o posturas forzadas.	1979

OHSAS	British Standards	<p>Norma internacional que proporciona un marco de referencia para establecer, implementar y mejorar un sistema de gestión de seguridad y salud ocupacional. Su propósito es ayudar a las organizaciones a identificar peligros, evaluar riesgos y aplicar controles eficaces para prevenir accidentes y enfermedades laborales.</p>	2007
18001:2007	Institution / Internacional	<p>Crea y regula el Sistema de Vigilancia Epidemiológica (SVE) para el monitoreo, prevención y control de los trastornos musculoesqueléticos de origen ocupacional, especialmente en tareas que implican esfuerzos físicos repetitivos o prolongados.</p>	2007
Resolución 2844 de 2007	Ministerio de la Protección Social	<p>Norma técnica que brinda lineamientos para el diseño de tareas que exigen posturas estáticas prolongadas.</p>	2009
NTC 5723:2009	ICONTEC	<p>Proporciona recomendaciones ergonómicas orientadas a reducir</p>	

		la fatiga muscular y prevenir lesiones osteomusculares asociadas con el trabajo sedentario o en posiciones sostenidas.	
Ley 1562 de 2012	Congreso de la República de Colombia	Reforma el Sistema General de Riesgos Laborales en Colombia, incorporando un enfoque más integral en la prevención de enfermedades laborales. En su artículo 13 establece sanciones para empleadores que incumplan con la implementación de programas efectivos de salud ocupacional y gestión del riesgo. Guía técnica colombiana que orienta a las empresas en la identificación de peligros, valoración de riesgos y establecimiento de controles dentro del sistema de seguridad y salud en el trabajo. Aborda de manera explícita los riesgos biomecánicos derivados de la carga física.	2012
GTC 45 de 2012	ICONTEC		2012

Decreto 1072 de 2015	Ministerio del Trabajo	<p>Compila en un solo cuerpo normativo todas las disposiciones vigentes en materia laboral, incluyendo el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST). Exige a las organizaciones gestionar activamente los factores de riesgo biomecánico, como posturas inadecuadas y esfuerzo físico excesivo.</p>	2015
Decreto 1477 de 2014	Ministerio de Trabajo / Ministerio de Salud	<p>Define la tabla de enfermedades laborales oficialmente reconocidas en Colombia. Incluye los trastornos musculoesqueléticos como resultado de exposiciones prolongadas a factores biomecánicos, como movimientos repetitivos, levantamiento de cargas y posturas forzadas.</p>	2014
ISO/TS 20646:2014	Organización Internacional de Normalización (ISO)	<p>Esta especificación técnica ofrece directrices detalladas para el análisis y reducción de la carga física sobre el sistema</p>	2014

Decreto 1972 de 1995	Presidencia de la República (Colombia) / OIT	<p>musculoesquelético durante el trabajo, promoviendo el rediseño de tareas con base en criterios ergonómicos y biomecánicos.</p> <p>Mediante este decreto, Colombia adopta el Convenio 167 de la Organización Internacional del Trabajo, que establece estándares internacionales para mejorar la seguridad y salud en obras de construcción, contemplando aspectos ergonómicos, estructurales y de organización del trabajo.</p>	1995
ISO 11228-1:2003	Organización Internacional de Normalización (ISO)	<p>Proporciona criterios y valores límite para el levantamiento y transporte manual de cargas, con el fin de minimizar riesgos para la columna vertebral y el sistema musculoesquelético. Establece métodos de evaluación de la carga física y recomendaciones para su manejo seguro.</p>	2003

		Continúa el enfoque de la norma anterior, pero se centra en tareas que implican empujar o arrastrar objetos. Define límites aceptables para estas actividades,	2007
ISO 11228-2:2007	Organización Internacional de Normalización (ISO)	considerando factores como fuerza requerida, postura corporal y frecuencia del esfuerzo.	
Resolución 2646 de 2008	Ministerio de la Protección Social	Establece el marco normativo para la identificación, evaluación, prevención y monitoreo de factores de riesgo psicosocial en el ámbito laboral, reconociendo su impacto sobre la salud mental y física del trabajador, y su relación con otras condiciones de riesgo.	2008
Resolución 1511 de 2010	Ministerio de la Protección Social	Regula la formulación e implementación de programas de salud ocupacional en las organizaciones, integrando estrategias para el control de riesgos físicos y biomecánicos, especialmente aquellos	2010

**Resolución 0312
de 2019**

Ministerio del Trabajo

relacionados con tareas
manuales y repetitivas.
Define los estándares mínimos
que deben cumplir las
organizaciones para implementar
el SG-SST. Entre sus criterios,
incluye la identificación,
evaluación y control de riesgos
biomecánicos como parte
esencial de la gestión en
seguridad y salud laboral.

2019

Ejes o Categorías

La sistematización del Programa de Prevención de Riesgos Biomecánicos en el ámbito institucional representa una herramienta clave para consolidar acciones integrales en seguridad y salud en el trabajo (SST), alineadas con los principios de sostenibilidad, innovación tecnológica y cultura preventiva. Este documento presenta un análisis estructurado en cinco categorías estratégicas que permiten comprender cómo se articula la gestión del riesgo biomecánico con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), la Revolución Industrial 4.0 y la identificación de riesgos específicos en áreas administrativas. A continuación, se desarrollan dichas categorías de forma detallada.

Sostenibilidad y Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

La prevención de riesgos biomecánicos se alinea estratégicamente con varios Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), lo que permite estructurar una política institucional sostenible e integradora. Este enfoque promueve una cultura organizacional orientada al bienestar, la eficiencia y la responsabilidad social, enmarcada en estándares internacionales de desarrollo.

(Unidas, 2015)

Figura 4

Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)



Figura 4 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) **Fuente:** Naciones Unidas

- **ODS 3 – Salud y Bienestar:**

Este objetivo busca garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades, incluyendo los entornos laborales. La prevención de riesgos biomecánicos contribuye directamente a este propósito mediante la promoción de condiciones de trabajo seguras, saludables y ergonómicas, que reducen la exposición a factores de riesgo físico. La implementación de pausas activas, la corrección postural y la adecuación del mobiliario laboral son algunas de las estrategias que fortalecen la salud ocupacional, disminuyendo la incidencia de enfermedades laborales y mejorando la calidad de vida de los trabajadores (Unidas, 2015).

- **ODS 8 – Trabajo Decente y Crecimiento Económico:**

Este objetivo promueve el empleo productivo, inclusivo y seguro. La gestión preventiva de los riesgos biomecánicos mejora las condiciones laborales, disminuye el ausentismo por causas médicas relacionadas con lesiones musculoesqueléticas y fortalece el desempeño organizacional (Unidas, 2015).

- **ODS 9 – Industria, Innovación e Infraestructura:**

La implementación de tecnologías ergonómicas y de monitoreo postural en el entorno laboral refleja el avance hacia procesos innovadores que modernizan la infraestructura organizacional. Este objetivo promueve la innovación como motor de desarrollo sostenible, y en el contexto de la SST, impulsa la adopción de soluciones tecnológicas como sensores, estaciones de trabajo ajustables, plataformas digitales de vigilancia epidemiológica y herramientas analíticas para la toma de decisiones (Unidas, 2015).

- **ODS 12 – Producción y Consumo Responsables:**

Este objetivo impulsa la eficiencia en el uso de recursos, incluyendo el capital humano. En el marco de la prevención de riesgos biomecánicos, se traduce en la planificación racional de la carga física y de las tareas operativas, evitando sobreesfuerzos y movimientos repetitivos innecesarios (Unidas, 2015).

Estas metas se transversalizan a través de indicadores de impacto como la disminución de síntomas musculoesqueléticos reportados, la implementación de campañas educativas de salud laboral, y la incorporación sistemática de criterios ergonómicos en los procedimientos operativos de la institución. De esta manera, el programa de prevención fortalece la sostenibilidad institucional, al mismo tiempo que responde a los compromisos globales en materia de desarrollo humano y bienestar en el trabajo.

Revolución Industrial 4.0 y su Aplicación en SST

La Revolución Industrial 4.0 ha transformado significativamente la gestión de la seguridad y salud en el trabajo, incorporando tecnologías emergentes que permiten la detección temprana de factores de riesgo biomecánico y la toma de decisiones basada en datos. En el marco del programa aplicado en la Alcaldía de Melgar, estas herramientas pueden potenciar la eficacia de las acciones preventivas en espacios administrativos (Barrero, 2020). Entre las aplicaciones reales más relevantes se encuentran:

- Plataformas digitales integradas al SG-SST, como ARL SURA Digital SST o SISTEMA de Positiva, que permiten registrar inspecciones ergonómicas, programar pausas activas, documentar quejas por molestias físicas y dar trazabilidad a los hallazgos e intervenciones.
- Aplicación de tecnologías IoT con estaciones de trabajo inteligentes, como las sillas ergonómicas con sensores integrados o escritorios de altura ajustable automatizados (por ejemplo, de marcas como Ergotron o Steelcase), que promueven el movimiento y el cambio de postura sin interrumpir la productividad.

Estas innovaciones permiten avanzar desde una lógica reactiva a una estrategia preventiva basada en evidencia, mejorando la eficacia del programa de riesgos biomecánicos. Además, fortalecen el cumplimiento de los ODS mediante la promoción de espacios de trabajo seguros, sostenibles y adaptados al entorno digital contemporáneo.

Riesgos Biomecánicos en el Ámbito Administrativo

Los riesgos biomecánicos presentes en las actividades de las secretarías de Talento Humano y Almacén incluyen:

- Movimientos repetitivos en digitación, archivo y manejo de documentación física.
- Posturas mantenidas por tiempos prolongados sin movilidad.
- Manipulación ocasional de cargas o materiales en procesos de organización de archivo y suministros.

La intervención se estructura con base en evaluaciones de identificación de riesgos biomecánicos, rediseño de estaciones de trabajo, pausas activas institucionalizadas y sensibilización en higiene postural. La priorización de estos riesgos se fundamenta en la matriz de peligros del SG-SST y en los reportes de sintomatología física del personal.

Capítulo II

Planeación y Metodología

Planteamiento del Problema

En las dependencias de Talento Humano y Almacén de la Alcaldía de Melgar, Tolima, se evidencian condiciones laborales que podrían estar generando una exposición significativa a riesgos biomecánicos, pese a que no se han registrado quejas formales por parte de los trabajadores. Sin embargo, los resultados obtenidos a través de la aplicación de una encuesta de síntomas musculoesqueléticos revelan la presencia de molestias en diversas regiones del cuerpo como cuello, hombros, espalda alta y baja, muñecas, rodillas y pies. Estas molestias, aunque no siempre derivan en incapacidades, representan señales de alerta sobre posibles alteraciones en la salud musculoesquelética de los trabajadores, lo que podría comprometer su bienestar físico y su desempeño funcional a largo plazo.

Dichas molestias pueden estar relacionadas con factores como posturas prolongadas, movimientos repetitivos, manipulación de cargas o carencia de pausas activas, lo cual indica la necesidad de implementar medidas preventivas. A pesar del marco normativo vigente en Colombia (como la Resolución 0312 de 2019 y la Ley 1562 de 2012) que establece la obligatoriedad de identificar y controlar los factores de riesgo laboral, actualmente no se cuenta con un programa específico que permita prevenir, controlar y mitigar los riesgos biomecánicos en estas áreas administrativas.

La ausencia de una estrategia integral de intervención preventiva pone en evidencia una oportunidad de mejora institucional para proteger la salud de los servidores públicos, reducir el ausentismo laboral futuro y fomentar una cultura organizacional orientada a la prevención y el autocuidado.

A partir del análisis previo de la situación actual en las dependencias mencionadas, se plantea la siguiente pregunta:

¿Cuáles son los factores de riesgo biomecánico a los que se encuentran expuestos los colaboradores de la alcaldía de Melgar Tolima y que estrategias de prevención y control se pueden implementar?

Objetivos

Objetivo General

Evaluar el nivel del Riesgo Biomecánico en los colaboradores de las dependencias de Talento Humano y Almacén de la Alcaldía de Melgar, Tolima, con el fin de prevenir trastornos musculoesqueléticos presentes en el entorno laboral.

Objetivos Específicos

Identificar los factores de riesgo biomecánico presentes en las actividades laborales que realizan los colaboradores de las dependencias de Talento Humano y Almacén de la Alcaldía de Melgar, Tolima.

Analizar el impacto de los factores de riesgo biomecánico identificados sobre la salud musculoesquelética de los colaboradores, considerando la frecuencia, intensidad y duración de la exposición.

Diseñar estrategias de prevención y medidas de control orientadas a la prevención de lesiones musculoesqueléticas y a la mejora de las condiciones ergonómicas en dichas dependencias.

Actores Involucrados y Participantes

En el desarrollo del presente proyecto, los actores involucrados cumplen roles fundamentales que contribuyen al logro de los objetivos propuestos. En primer lugar, se encuentran los trabajadores de las dependencias de Talento Humano y Almacén de la Alcaldía

de Melgar – Tolima, quienes constituyen la población objeto de estudio. Su participación es esencial para identificar las condiciones laborales actuales, los riesgos biomecánicos presentes y las posibles estrategias de mejora que promuevan ambientes de trabajo más seguros y saludables.

En segundo lugar, el alumno Gustavo Adolfo Soto actúa como investigador principal y responsable de la práctica profesional, desarrollando las fases del proyecto, desde el diagnóstico hasta la formulación de propuestas orientadas a reducir la exposición a factores de riesgo y prevenir enfermedades laborales. Su trabajo se enmarca como una opción de grado mediante la sistematización de la experiencia práctica.

Por último, el asesor Jhoan Manuel López Vargas cumple un papel clave al brindar acompañamiento técnico y académico a lo largo de todo el proceso. Su labor incluye el seguimiento constante y el asesoramiento en la sistematización de la experiencia de práctica, asegurando que el proyecto se desarrolle con rigurosidad metodológica, pertinencia institucional y valor académico.

Tabla 3

Actores Involucrados Y Participantes

Actores Involucrados Y Participantes	Perfil O Característica
Trabajadores de Talento Humano y Almacén	Funcionarios de la Alcaldía de Melgar expuestos a riesgos biomecánicos en sus labores diarias.
Gustavo Adolfo Soto	Estudiante en práctica profesional, responsable del desarrollo del proyecto como opción de grado.
Jhoan Manuel López Vargas	Asesor académico encargado del seguimiento y orientación metodológica del proyecto.

Tabla 3 Actores Involucrados Y Participantes **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Estructura del Modelo de la Reconstrucción de la Experiencia

Durante el tercer cuatrimestre del año 2024, llevé a cabo mi práctica profesional en la Alcaldía Municipal de Melgar, Tolima, en el área de Seguridad y Salud en el Trabajo. Esta experiencia fue clave no solo para aplicar los conocimientos adquiridos a lo largo de mi formación académica, sino también para fortalecer habilidades técnicas, humanas y profesionales en un contexto laboral real, donde el bienestar de los trabajadores y el cumplimiento del SG-SST eran prioridades.

Durante el desarrollo de la práctica, participé en actividades como pausas activas en más de 20 oficinas, inspecciones locativas, revisión de elementos de emergencia (extintores, botiquines), actualización de la matriz de EPP y acompañamiento en eventos de bienestar laboral. En este proceso, observé con atención las condiciones en que desempeñaban sus labores los trabajadores de las áreas de Talento Humano y Almacén, quienes presentaban posturas prolongadas, movimientos repetitivos y carga física constante en sus rutinas, lo que incrementaba el riesgo de desarrollar trastornos musculoesqueléticos.

Fue precisamente esa realidad la que me llevó a centrar mi interés en el diseño y fortalecimiento de un Programa de Prevención de Riesgos Biomecánicos en las Dependencias de Talento Humano y Almacén de la Alcaldía de Melgar - Tolima, como tema central para la sistematización de mi experiencia. La elección de esta modalidad de opción de grado responde a la necesidad de analizar y documentar este proceso vivido, con el fin de generar aprendizajes significativos y aportar propuestas concretas que mejoren la calidad de vida laboral de los servidores públicos.

Optar por la sistematización me permite recuperar lo aprendido, reflexionar críticamente sobre los desafíos enfrentados y convertir esta experiencia en un insumo útil para futuras intervenciones en el campo de la seguridad y salud en el trabajo. Además, al abordar específicamente los riesgos biomecánicos en dos áreas estratégicas de la Alcaldía, se busca

contribuir al diseño de acciones preventivas sostenibles y adaptadas al contexto institucional, favoreciendo así la cultura del autocuidado y la gestión preventiva del riesgo.

Variables, Indicadores Herramientas e Instrumentos

Como punto de partida en el proceso de sistematización, se aplicó una encuesta dirigida a identificar los riesgos biomecánicos presentes en las actividades laborales de los trabajadores. Esta herramienta permitió recopilar información clave sobre posturas forzadas, movimientos repetitivos, manipulación de cargas, tiempos de exposición y condiciones físicas del entorno de trabajo. La información recolectada constituye la base para el análisis posterior de los factores de riesgo y la formulación de estrategias preventivas.

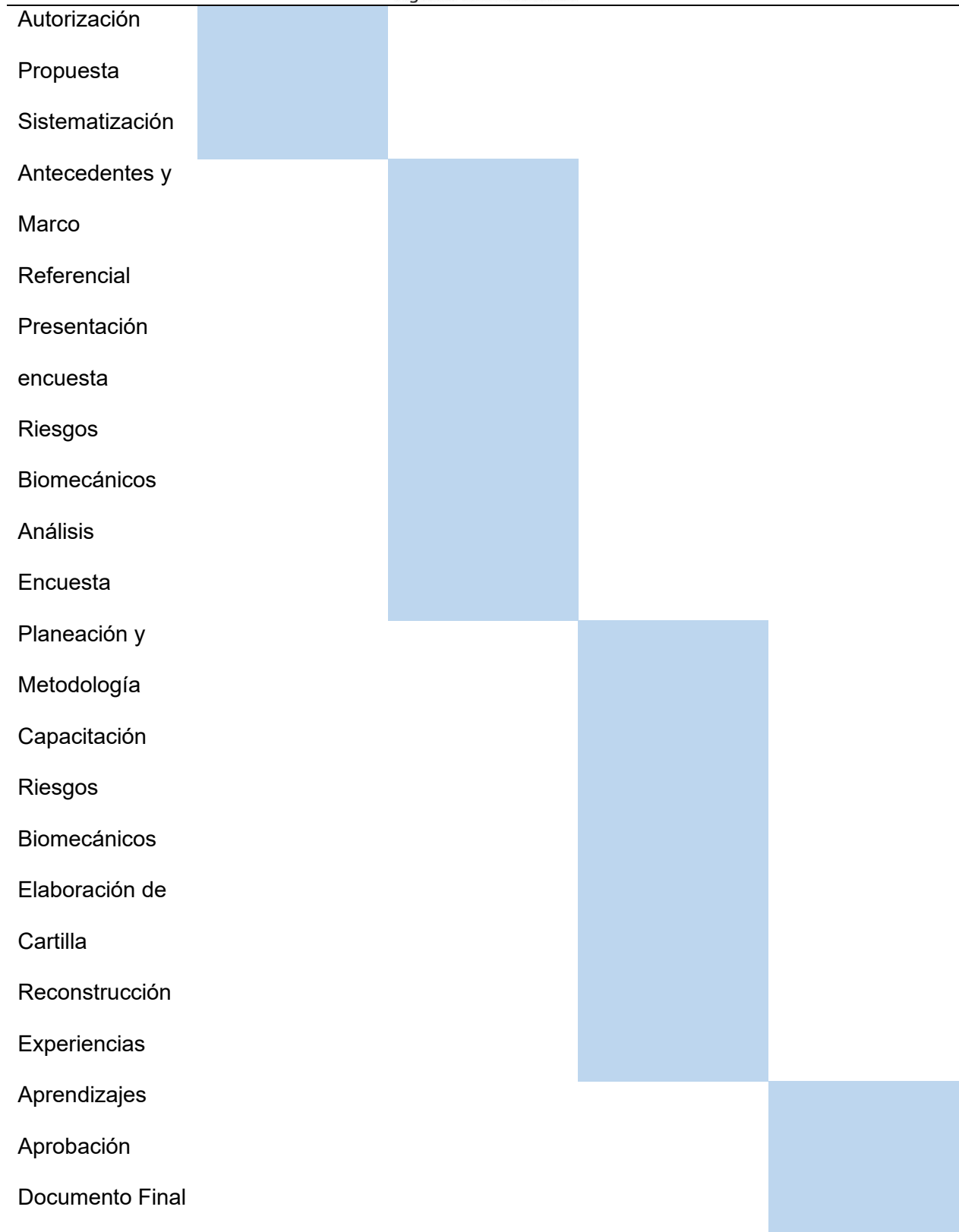
Matriz de Planeación

Para el desarrollo de la sistematización se programaron diversas actividades a lo largo de estos meses de ejecución del proyecto, organizadas según el orden en que deben realizarse. Para planificar y dar seguimiento a estas tareas se elaboró un diagrama de Gantt, una herramienta que permite visualizar de forma clara los tiempos estimados, la secuencia y la duración de cada actividad. El uso del diagrama de Gantt facilita la gestión del proyecto, ya que permite controlar los plazos, identificar posibles retrasos y asegurar el cumplimiento de los objetivos establecidos.

Tabla 4

Matriz de Planeación Diagrama de Gantt

Tarea	Mayo	Junio	Julio	Agosto
Presentación				
Propuesta				
Sistematización				



Sustentación

Proyecto

Tabla 4 Matriz de Planeación Diagrama de Gantt **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Teniendo en cuenta que la sistematización de la práctica profesional requiere de tiempo, dedicación y un seguimiento constante, también es fundamental considerar los recursos necesarios para el desarrollo adecuado del proyecto. Estos recursos incluyen no solo el tiempo destinado a cada una de las actividades, sino también los materiales, herramientas y apoyos tecnológicos que facilitan la recolección y análisis de la información, así como la elaboración de los productos finales. De esta manera, se busca garantizar que el proceso se lleve a cabo de manera organizada y eficiente, cumpliendo con los objetivos planteados en el cronograma establecido.

Tabla 5

Recursos Sistematización

Categorías	Descripción
Recursos Físicos	Salón de Reuniones
	Colaboradores dependencias talento humano y almacén
Recursos Humanos	Estudiante
	Asesor
Recursos Tecnológicos	Computador portátil
Recursos Informativos	Presentación Diapositivas, Infografías,
	Cartilla

Tabla 5 Recursos Sistematización **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Modelo de Divulgación de la Experiencia

Para la primera fase de esta sistematización se llevó a cabo una reunión inicial con el personal de las dependencias de Talento Humano y Almacén de la Alcaldía de Melgar, Tolima. Esta reunión tuvo como propósito realizar un primer acercamiento con los colaboradores y socializar los objetivos generales del proyecto, explicando en qué consiste el proceso de sistematización y la importancia de su desarrollo en el contexto de la práctica profesional. Durante este encuentro se expusieron las razones que motivaron la decisión de dar continuidad a este proceso mediante la sistematización, destacando la necesidad de registrar, analizar y aprender de las experiencias para contribuir a la mejora de las condiciones de seguridad y salud en el entorno laboral.

La segunda fase consistió en realizar una nueva reunión con el equipo de trabajo, esta vez con el fin de aplicar una encuesta dirigida a la identificación de los riesgos biomecánicos presentes en las actividades desarrolladas por los colaboradores. Esta encuesta permitió recopilar información relevante sobre las condiciones laborales, posturas, movimientos y esfuerzos físicos que podrían estar generando molestias o lesiones musculoesqueléticas, sentando así las bases para el análisis y el diseño de estrategias preventivas en las siguientes etapas del proyecto.

A continuación, se evidencia el personal realizando la Encuesta de Identificación de Riesgos Biomecánicos, actividad que se llevó a cabo con el objetivo de reconocer las condiciones laborales que podrían estar generando molestias o afectaciones musculoesqueléticas en los trabajadores de las dependencias de Talento Humano y Almacén. Durante esta jornada, los colaboradores participaron de manera activa y voluntaria, respondiendo preguntas relacionadas con posturas prolongadas, movimientos repetitivos, manipulación de cargas y otros factores asociados a su rutina diaria. Esta información fue fundamental para el diagnóstico inicial y permitió identificar zonas corporales con mayor incidencia de molestias, como cuello, espalda y muñecas. El proceso fue acompañado con

orientación clara, asegurando la comprensión de cada pregunta y garantizando la confidencialidad de las respuestas, en un ambiente de respeto y confianza.

Figura 5

Presentación Encuesta



Figura 5 Presentación Encuesta **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Para el proceso de sistematización, como primer paso se aplicó una encuesta dirigida a los colaboradores de las dependencias de Talento Humano y Almacén de la Alcaldía de Melgar, Tolima, con el fin de identificar los riesgos biomecánicos presentes en sus actividades laborales. La encuesta incluyó preguntas orientadas a reconocer condiciones de trabajo que pueden generar dichos riesgos, así como a verificar la presencia de posibles molestias o enfermedades musculoesqueléticas asociadas. Esta información permitió obtener un diagnóstico preliminar sobre el estado actual de las condiciones laborales y servirá como base para diseñar medidas de prevención y control enfocadas en mejorar la seguridad y salud en el trabajo. El formato completo de esta encuesta se encuentra en el Apéndice A del presente documento.

En la aplicación de la encuesta se identificó que algunos de los colaboradores de las dependencias de Talento Humano y Almacén de la Alcaldía de Melgar, Tolima, presentan una o más molestias en distintas partes de su cuerpo, posiblemente asociadas a las actividades, posturas o esfuerzos que realizan durante su jornada laboral. Estas molestias, aunque en la mayoría de los casos son leves, evidencian la necesidad de continuar con el análisis de los

factores de riesgo biomecánico e implementar medidas preventivas que permitan proteger la salud musculoesquelética de los trabajadores y mejorar sus condiciones de trabajo.

Figura 6

Participación encuesta identificación de riesgos biomecánicos



Figura 6 Participación encuesta identificación de riesgos biomecánicos **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Los resultados obtenidos en la encuesta fueron los siguientes:

Tabla 6

Presenta Molestias en el Cuello

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	60%

No

4

40%

Tabla 6 Presenta Molestias en el Cuello **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Figura 7

Molestias en el cuello

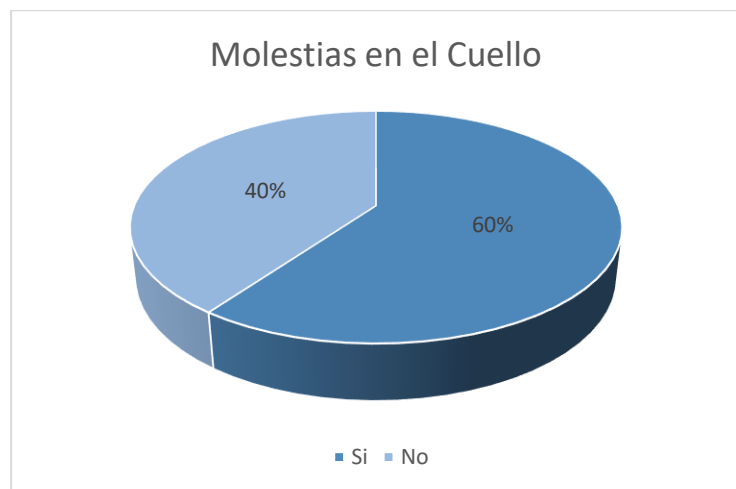


Figura 7 Molestias en el cuello **Fuente:** Elaboración Propia 2025

De acuerdo con lo evidenciado en la pregunta anterior, se identificó que el 60 % de los trabajadores reporta molestias en la región del cuello, y en la mayoría de estos casos las molestias se presentan en ambos lados. El tipo de molestia más frecuente entre los colaboradores se manifiesta principalmente en forma de dolor y tensión muscular, lo que sugiere la necesidad de analizar con mayor detalle los factores que podrían estar generando estas afecciones.

Tabla 7

Presenta Molestias en el Hombro

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	20%
No	8	80%

Tabla 7 Presenta Molestias en el Hombro **Fuente:** Elaboración propia 2025

Figura 8

Molestias en el Hombro

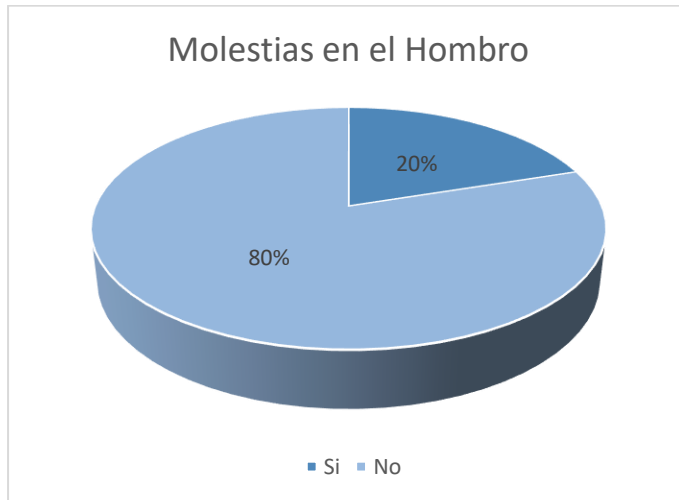


Figura 8 Molestias en el Hombro **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Según lo identificado en la pregunta anterior, el 20 % de los trabajadores presenta molestias localizadas en la zona del hombro, con mayor afectación en el lado derecho. Estas molestias se manifiestan principalmente como sensaciones de dolor que, en muchos casos, podrían estar relacionadas con la realización de movimientos repetitivos, la adopción de posturas forzadas o el manejo de cargas durante la jornada laboral. Este hallazgo subraya la necesidad de realizar un análisis detallado de las tareas específicas que desarrollan los trabajadores, las herramientas utilizadas y el entorno físico en el que se desempeñan, para comprender los factores de riesgo que inciden en esta condición y orientar la implementación de medidas de intervención.

Tabla 8

Presenta Molestias en el Brazo

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	10%

Tabla 8 Presenta Molestias en el Brazo **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Figura 9

Molestias en el Brazo

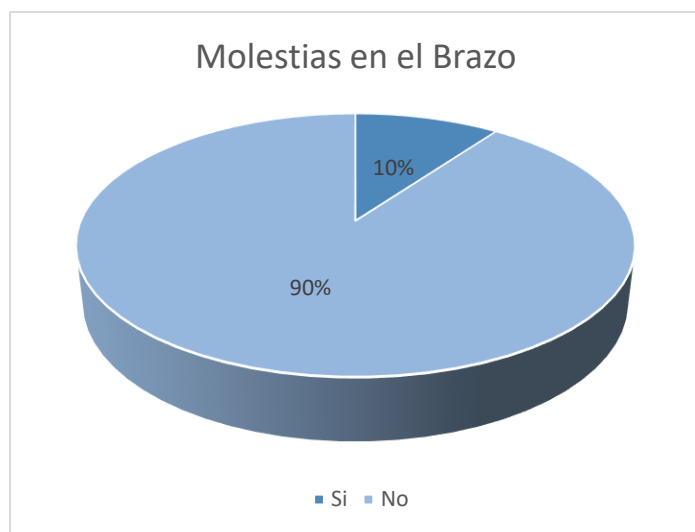


Figura 9 Molestias en el Brazo **Fuente:** Elaboración Propia 2025

El análisis de la información recolectada permitió establecer que un 10 % de los trabajadores experimenta molestias en el brazo, predominando el compromiso en el lado izquierdo. Estas manifestaciones se caracterizan por la presencia de dolor y episodios de parestesias, lo que hace necesario profundizar en la evaluación de las condiciones ergonómicas, la carga física asociada a las tareas y los movimientos repetitivos o forzados que podrían estar incidiendo en la aparición de estas alteraciones musculoesqueléticas.

Tabla 9

Presenta Molestias en el Codo

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	10%
No	9	90%

Tabla 9 Presenta Molestias en el Codo **Fuente:** Elaboración propia 2025

Figura 10

Molestias en el Codo

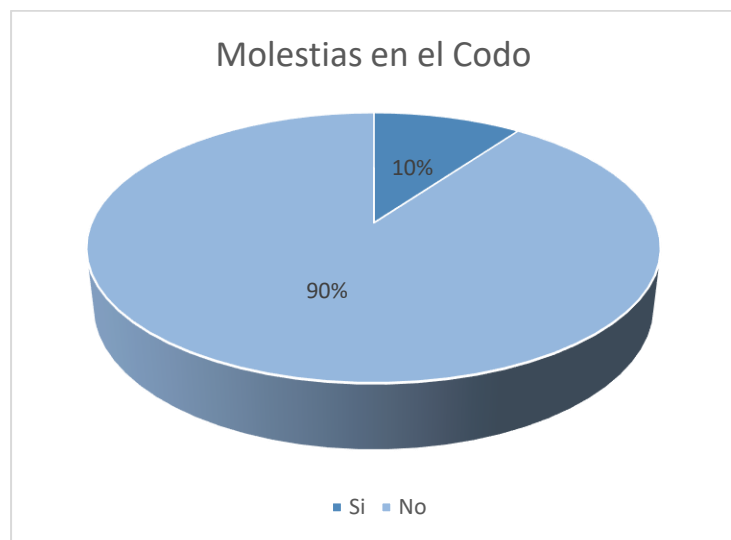


Figura 10 Molestias en el Codo **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Un 10 % de los trabajadores reporta molestias en la región del codo, con mayor afectación en el lado derecho. Este tipo de sintomatología, caracterizada principalmente por dolor, evidencia la necesidad de profundizar en el análisis de las demandas físicas de las tareas realizadas, los movimientos repetitivos y las posturas mantenidas durante la jornada, con el fin de identificar los factores de riesgo asociados y diseñar estrategias de prevención orientadas a minimizar el impacto sobre la salud musculoesquelética.

Tabla 10

Presenta Molestias en el Antebrazo

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	10%
No	9	90%

Tabla 10 Presenta Molestias en el Antebrazo **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Figura 11

Molestias en el Antebrazo

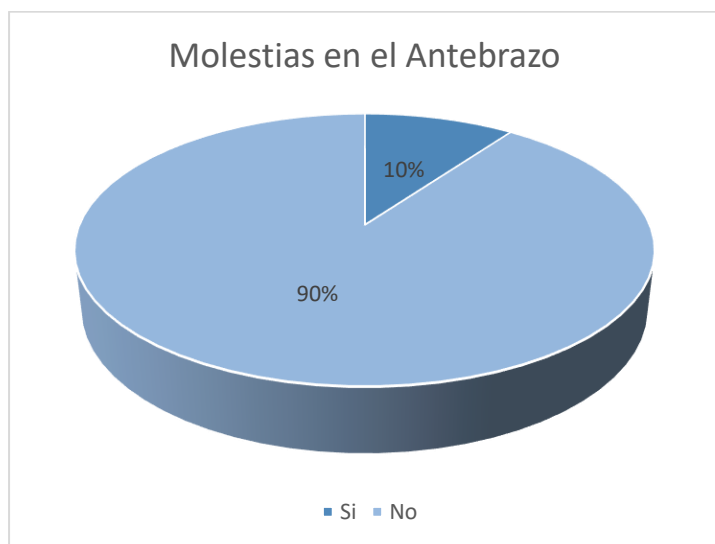


Figura 11 Molestias en el Antebrazo **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Los resultados obtenidos evidencian que el 10 % de los trabajadores presenta molestias en la zona del antebrazo, con mayor afectación en el lado derecho. Esta sintomatología, caracterizada principalmente por dolor, plantea la necesidad de implementar un análisis detallado de las actividades y posturas asociadas al puesto de trabajo, con el propósito de identificar los factores de riesgo y establecer acciones preventivas orientadas a proteger la salud musculoesquelética y mejorar las condiciones laborales de los colaboradores.

Tabla 11

Presenta Molestias en la Muñeca

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	20%
No	8	80%

Tabla 11 Presenta Molestias en la Muñeca **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Figura 12

Molestias en la Muñeca

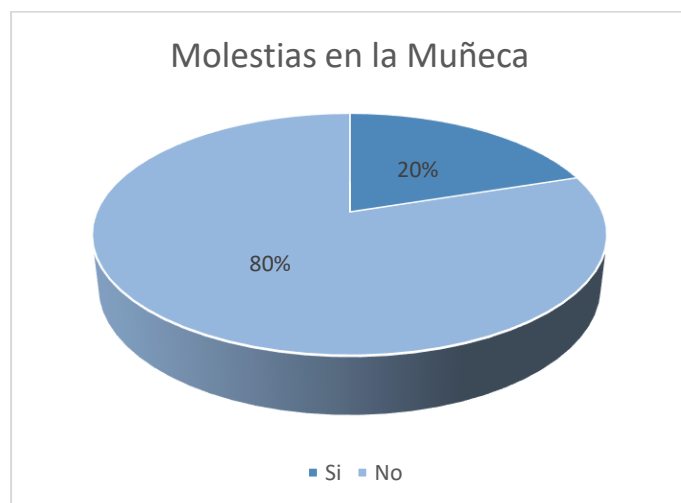


Figura 12 Molestias en la Muñeca **Fuente:** Elaboración Propia 2025

El 20 % de los trabajadores reporta molestias localizadas en la zona de la muñeca, presentándose de manera bilateral. Estas molestias se manifiestan mediante dolor y episodios de adormecimiento, lo que sugiere una posible relación con actividades que implican movimientos repetitivos, uso prolongado de herramientas manuales o posturas inadecuadas durante la jornada laboral. Este hallazgo destaca la importancia de observar con detalle los procesos y tareas que realizan los trabajadores, así como las condiciones físicas del entorno, para comprender cómo estos factores podrían estar contribuyendo a la aparición de dichas molestias.

Tabla 12

Presenta Molestias en la Mano

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	10%
No	9	90%

Tabla 12 Presenta Molestias en la Mano **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Figura 13

Molestias en la Mano

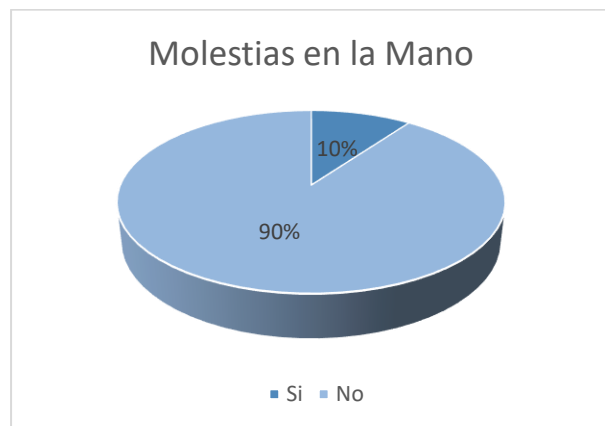


Figura 13 Molestias en la Mano **Fuente:** Elaboración Propia 2025

El 10 % de los trabajadores reporta molestias localizadas en la zona de la muñeca, presentándose de manera bilateral. Estas molestias se manifiestan mediante dolor y episodios de adormecimiento, lo que sugiere una posible relación con actividades que implican movimientos repetitivos, uso prolongado de herramientas manuales o posturas inadecuadas durante la jornada laboral. Este hallazgo destaca la importancia de observar con detalle los procesos y tareas que realizan los trabajadores, así como las condiciones físicas del entorno, para comprender cómo estos factores podrían estar contribuyendo a la aparición de dichas molestias.

Tabla 13

Presenta Molestias en los Dedos

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	10%
No	9	90%

Tabla 13 Presenta Molestias en los Dedos **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Figura 14

Molestias en los Dedos



Figura 14 Molestias en los Dedos **Fuente:** Elaboración Propia 2025

El análisis de la información recopilada permitió identificar que un 10 % de los trabajadores presenta molestias localizadas en la mano izquierda, caracterizadas por la presencia de dolor y sensaciones de hormigueo. Este tipo de sintomatología sugiere la posible existencia de sobrecarga funcional vinculada a tareas que implican movimientos repetitivos, esfuerzos unilaterales o posturas mantenidas que generan compresión nerviosa o tensión excesiva en los tejidos de la mano. Lo anterior subraya la necesidad de realizar una evaluación biomecánica específica de las actividades desempeñadas, con el fin de identificar los factores de riesgo y definir intervenciones orientadas a reducir la exposición y prevenir lesiones musculoesqueléticas.

Tabla 14

Presenta Molestias en la Espalda Alta

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	40%
No	6	60%

Tabla 14 Presenta Molestias en la Espalda Alta **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Figura 15

Molestias en la Espalda Alta

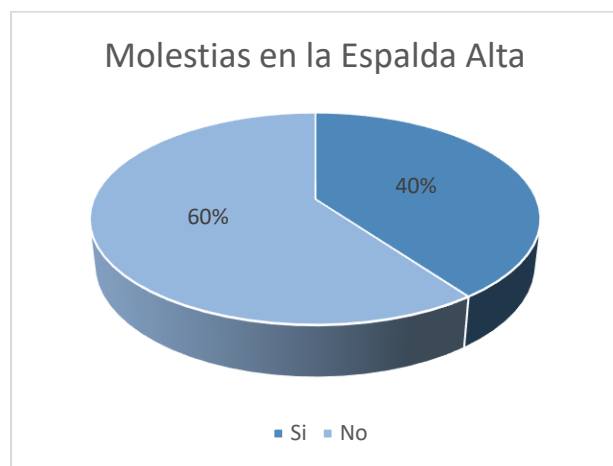


Figura 15 Molestias en la Espalda Alta **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Los datos recolectados evidencian que el 40 % de los trabajadores evaluados presenta molestias en la región de la espalda alta, afectando ambos lados y manifestándose mediante dolor, hormigueo e inflamación. Este resultado plantea la necesidad de promover un análisis biomecánico integral de las tareas realizadas, con el propósito de identificar los factores de riesgo relacionados con los movimientos repetitivos, el uso de herramientas manuales y las posturas mantenidas. A partir de este análisis, se propone diseñar e implementar intervenciones biomecánicas específicas que contribuyan a reducir la carga física, mejorar las condiciones de trabajo y prevenir el desarrollo de trastornos musculoesqueléticos en esta área del cuerpo.

Tabla 15

Presenta Molestias en la Espalda Baja

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	10%
No	9	90%

Tabla 15 Presenta Molestias en la Espalda Baja **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Figura 16

Molestias en la Espalda Baja



Figura 16 Molestias en la Espalda Baja **Fuente:** Elaboración Propia 2025

El 10 % de los trabajadores evaluados reporta molestias en la región de la espalda baja, específicamente en el lado izquierdo, caracterizadas por la presencia de dolor. En contraste, el 90 % no manifiesta este tipo de sintomatología. Estas molestias podrían estar relacionadas con la ejecución de tareas que implican posturas forzadas, esfuerzos unilaterales o la realización de movimientos que generan sobrecarga en la zona lumbar. Este hallazgo permite evidenciar la importancia de observar y analizar en detalle las actividades cotidianas de los trabajadores, así como las condiciones físicas del entorno laboral, para comprender cómo estas variables pueden influir en la aparición de dichas molestias y orientar posibles acciones de mejora.

Tabla 16

Presenta Molestias en la Cadera

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0%
No	10	100%

Tabla 16 Presenta Molestias en la Cadera **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Figura 17

Molestias en la Cadera

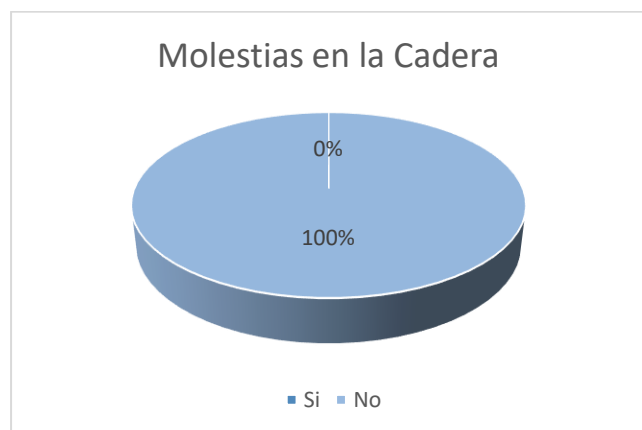


Figura 17 Molestias en la Cadera **Fuente:** Elaboración Propia 2025

El análisis de la información recolectada muestra que el 100 % de los trabajadores no presenta sintomatología relacionada con molestias en la región de la cadera. Este resultado sugiere que, hasta el momento, las actividades realizadas y las condiciones biomecánicas asociadas no generan una sobrecarga significativa en esta área corporal. No obstante, se recomienda mantener un seguimiento preventivo mediante la evaluación periódica de los factores biomecánicos presentes en las tareas, con el fin de identificar oportunamente posibles riesgos que puedan incidir en la salud musculoesquelética de esta zona.

Tabla 17

Presenta Molestias en el Muslo

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0%
No	10	100%

Tabla 17 Presenta Molestias en el Muslo **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Figura 18

Molestias en el Muslo

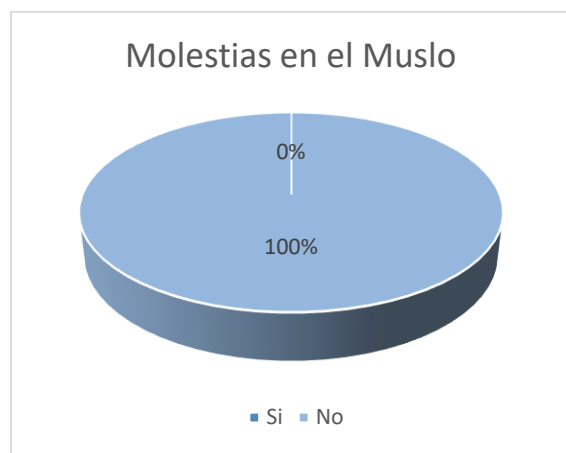


Figura 18 Molestias en el Muslo **Fuente:** Elaboración Propia 2025

El 100 % de los trabajadores evaluados no reporta molestias ni sintomatología en la región del muslo, lo que indica que las actividades desempeñadas no están generando, por ahora, una carga física relevante en esta zona corporal. Este resultado representa una oportunidad para reforzar las buenas prácticas biomecánicas existentes e implementar estrategias de control que permitan preservar estas condiciones favorables. Se propone establecer un plan de monitoreo continuo de los factores biomecánicos y promover programas de sensibilización dirigidos a los trabajadores, con el fin de anticipar posibles riesgos y garantizar la protección de la salud musculoesquelética a largo plazo.

Tabla 18

Presenta Molestias en la Rodilla

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	10%
No	9	90%

Tabla 18 Presenta Molestias en la Rodilla **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Figura 19

Molestias en la Rodilla

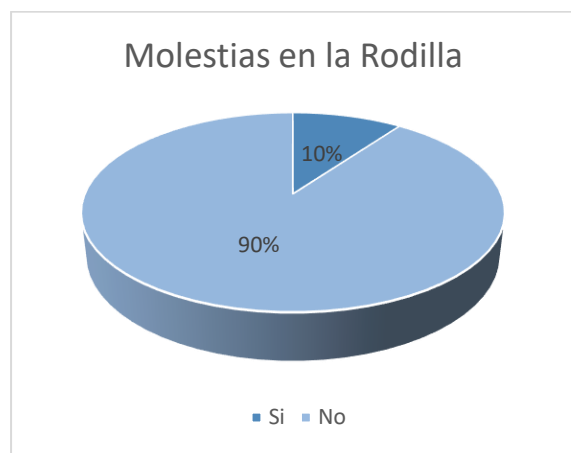


Figura 19 Molestias en la Rodilla **Fuente:** Elaboración Propia 2025

El análisis de los datos obtenidos refleja que el 90 % de los trabajadores evaluados no presenta molestias en la región de la rodilla, mientras que un 10 % reporta dolor en ambas rodillas. Estas manifestaciones podrían estar asociadas a la realización de actividades que exigen esfuerzos en posición de pie prolongada, desplazamientos continuos o adopción de posturas que generan tensión en esta articulación. Este hallazgo destaca la importancia de examinar con detalle las características de las tareas y las condiciones del entorno laboral que podrían estar contribuyendo a la aparición de estas molestias, con el objetivo de identificar áreas de mejora que permitan proteger la salud musculoesquelética y optimizar las condiciones de trabajo.

Tabla 19

Presenta Molestias en Pierna

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0%
No	10	100%

Tabla 19 Presenta Molestias en Pierna **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Figura 20

Molestias en la Pierna

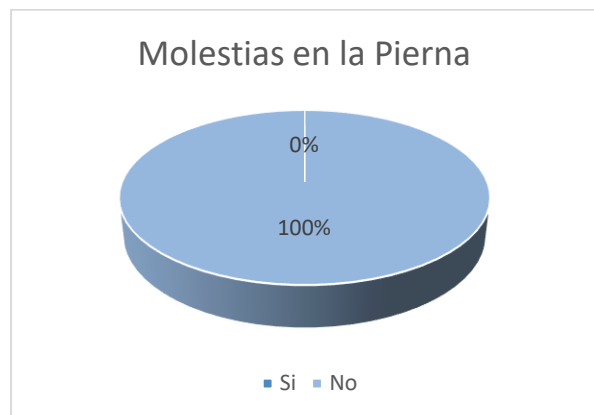


Figura 20 Molestias en la Pierna **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Durante la evaluación realizada, no se identificaron casos de trabajadores que presentaran molestias o sintomatología en la región de la pierna. Este resultado evidencia que las demandas físicas asociadas a las actividades actuales no están generando, hasta el momento, afectaciones en esta zona corporal. Sin embargo, este escenario saludable no debe conducir a la complacencia; por el contrario, es una oportunidad para fortalecer las acciones preventivas, garantizando que las tareas que impliquen desplazamientos, cargas o posturas mantenidas continúen desarrollándose dentro de parámetros seguros. La implementación de prácticas de autocuidado, el fomento de pausas activas y la vigilancia ergonómica periódica son claves para preservar estas condiciones favorables a lo largo del tiempo.

Tabla 20

Presenta Molestias en el Pie

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0%
No	10	100%

Tabla 20 Presenta Molestias en el Pie **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Figura 21

Molestias en el Pie



Figura 21 Molestias en el Pie **Fuente:** Elaboración Propia 2025

Los resultados de la evaluación muestran que ninguno de los trabajadores presentó molestias ni sintomatología en la región del pie, lo que indica que, hasta ahora, las actividades realizadas no han generado impactos negativos en esta zona. Este resultado brinda una valiosa oportunidad para impulsar un plan de acción preventivo que permita conservar estas condiciones favorables. Se propone implementar programas de formación en autocuidado postural, optimizar el uso de elementos de protección como el calzado ergonómico, y establecer un sistema de seguimiento periódico que permita anticipar posibles riesgos derivados de las labores que exigen desplazamientos, posiciones prolongadas de pie o manejo de cargas. Estas acciones contribuirán a mantener la salud musculoesquelética y a fortalecer el bienestar de los trabajadores a largo plazo.

El Apéndice B corresponde a la cartilla titulada “Prevención del Riesgo Biomecánico y Buenas Prácticas para un Trabajo Saludable”, un material didáctico y de consulta que reúne información clave para la identificación, evaluación y control de los riesgos biomecánicos en el entorno laboral. Esta cartilla ofrece recomendaciones prácticas orientadas a la adopción de posturas correctas, la organización adecuada de las tareas, el uso seguro de herramientas y equipos, así como la implementación de pausas activas y ejercicios de estiramiento. Su

propósito es promover hábitos de trabajo que contribuyan a prevenir lesiones

musculoesqueléticas y mejorar el bienestar integral de los trabajadores, fomentando así un ambiente laboral seguro, saludable y productivo.

Reconstrucción de la Experiencia

Realizar la práctica profesional en la Alcaldía Municipal de Melgar fue, sin duda, una etapa clave tanto en mi formación como en mi desarrollo personal. Desde el primer día, sentí que el espacio me brindaba la oportunidad de aplicar de manera real y efectiva los conocimientos adquiridos durante toda mi carrera en Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo. Más allá de los conceptos teóricos, cada día era un nuevo reto en el que debía aprender a observar, actuar y comunicar con responsabilidad y empatía.

Al comenzar, se nos presentó un panorama amplio de tareas relacionadas con el bienestar laboral de los funcionarios de la entidad. Una de las primeras actividades consistió en conocer y analizar el plan de trabajo anual y la matriz de peligros. Este ejercicio fue fundamental para familiarizarme con los riesgos presentes en las oficinas y comprender cómo se estaban gestionando desde el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. Lo que parecía al principio un documento técnico, terminó siendo una herramienta clave para entender cómo proteger la vida y la salud de los colaboradores.

Dentro de las labores que más impacto generaron, tanto en los trabajadores como en mí, se encuentra la implementación de pausas activas. La primera de ellas fue “el juego del stop”, una actividad sencilla pero altamente efectiva para romper la rutina laboral y reactivar tanto el cuerpo como la mente. Consistía en realizar movimientos específicos y detenerse súbitamente ante una señal, lo que generaba risas, dinamismo y un ambiente más distendido. Además, permitió fortalecer la coordinación motriz, la concentración y la agilidad mental, al tiempo que promovía la integración entre compañeros de distintas áreas.

Figura 22

Pausa Activa Juego del Stop



Figura 22 Pausa Activa Juego del Stop **Fuente:** Elaboración Propia 2024

La segunda dinámica fue “el tren del masaje”, diseñada para generar cercanía y confianza entre los colaboradores. En esta actividad, los participantes se organizaban en fila y brindaban masajes relajantes a la persona que tenían delante, favoreciendo así la liberación de tensiones musculares y el bienestar físico. Más allá de su componente físico, esta pausa ayudó a romper barreras de comunicación, fortalecer vínculos laborales y crear un espacio de apoyo mutuo que incrementó el sentido de pertenencia en el equipo.

Figura 23

Pausa Activa el Tren del Masaje



Figura 23 Pausa Activa el Tren del Masaje **Fuente:** Elaboración Propia 2024

Finalmente, la tercera pausa activa fue “el globo de la verdad”, un ejercicio que combinaba el movimiento corporal con la expresión personal. La dinámica consistía en que

cada participante mantenía un globo en el aire mientras, al recibirlo, debía responder una pregunta o compartir una experiencia personal relacionada con un tema propuesto. Esto impulsó la comunicación, el conocimiento mutuo y la confianza entre los miembros del equipo, mientras se fortalecía la cohesión grupal. Gracias a su carácter lúdico y reflexivo, esta actividad se convirtió en un momento clave para reforzar la cultura organizacional, haciéndola más humana, empática y orientada al trabajo en equipo.

Figura 24

Pausas Activas el Globo de la Verdad



Figura 24 Pausa Activa el Globo de la Verdad **Fuente:** Elaboración Propia 2024

Una de las experiencias más significativas fue la participación en la Semana de la Salud. Uno de los momentos más destacados fue la jornada de vacunación contra la fiebre amarilla, en la que pude observar la importancia de la prevención de enfermedades a través de la inmunización. Esta actividad permitió que los colaboradores tuvieran acceso a una medida de protección fundamental, reforzando la cultura del autocuidado y la responsabilidad frente a la salud pública.

Figura 25

Jornada de Vacunación Fiebre Amarilla



Figura 25 Jornada de Vacunación Fiebre Amarilla **Fuente:** Elaboración Propia 2024

Otro espacio clave fueron los tamizajes, donde se evaluaron diferentes indicadores de salud como la presión arterial, el peso, la talla y la glucosa. Estos chequeos rápidos, pero efectivos, ofrecieron a los participantes una oportunidad para conocer su estado de salud actual y recibir recomendaciones oportunas. Además, contribuyeron a crear conciencia sobre la necesidad de realizar controles periódicos para prevenir enfermedades crónicas.

Figura 26

Tamizaje



Figura 26 Tamizaje **Fuente:** Elaboración Propia 2024

Finalmente, las charlas y talleres resultaron ser un componente esencial de la Semana de la Salud. En especial, la charla sobre el síndrome de Burnout fue una alerta clara sobre cómo los altos niveles de exigencia laboral pueden afectar profundamente a los trabajadores si no se actúa de manera preventiva. Estos espacios no solo brindaron información valiosa, sino que también fomentaron la reflexión sobre la importancia de cuidar la salud mental y emocional, complementando así la visión integral del bienestar.

Figura 27

Talleres



Figura 27 Talleres Fuente: Elaboración Propia 2024

Dentro de las inspecciones de seguridad y salud en el trabajo, una de las actividades más relevantes fue la inspección de extintores. En este proceso se verificó que estuvieran en buen estado, con la presión adecuada, correctamente señalizados y ubicados en lugares de fácil acceso. También se comprobó que contaran con la señalización visible y la respectiva etiqueta de mantenimiento vigente, asegurando así que, en caso de emergencia, pudieran ser utilizados de manera efectiva.

Figura 28

Inspección de Extintores



Figura 28 Inspección de Extintores **Fuente:** Elaboración Propia 2024

Otra inspección importante fue la inspección de botiquines, que permitió verificar que cada uno contara con los elementos necesarios para la atención de primeros auxilios, en cantidad y estado óptimos. Se inspeccionaron fechas de vencimiento, la correcta organización de los insumos y que estuvieran ubicados en lugares accesibles para todos los trabajadores. Esta actividad reforzó la importancia de contar con recursos listos y disponibles para responder ante cualquier eventualidad.

Figura 29

Inspección de Botiquines



Figura 29 Inspección de Botiquines **Fuente:** Elaboración Propia 2024

Finalmente, se realizaron las inspecciones locativas en oficinas, cocinas y zonas de trabajo. Estas no se limitaron a llenar formatos, sino que implicaron observar con detalle las condiciones reales en las que los funcionarios desarrollaban sus tareas. Se evaluaron aspectos como el orden, la limpieza, la ventilación, la iluminación y el estado de los equipos. Con cada inspección, se fortaleció el compromiso con la prevención de incidentes y la mejora continua del entorno laboral.

Figura 30

Inspecciones Locativas



Figura 30 Inspecciones Locativas **Fuente:** Elaboración Propia 2024

Un aspecto que requirió análisis y sensibilidad fue la actualización de la matriz de elementos de protección personal (EPP). Para ello, visité a cada uno de los trabajadores y dialogué con ellos sobre sus funciones y necesidades. Esta cercanía me permitió no solo identificar los equipos requeridos, sino también escuchar sus inquietudes y recomendaciones. Fue una muestra clara de que la gestión de la seguridad no puede hacerse desde la distancia, sino desde la escucha activa y el conocimiento del día a día de quienes realizan el trabajo. Además, este proceso fortaleció el sentido de pertenencia de los trabajadores, quienes sintieron que su opinión era valorada y tomada en cuenta en la toma de decisiones. La retroalimentación

recibida fue clave para garantizar que la dotación de EPP fuera pertinente, cómoda y adecuada para las condiciones reales de cada labor.

Figura 31

Elaboración Matiz EPP Prácticas Profesionales

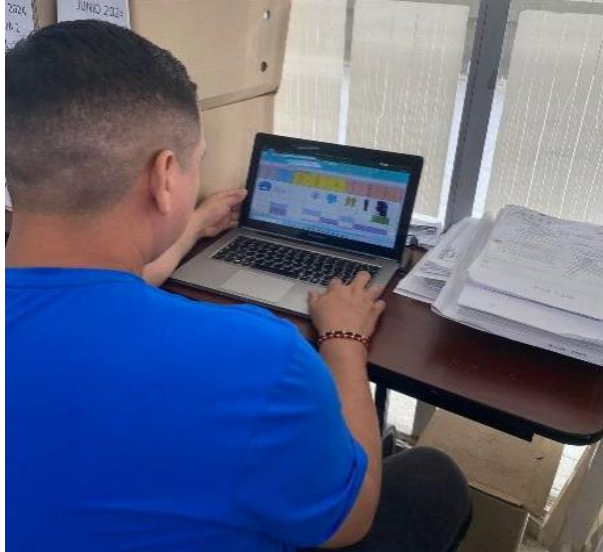


Figura 31 Elaboración Matiz EPP Prácticas Profesionales **Fuente:** Elaboración Propia 2024

Algo que valoro profundamente es que estas prácticas no solo me enseñaron lo técnico, sino que también fortalecieron mis habilidades personales. Aprendí a organizar mi tiempo, a comunicarme con distintos tipos de personas, a ser flexible frente a los cambios y, sobre todo, a trabajar en equipo. La confianza que me brindaron mis tutores y compañeros fue fundamental para que pudiera crecer como profesional y ser consciente del impacto que tiene nuestro rol en la vida de los demás.

Al concluir esta etapa, puedo decir con certeza que me llevo mucho más que conocimientos: me llevo experiencias, aprendizajes, momentos compartidos y, sobre todo, la satisfacción de haber aportado, desde mi rol, al bienestar de una comunidad laboral. La práctica profesional me enseñó que cada acción, por pequeña que parezca, puede generar grandes cambios cuando se hace con compromiso y con la convicción de que la seguridad y la salud en el trabajo son derechos que debemos proteger siempre.

Momentos Históricos y Experiencias

Cada etapa del proceso de práctica profesional representó una enseñanza distinta, pero hubo ciertos momentos que, por su impacto, dejaron una huella profunda en mi formación como futuro profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo. Más allá de cumplir con un requisito académico, esta experiencia me permitió confirmar que había elegido el camino correcto, y que las acciones que uno realiza desde este campo sí tienen el poder de transformar entornos laborales.

Uno de los primeros momentos que recuerdo con especial claridad fue la socialización del plan de trabajo y la matriz de peligros. Fue el instante en el que comprendí que todo lo que había aprendido en clase no era solo teoría; tenía una aplicación concreta, con consecuencias reales sobre la vida de las personas. Ver reflejado en documentos y análisis lo que puede afectar la salud de los trabajadores me llevó a asumir mi rol con más responsabilidad. No era un estudiante más en práctica; estaba participando activamente en la protección del bienestar de más de 500 colaboradores.

Otro episodio que marcó mi proceso fue la implementación de las pausas activas en las diferentes oficinas. Aunque en un principio algunos funcionarios no comprendían su importancia, con el tiempo se fueron integrando con entusiasmo. Ver a personas que normalmente estaban tensas, sonriendo y relajadas tras cinco minutos de actividad física, fue una de las recompensas más gratificantes. Fue ahí donde comprendí que el bienestar laboral también pasa por pequeños detalles diarios que suman a la salud integral.

La Semana de la Salud fue, sin duda, uno de los momentos más especiales. Estar involucrado en actividades como tamizajes, charlas y dinámicas me permitió tener una visión mucho más humana del rol que cumple el área de Seguridad y Salud. Pude interactuar con distintos profesionales del sector salud, ver cómo los trabajadores respondían con interés y, sobre todo, sentir que hacía parte de un equipo que promovía hábitos positivos. El acompañamiento en la charla sobre el síndrome de Burnout me tocó personalmente, porque me

hizo entender cuán invisibles pueden ser los riesgos mentales y lo fundamental que es hablar sobre ellos sin tabúes.

Las inspecciones técnicas también fueron experiencias clave. Caminar por cada oficina, verificar condiciones locativas, revisar extintores, botiquines y elementos de protección personal, me enseñó a ser más observador, a tener una mirada crítica y a no dar nada por sentado. Cada detalle importa. Una silla mal ajustada, una extensión mal ubicada o un extintor sin presión pueden parecer cosas pequeñas, pero tienen el potencial de generar accidentes graves. Esa conciencia del detalle fue una habilidad que fui desarrollando a lo largo de las semanas.

Otro momento valioso fue el acercamiento directo con los funcionarios en la recolección de información para la matriz de EPP. Más allá de llenar datos, fue una oportunidad para conocer de cerca sus necesidades, su realidad laboral y cómo vivían el día a día en sus puestos. Ese contacto humano me permitió entender que detrás de cada función hay una persona con historias, con responsabilidades y con expectativas de trabajar en un lugar seguro. Pude ver cómo los trabajadores valoraban ser escuchados y que sus sugerencias fueran tomadas en cuenta.

A nivel personal, uno de los aprendizajes más grandes fue enfrentarme a situaciones que requerían liderazgo, iniciativa y empatía. Hubo momentos en los que debía tomar decisiones, adaptarme a cambios repentinos, o simplemente brindar apoyo a alguien que necesitaba hablar. En cada uno de esos instantes crecí un poco más. Aprendí a confiar en lo que sé, pero también a reconocer cuando necesito pedir ayuda o seguir aprendiendo. La práctica me formó no solo como profesional, sino como ser humano más consciente y comprometido.

Como resultado de este proceso y en agradecimiento a la experiencia vivida, se dejó un producto final para la entidad: un flyer informativo sobre pausas activas, diseñado para ser distribuido por las distintas oficinas de la Alcaldía. Este material tiene como propósito fomentar

hábitos saludables y prevenir posibles trastornos musculoesqueléticos derivados de posturas prolongadas y movimientos repetitivos. A través de un mensaje claro y accesible, se busca generar conciencia sobre la importancia del autocuidado en el entorno laboral, promoviendo la idea de que la salud no es solo responsabilidad del área de Seguridad y Salud en el Trabajo, sino un compromiso diario de cada persona. Además, el flyer incluye ejercicios prácticos y recomendaciones que pueden integrarse fácilmente en la rutina laboral, lo que facilita su adopción por parte de los funcionarios. La intención es que este recurso no solo sea un recordatorio visual, sino también una herramienta útil para fortalecer la cultura del bienestar en la organización y motivar a todos los colaboradores a cuidar su salud física y mental de manera constante.

Figura 32

Producto Final Practica Profesional



Figura 32 Producto Final Practica Profesional **Fuente:** Elaboración Propia

Principales Hitos o Hechos Relevantes

A lo largo del desarrollo de la práctica profesional en la Alcaldía Municipal de Melgar, se vivieron diversos momentos que marcaron la experiencia y que, según los involucrados, dejaron huellas significativas en el entorno laboral. Cada actividad ejecutada se convirtió en un punto de encuentro entre el conocimiento académico, la realidad institucional y la voluntad de transformar el bienestar de quienes trabajan al servicio de la comunidad. A continuación, se recogen algunas reflexiones y hechos relevantes según las voces de quienes formaron parte de este proceso.

“Para nosotros, recibir un practicante en Seguridad y Salud en el Trabajo fue más que tener un apoyo. Fue una oportunidad para dinamizar procesos que a veces se estancan por la rutina del día a día. Ver cómo se hacían las pausas activas con compromiso y alegría fue un aire fresco para todos.”

Uno de los primeros grandes hitos fue la implementación organizada y continua de las pausas activas en todas las oficinas. No solo se trató de realizar movimientos físicos, sino de transformar la forma en que los trabajadores percibían su jornada. Estas actividades se convirtieron en una pausa emocional, una invitación al autocuidado y una excusa perfecta para romper con la monotonía.

“Yo al principio pensaba que eso de las pausas activas era perder tiempo. Pero luego uno se siente más despierto, más relajado... y lo mejor, uno se ríe y goza de un rato agradable.”

Otro momento que marcó un antes y un después fue la Semana de la Salud. En esos días, el ambiente cambió: las oficinas se llenaron de charlas, materiales didácticos, tamizajes y dinámicas que pusieron en primer plano el bienestar físico y mental de los trabajadores. Fue una semana donde la salud dejó de ser un concepto abstracto y se volvió cercana, tangible, práctica.

“A veces uno cree que está bien, pero cuando nos midieron la presión y hablaron del estrés, muchos nos dimos cuenta que necesitamos cuidarnos más. Fue una semana que nos abrió los ojos.”

Un tercer hito clave fue la inspección general de las condiciones de trabajo: desde los extintores hasta los puestos de oficina. Más que una revisión técnica, fue una jornada de escucha y diagnóstico. Se evidenciaron fortalezas, pero también se identificaron necesidades urgentes, lo que permitió trazar nuevas metas de mejora. La labor del practicante fue valorada no solo por su conocimiento, sino por su disposición a observar y sugerir sin imponer.

“A veces uno se acostumbra a lo que está mal. Tener a alguien que venga, observe y nos diga 'esto se puede hacer mejor' es una ayuda que se agradece.”

Uno de los aportes más comentados fue la actualización de la matriz de elementos de protección personal (EPP). Esta tarea requirió un acercamiento directo con los trabajadores, en donde cada uno pudo expresar sus necesidades reales. La construcción de esta matriz no fue un ejercicio desde el escritorio, sino desde el terreno, con visitas, preguntas y observación activa.

“Me gustó que no solo trajera una lista de EPP. Primero nos preguntó cómo trabajábamos, qué usábamos y qué necesitábamos. Eso demuestra interés y respeto por nuestra labor.”

Finalmente, el hecho de dejar un producto tangible, como el flyer de pausas activas, fue percibido por todos como una muestra de compromiso y continuidad. No se trató solo de cumplir con una práctica, sino de dejar huella, de aportar algo útil que perdurara incluso después de haber terminado el proceso.

“Me parece muy bien que se quede algo hecho por el practicante. Así no se borra su trabajo con el tiempo, sino que sigue teniendo efecto.”

Capítulo IV

Aprendizajes

La sistematización de experiencias me permitió comprender que el conocimiento no se encuentra únicamente en los libros o en la teoría académica, sino que también nace de la vivencia directa, del hacer cotidiano. A través de este proceso, descubrí que cada situación práctica es una fuente rica de aprendizajes, especialmente cuando se analiza con una mirada crítica y reflexiva. Al revisar lo vivido, uno empieza a identificar aciertos, errores y oportunidades de mejora que, en su momento, pudieron pasar desapercibidos.

Uno de los mayores aprendizajes fue entender el valor de escuchar activamente a las personas involucradas. En la sistematización que desarrollé, el diálogo con los trabajadores me permitió acercarme a sus realidades, conocer sus dificultades, pero también sus propuestas. Esta interacción constante rompió la distancia entre quien analiza y quien vive el proceso, y me ayudó a asumir una postura más humana y sensible frente a las necesidades del entorno laboral.

Otro aspecto valioso fue aprender a ordenar y dar sentido a la experiencia vivida. A través de la reconstrucción de momentos clave, descubrí que no se trata solo de narrar lo que ocurrió, sino de profundizar en el porqué de las acciones, en lo que motivó las decisiones, y en cómo influyeron los contextos y relaciones en los resultados obtenidos. Este ejercicio me enseñó a mirar más allá de los hechos, reconociendo los hilos invisibles que conectan la práctica con la transformación institucional.

Además, la sistematización me dejó claro que el aprendizaje no es individual, sino colectivo. Al compartir los hallazgos y conclusiones con el equipo de trabajo, comprendí que todos aportamos desde nuestras experiencias y saberes. Este intercambio de visiones enriqueció el análisis, fortaleció la participación y potenció la capacidad de construir soluciones que respondieran mejor a las realidades de quienes viven el día a día en los espacios laborales.

Aportes Significativos de la Experiencia en lo Humano

Vivir una experiencia práctica no solo me permitió aplicar conocimientos técnicos, sino también crecer profundamente como ser humano. Desde el primer día, tuve que relacionarme con personas de diferentes edades, formas de pensar y experiencias de vida. Eso me enseñó a escuchar con empatía, a valorar las diferencias y a comprender que, detrás de cada puesto de trabajo, hay una historia personal que merece respeto y consideración. Aprendí que la sensibilidad es una herramienta tan valiosa como el conocimiento técnico.

Uno de los mayores aportes humanos fue fortalecer mi capacidad para trabajar en equipo. A lo largo del proceso, me enfrenté a situaciones en las que no bastaba con saber qué hacer, sino que era fundamental saber cómo hacerlo en conjunto con otros. Comprendí que la colaboración, la comunicación clara y la disposición para ayudar son claves para lograr objetivos comunes. Aprendí a confiar, a delegar y a recibir retroalimentación sin sentirla como crítica, sino como una oportunidad para mejorar.

También desarrollé una mayor conciencia sobre la importancia del respeto y la dignidad en el entorno laboral. Al tener contacto directo con trabajadores que enfrentaban condiciones difíciles o que no siempre eran escuchados, entendí lo esencial que es reconocer el valor de cada persona. Me hizo reflexionar sobre lo fácil que es pasar por alto el sufrimiento ajeno cuando no nos detenemos a mirar con atención, y sobre la responsabilidad que tenemos como futuros profesionales de actuar con ética y humanidad.

Otro aprendizaje significativo fue el fortalecimiento de mi resiliencia. Hubo momentos de incertidumbre, de cansancio, incluso de frustración, pero fueron precisamente esas situaciones las que me ayudaron a desarrollar paciencia, a mantenerme firme frente a los retos y a encontrar motivación en el propósito de lo que hacía. Descubrí que tener un propósito claro me daba la fuerza para seguir adelante, incluso cuando las cosas no salían como lo planeado.

Aportes Significativos de la Experiencia en lo Social

Uno de los principales aportes en lo social que me dejó esta experiencia fue comprender el verdadero valor de generar vínculos sólidos dentro de una comunidad laboral. Desde el inicio, noté que el bienestar de las personas no depende únicamente de sus condiciones individuales, sino también del entorno que las rodea y de la calidad de las relaciones que establecen con los demás. Convivir y trabajar en un espacio compartido me enseñó que cada acción, por pequeña que sea, tiene un impacto colectivo.

Esta vivencia también me permitió identificar la fuerza que tiene el trabajo colaborativo para transformar entornos. Ver cómo una actividad sencilla, como una pausa activa o una jornada de sensibilización, podía fortalecer la convivencia entre compañeros, mejorar el ambiente laboral y crear un sentido de pertenencia, fue revelador. Me di cuenta de que, cuando las personas se sienten escuchadas y valoradas, participan con más entusiasmo y se involucran más con los objetivos comunes.

Otro aporte importante fue descubrir la necesidad de impulsar el respeto, la equidad y la solidaridad dentro de los espacios institucionales. En muchas ocasiones, observé situaciones donde algunos trabajadores no tenían las mismas condiciones o reconocimientos que otros, lo que generaba malestar y desmotivación. Esto me hizo entender que el rol del profesional también debe incluir la defensa de la justicia social, promoviendo prácticas organizacionales más inclusivas, humanas y equilibradas.

Además, la experiencia me motivó a valorar más la comunicación como una herramienta social poderosa. Al interactuar con diferentes personas, aprendí a adaptar mi lenguaje, a escuchar con atención y a generar espacios donde todos pudieran expresarse sin miedo. Esto no solo mejoró mi forma de relacionarme, sino que también ayudó a crear ambientes de confianza, donde la gente se sentía segura de aportar ideas o manifestar necesidades sin ser juzgada.

Aportes Significativos de la Experiencia en lo Económico o Técnico

Durante el desarrollo de mi práctica profesional, uno de los aportes más relevantes en el ámbito técnico fue la posibilidad de aplicar herramientas y metodologías que antes solo conocía en teoría. Pude realizar análisis de riesgos, revisar matrices, aplicar encuestas y elaborar informes técnicos con base en datos reales. Esto fortaleció mi capacidad para entender cómo se estructuran los procesos de prevención en la vida laboral cotidiana, y me dio mayor seguridad al tomar decisiones basadas en evidencias.

Desde el punto de vista económico, la experiencia me permitió comprender cómo una buena gestión de la seguridad y salud en el trabajo también impacta de forma positiva en los recursos de una institución. Al identificar y prevenir riesgos biomecánicos, se reducen las incapacidades, el ausentismo y los gastos médicos, lo cual representa un ahorro significativo para cualquier organización. Este aprendizaje me dejó claro que la prevención no es un gasto, sino una inversión inteligente que protege tanto al trabajador como al presupuesto institucional.

A nivel técnico, también fue muy valioso aprender a utilizar recursos tecnológicos para el desarrollo del proyecto. El manejo de encuestas digitales, la organización de la información con hojas de cálculo, el diseño de materiales informativos en plataformas como Canva y la presentación de resultados con ayudas visuales, fueron herramientas clave que me ayudaron a comunicar de manera clara y profesional todo el trabajo realizado. Esto mejoró mi dominio de las TIC aplicadas al entorno laboral.

Otro aporte importante fue entender cómo estructurar un proyecto desde su planeación hasta su evaluación. Aprendí a organizar actividades con cronogramas, a identificar recursos necesarios, y a priorizar tareas según su impacto. Esta visión técnica me permitió optimizar el tiempo, reducir errores y trabajar de manera más eficiente. Además, la elaboración de productos finales como cartillas o flyers demostró que los conocimientos adquiridos pueden traducirse en resultados tangibles y útiles para la comunidad.

Principales Aprendizajes para el Perfil Profesional

Uno de los aprendizajes más importantes que me dejó esta experiencia fue la necesidad de conectar la teoría con la realidad. Muchas veces en el aula nos centramos en conceptos, normas o procedimientos, pero no siempre vemos cómo se aplican en el día a día. Al enfrentarme a una situación real, con personas reales y con necesidades concretas, entendí que lo que aprendí en clase solo cobra valor cuando se pone al servicio de los demás. Esa conexión entre el saber académico y la práctica profesional me dio más confianza, pero también más conciencia de la responsabilidad que conlleva ejercer una profesión que se relaciona directamente con la salud, el bienestar y la vida de las personas.

Otro aprendizaje fundamental fue reconocer el valor de la observación y el análisis. Nada puede hacerse bien si no se entiende el contexto en el que se actúa. Tuve que aprender a mirar con atención, a identificar riesgos que no siempre son visibles, a preguntar antes de actuar y a escuchar antes de opinar. Este ejercicio me enseñó que cada lugar tiene su propia dinámica y que no se puede aplicar la misma solución en todos los casos. Adaptar las estrategias según el entorno es una habilidad que considero esencial para cualquier profesional.

También fortalecí mi capacidad para organizarme, planificar y priorizar tareas. En el entorno laboral, el tiempo no siempre alcanza y es necesario saber distribuirlo bien. Aprendí a trabajar con cronogramas, a cumplir con entregas en fechas establecidas, a documentar procesos y a rendir cuentas de los avances. Este orden y responsabilidad me ayudaron a ser más eficiente y a tomar decisiones más acertadas, lo cual es clave en un perfil profesional que busca aportar soluciones y generar impacto positivo.

En cuanto a la comunicación, fue una de las competencias que más desarrollé. Tener que hablar con diferentes tipos de personas, desde funcionarios hasta compañeros de otras áreas, me obligó a mejorar la forma en la que me expreso. Aprendí a escuchar sin interrumpir, a explicar temas técnicos de forma clara y sencilla, y a construir confianza en cada conversación.

La comunicación, entendida como puente entre las personas, fue clave para lograr acuerdos, resolver dudas y motivar a otros a participar activamente en los procesos.

Un aprendizaje que no esperaba, pero que considero valioso, fue el trabajo en equipo. Me di cuenta de que no se puede hacer todo solo y que cada persona tiene algo que aportar. Aprendí a colaborar, a recibir sugerencias sin sentirme criticado y a reconocer los logros colectivos como propios. Saber trabajar con otros, respetar las ideas diferentes y construir propuestas desde la diversidad de opiniones es algo que llevaré siempre conmigo, porque fortalece no solo el resultado del trabajo, sino también las relaciones humanas.

La adaptabilidad fue otra habilidad que desarrollé con fuerza. No todo salió como estaba planeado, hubo situaciones inesperadas, cambios de última hora, recursos limitados o respuestas que no eran las esperadas. Sin embargo, aprendí a no frustrarme, a buscar soluciones con los medios disponibles y a mantener una actitud positiva. Entendí que ser profesional también implica ser flexible, creativo y mantener la calma frente a los retos.

Aprendizajes Abordados Desde la Perspectiva de la Socialización de la Experiencia

Uno de los aprendizajes más significativos para mi perfil como futuro Administrador en Seguridad y Salud en el Trabajo fue entender que esta profesión va mucho más allá de aplicar normas. Me di cuenta de que nuestra labor implica proteger vidas, prevenir daños y generar confianza en los entornos laborales. Ver cómo pequeñas acciones pueden transformar la calidad de vida de los trabajadores me ayudó a reafirmar la importancia de la prevención como principio fundamental de nuestro rol profesional.

También aprendí que observar cuidadosamente y analizar el contexto es la base de una buena gestión en seguridad y salud. No basta con identificar un peligro de forma superficial, sino que hay que profundizar en sus causas, su impacto y sus posibles soluciones. Esto requiere sensibilidad, paciencia y capacidad de escucha, porque muchas veces los riesgos están relacionados con costumbres, hábitos o creencias de las personas que solo se

comprenden dialogando con ellas. Este enfoque me ayudó a desarrollar una mirada más integral y humana.

Otro aprendizaje clave fue la capacidad de planificar de forma estratégica. Durante la experiencia comprendí que un Administrador en SST no puede improvisar. Es indispensable programar actividades, priorizar intervenciones, destinar recursos de manera racional y hacer seguimiento constante. Aprendí a utilizar cronogramas, indicadores y registros como herramientas técnicas que le dan solidez a las acciones, pero que también demuestran compromiso y transparencia frente a empleadores, trabajadores y autoridades.

La comunicación fue otro pilar que fortalecí. En Seguridad y Salud en el Trabajo se interactúa con muchas personas: empleadores, comités paritarios, trabajadores, proveedores de servicios, entes de control, entre otros. Esto exige expresar mensajes claros, argumentar propuestas con fundamentos, escuchar opiniones diversas y, sobre todo, transmitir confianza. Mejorar mis habilidades para dialogar, capacitar y motivar me hizo ver que el profesional en SST también actúa como un formador y un líder dentro de la organización.

En el trabajo en equipo descubrí otro aprendizaje trascendental. Ningún programa de prevención tiene éxito si se desarrolla de forma aislada. Lograr cambios reales requiere sumar voluntades, negociar acuerdos y compartir responsabilidades. Durante la práctica comprobé que el aporte de cada persona cuenta, y que el Administrador en SST debe impulsar la participación de todos los actores, promoviendo valores como la solidaridad, la cooperación y el respeto mutuo.

Un aspecto que me marcó fue fortalecer la adaptabilidad. Entendí que en el entorno laboral surgen situaciones inesperadas: accidentes, quejas, cambios de normativa, emergencias. Prepararme para responder con serenidad, flexibilidad y rigor técnico me enseñó a ser más resolutivo y menos rígido. Esta mentalidad de adaptación continua me permitirá en el futuro enfrentar con éxito cualquier reto o crisis que pueda poner en riesgo la salud de los trabajadores.

Conclusiones

A lo largo de la experiencia práctica, fue posible consolidar conocimientos clave que fortalecen el perfil profesional como Administradora en Seguridad y Salud en el Trabajo. Más allá de aplicar herramientas técnicas y normativas, esta vivencia permitió comprender la importancia de actuar con sentido humano, reconociendo que detrás de cada intervención hay personas con necesidades, emociones y expectativas. La prevención de riesgos laborales dejó de ser un concepto abstracto y se convirtió en una responsabilidad real, que requiere empatía, compromiso y capacidad de respuesta.

Uno de los aprendizajes más valiosos fue la posibilidad de reflexionar críticamente sobre el proceso vivido. A través de la sistematización, se pudo recuperar cada paso, identificar lo que funcionó, analizar lo que se puede mejorar y reconocer el impacto que pueden tener nuestras acciones en los entornos laborales. Esta mirada reflexiva no solo fortalece el conocimiento profesional, sino también la capacidad de tomar decisiones con mayor claridad y fundamento.

La socialización de la experiencia fue otro elemento fundamental. Compartir el trabajo con compañeros, asesores y actores de la institución permitió enriquecer el análisis y entender la importancia del diálogo en la construcción colectiva del conocimiento. Escuchar otros puntos de vista, recibir aportes y retroalimentaciones, y valorar las vivencias ajenas fortaleció no solo la propuesta técnica, sino también la capacidad para trabajar en equipo y adaptarse a diferentes entornos.

Asimismo, la práctica permitió desarrollar competencias fundamentales como la organización, la comunicación efectiva, el liderazgo preventivo y la toma de decisiones basada en evidencias. Estas habilidades son indispensables para el ejercicio profesional en el campo de la SST, ya que permiten intervenir con responsabilidad, proponer soluciones adecuadas y promover una cultura de autocuidado en todos los niveles de una organización.

Recomendaciones

Después de vivir esta experiencia y reflexionar sobre lo aprendido, considero importante recomendar que las organizaciones, especialmente las del sector público, fortalezcan sus programas de prevención desde una mirada más humana y participativa. No se trata solo de cumplir con la norma, sino de involucrar a las personas, escucharlas y entender qué necesitan para sentirse seguras, cómodas y valoradas en su entorno laboral. Es recomendable realizar espacios de diálogo con los trabajadores, donde puedan expresar sus molestias, sugerencias o ideas, ya que muchas veces son ellos quienes conocen mejor los riesgos a los que están expuestos.

También es fundamental que las empresas se comprometan con la formación continua de su personal en temas de salud y seguridad, no solo por obligación, sino como una apuesta por el bienestar colectivo. Actividades como las pausas activas, las jornadas de sensibilización o las campañas de autocuidado deben ser permanentes, no esporádicas. Estas acciones generan cambios positivos, mejoran el ambiente laboral y disminuyen los riesgos que pueden derivar en enfermedades o accidentes.

Desde el rol que vamos a asumir como Administradores en Seguridad y Salud en el Trabajo, recomiendo siempre actuar con ética, responsabilidad y sentido social. No debemos limitarnos a hacer formatos o cumplir requisitos, sino liderar procesos que realmente transformen las condiciones laborales. Escuchar, observar y proponer soluciones reales según el contexto es parte de lo que nos hace profesionales comprometidos con la vida de los demás.

Además, considero necesario promover el uso de herramientas tecnológicas que faciliten la identificación de riesgos, el seguimiento de casos y la toma de decisiones. La tecnología bien aplicada puede ser una gran aliada para hacer nuestro trabajo más eficiente y para generar mayor impacto en los programas de prevención.

Además, recomiendo a otros estudiantes o profesionales en formación que no vean la práctica como un simple requisito, sino como una oportunidad real de crecimiento. Cada







experiencia vivida, cada conversación, cada visita técnica deja una enseñanza. Documentar, sistematizar y compartir lo vivido permite aprender más allá de lo personal, y contribuir al fortalecimiento del conocimiento colectivo en nuestro campo profesional.

Referencias

- Barrero, Y. F. (2020). *Consejo Colombiano de Seguridad*. Obtenido de <https://ccs.org.co/portfolio/la-revolucion-industrial-4-0-y-la-seguridad-y-salud-en-el-trabajo-origen-y-evolucion/>
- Holliday, O. J. (2018). *La Sistematización de Experiencias*. CINDE.
- Melgar, A. (2018). *Alcaldía Melgar*. Obtenido de <https://www.melgar-tolima.gov.co/municipio/informacion-general#:~:text=Nombre%20del%20municipio:%20Melgar%20%2D%20Tolima%20NIT:,de%20fundaci%C3%B3n:%201.720A%C3%B1o%20de%20creaci%C3%B3n:%201.872%20Mapa:>
- Melgar, A. (s.f.). *Decretos Melgar*. Melgar.
- Melgar, A. (s.f.). *Plan de Desarrollo*. Melgar.
- Melgar, A. (S.F.). *Historia de Melgar*. Alcaldía Melgar.
- Regional, I. d. (2024). *Universidad de Ibagué*. Obtenido de <https://extension.unibague.edu.co/images/2024/extension/visor/MELGAR.pdf>
- Tolima, G. D. (S.F.). *Gobernación Del Tolima*. Obtenido de <https://tolima.gov.co/tolima/informacion-general/turismo/2015-municipio-de-melgar#:~:text=Es%20conocida%20en%20Colombia%20como,ser%20tomada%20en%20la%20terminal.&text=Clima:%20Su%20clima%20es%20c%C3%A1lido,anual%20de%2028%20%C2%B0C.>
- Unidas, N. (2015). *Naciones Unidas*. Obtenido de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Apéndice A

Apéndice A Encuesta de síntomas Musculoesqueléticos Riesgo Biomecánico




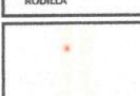
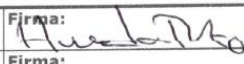
UNIMINUTO		FORMATO: ENCUESTA DE SÍNTOMAS MUSCULOS ESQUELÉTICOS RIESGO BIOMECÁNICO			
Declaro que he sido informado y he comprendido satisfactoriamente la naturaleza y propósito de esta encuesta, que me han aclarado todas las dudas y sé que mi participación es voluntaria, por lo anterior, doy mi consentimiento para que la información de la misma sea utilizada para los análisis requeridos dentro del proyecto Programa De Prevención De Riesgos Biomecánicos En La secretaria de Talento Humano y secretaria de Almacén de la Alcaldía de Melgar Tolima.					
INFORMACIÓN DEL TRABAJADOR		Nombres		Apellidos	
Número de identificación		Sexo		Peso (Kg)	
Lateralidad		Edad		Estatura (cm)	
Carga actual		Área o Dependencia		Antigüedad en el cargo	
1007650905		Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input checked="" type="checkbox"/>		56	
Izquierda <input type="checkbox"/> Derecha <input type="checkbox"/> Ambiestro <input type="checkbox"/>		24		1,64	
Profesional SST		Gestión humana		4 meses	
HÁBITOS		¿Fuma?		¿Cuántos cigarrillos día?	
¿Realiza actividad física?		¿Cuál?		Frecuencia	
¿Realiza pausas saludables?		Tipo		Duración	
Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		Ninguno		Todos los días	
Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		Estrumentos		Todos los días	
				1 hora	
				4 minutos	
ANTECEDENTES		De acuerdo con los antecedentes relacionados con el sistema Musculo esquelético, diligencie los siguientes datos:			
¿Ha sido diagnosticado con alguna enfermedad?		¿Cuál?		Origen (Laboral/común)	
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>				¿Se encuentra en seguimiento?	
¿Ha tenido algún accidente de trabajo?		Diagnóstico		Fecha	
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>				Incapacidad/duración	
¿Ha tenido incapacidades relacionadas?		Diagnostico		Fecha	
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>				Duración	
CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS MÚSCULO ESQUELÉTICOS					
EVALUACIÓN DE CONDICIÓN DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA ACTUAL		De acuerdo a las partes del cuerpo que identifica en cada gráfico, seleccione los lugares donde Usted presenta molestias:			
		1. Molestias en el cuello		Ubicación	
		Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		Lado derecho <input type="checkbox"/> Lado izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos lados <input checked="" type="checkbox"/>	
		Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
		Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro: Tensión			
		2. Molestias en el hombro		Ubicación	
		Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		Hombro derecho <input type="checkbox"/> Hombro izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>	
		Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
		Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro			
		2. Molestias en el brazo		Ubicación	
		Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		Brazo derecho <input type="checkbox"/> Brazo izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>	
		Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
		Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro			
		3. Molestias en el codo		Ubicación	
		Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		Codo derecho <input type="checkbox"/> Codo izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>	
		Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
		Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro			
		4. Molestias en el antebrazo		Ubicación	
		Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		Antebrazo derecho <input type="checkbox"/> Antebrazo izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>	
		Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
		Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro			

MUÑECA	5. Molestias en la muñeca		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	muñeca derecha <input type="checkbox"/>	muñeca Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
MANO	6. Molestias en la mano		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Mano derecha <input type="checkbox"/>	Mano Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
DEDOS	7. Molestias en los dedos		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Mano derecha <input type="checkbox"/>	Mano Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
ESPALDA ALTA	8. Molestias en la espalda alta		Ubicación		
	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	incomodo, ocasionalmente
ESPALDA BAJA	9. Molestias en la espalda baja		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
CADERA	10. Molestias en la cadera		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Cadera derecha <input type="checkbox"/>	Cadera Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
MUSLO	11. Molestias en el muslo		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Muslo derecho <input type="checkbox"/>	Muslo Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
RODILLA	12. Molestias en la Rodilla		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Rodilla derecha <input type="checkbox"/>	Rodilla Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
PIERNA	13. Molestias en la pierna		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	pierna derecha <input type="checkbox"/>	pierna Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
PIE	14. Molestias en el pie		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	pie derecho <input type="checkbox"/>	pie Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
DATOS DEL SERVIDOR		Nombre Completo:		Firma:	
DATOS DE QUIEN REALIZA LA INSPECCIÓN:		Nombre Completo:		Firma:	

Nota: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013 y las demás normas que los modifiquen, adición o complementen, le informamos que usted puede conocer la Política de Tratamiento de los Datos Personales del Ministerio de Vivienda, Ciudad y Territorio, a través del siguiente link: <http://portal.minvivienda.local/ProcesosCorporativos/GPT-E-01%20Lineamiento%20tratamiento%20datos%20personales%201.0.pdf>



UNIMINUTO		FORMATO: ENCUESTA DE SÍNTOMAS MUSCULOS ESQUELÉTICOS RIESGO BIOMECÁNICO			
Declaro que he sido informado y he comprendido satisfactoriamente la naturaleza y propósito de esta encuesta, que me han aclarado todas las dudas y sé que mi participación es voluntaria, por lo anterior, doy mi consentimiento para que la información de la misma sea utilizada para los análisis requeridos dentro del proyecto Programa De Prevención De Riesgos Biomecánicos En La secretaria de Talento Humano y secretaria de Almacén de la Alcaldía de Melgar Tolima.					
INFORMACIÓN DEL TRABAJADOR		Nombres		Apellidos	
Número de identificación		Sexo		Peso (Kg)	
65823339		Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input checked="" type="checkbox"/>		65	
Lateralidad		Edad		Estatura (cm)	
Diestro <input checked="" type="checkbox"/> Zurdo <input type="checkbox"/> Ambidiestro <input type="checkbox"/>		43		1.60	
Cargo actual		Área o Dependencia		Antigüedad en el cargo	
Profesora Universitaria 6-10		Planificación		10 Años	
HÁBITOS		¿Fuma?		¿Cuántos cigarrillos día?	
¿Realiza actividad física?		X		2	
SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		¿Cuál?		Frecuencia	
¿Realiza pausas saludables?		Tipo		Duración	
SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		Vertical		5 Horas	
				5 minutos	
ANTECEDENTES		De acuerdo con los antecedentes relacionados con el sistema Musculo esquelético, diligencie los siguientes datos:			
¿Ha sido diagnosticado con alguna enfermedad?		¿Cuál?		Origen (Laboral/común)	
SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>					
¿Ha tenido algún accidente de trabajo?		Diagnóstico		Fecha	
SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>					
¿Ha tenido incapacidades relacionadas?		Diagnostico		Fecha	
SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>					
CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS MÚSCULO ESQUELÉTICOS					
EVALUACIÓN DE CONDICIÓN DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA ACTUAL		De acuerdo a las partes del cuerpo que identifica en cada gráfico, seleccione los lugares donde Usted presenta molestias:			
1. Molestias en el cuello		Ubicación		Tiempo de evolución	
SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		Lado derecho <input checked="" type="checkbox"/> Lado Izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos lados <input type="checkbox"/>			
Tubo de cuello		Tipo de molestia			
Dolor <input checked="" type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>					
2. Molestias en el hombro		Ubicación		Tiempo de evolución	
SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		Hombro derecho <input checked="" type="checkbox"/> Hombro Izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>			
Hombro		Tipo de molestia			
Dolor <input checked="" type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>					
3. Molestias en el brazo		Ubicación		Tiempo de evolución	
SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		brazo derecho <input checked="" type="checkbox"/> brazo Izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>			
Brazo		Tipo de molestia			
Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>					
4. Molestias en el codo		Ubicación		Tiempo de evolución	
SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		codo derecho <input type="checkbox"/> codo Izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>			
Codo		Tipo de molestia			
Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>					
5. Molestias en el antebrazo		Ubicación		Tiempo de evolución	
SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		antebrazo derecho <input checked="" type="checkbox"/> antebrazo Izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>			
Antebrazo		Tipo de molestia			
Dolor <input checked="" type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>					

 MUÑECA	5. Molestias en la muñeca		Ubicación	
	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	muñeca derecha <input type="checkbox"/>	muñeca izquierda <input checked="" type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input checked="" type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>
 MANO	6. Molestias en la mano		Ubicación	
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Mano derecha <input type="checkbox"/>	Mano izquierda <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>
 DEDOS	7. Molestias en los dedos		Ubicación	
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Mano derecha <input type="checkbox"/>	Mano izquierda <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>
 ESPALDA ALTA	8. Molestias en la espalda alta		Ubicación	
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado izquierdo <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>
 ESPALDA BAJA	9. Molestias en la espalda baja		Ubicación	
	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado izquierdo <input checked="" type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
Dolor <input checked="" type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>
 CADERA	10. Molestias en la cadera		Ubicación	
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Cadera derecha <input type="checkbox"/>	Cadera izquierda <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>
 MUSLO	11. Molestias en el muslo		Ubicación	
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Muslo derecho <input type="checkbox"/>	Muslo izquierdo <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>
 RODILLA	12. Molestias en la Rodilla		Ubicación	
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Rodilla derecha <input type="checkbox"/>	Rodilla izquierda <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>
 PIERNA	13. Molestias en la pierna		Ubicación	
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	pierna derecha <input type="checkbox"/>	pierna izquierda <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>
 PIE	14. Molestias en el pie		Ubicación	
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	pie derecho <input type="checkbox"/>	pie izquierdo <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>
DATOS DEL SERVIDOR		Nombre Completo: Hernanda Pardo	Firma: 	
DATOS DE QUIEN REALIZA LA INSPECCIÓN:		Nombre Completo:	Firma:	

Nota: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013 y las demás normas que los modifiquen, adicione o complementen, le informamos que usted puede conocer la Política de Tratamiento de los Datos Personales del Ministerio de Vivienda, Ciudad y Territorio, a través del siguiente link: <http://portal.minvivienda.local/ProcesosCorporativos/GPT-L-01%20Lineamiento%20tratamiento%20datos%20personales%201.0.pdf>

 UNIMINUTO <small>Corporación Universitaria Minuto de Dios</small> <small>Educación de calidad al alcance de todos</small>	FORMATO: ENCUESTA DE SÍNTOMAS MUSCULOS ESQUELÉTICOS RIESGO BIOMECÁNICO	
---	---	---

Declaro que he sido informado y he comprendido satisfactoriamente la naturaleza y propósito de esta encuesta, que me han aclarado todas las dudas y sé que mi participación es voluntaria, por lo anterior, doy mi consentimiento para que la información de la misma sea utilizada para los análisis requeridos dentro del proyecto Programa De Prevención De Riesgos Biomecánicos En La secretaria de Talento Humano y secretaria de Almacén de la Alcaldía de Melgar Tolima.

INFORMACIÓN DEL TRABAJADOR		Nombres		Apellidos	
Número de identificación		Sexo		Peso (Kg)	Estatura (cm)
Lateralidad		Edad		Área o Dependencia	
Carga actual		Antigüedad en el cargo			

Handwritten data:
 Nombres: *Adriana*, Apellidos: *Perez Ortiz*
 Número de identificación: *27246570*, Sexo: Hombre Mujer
 Lateralidad: Diestro Zurdo Ambidiestro, Edad: *52*, Área o Dependencia: *Planeación*
 Carga actual: *Contratista*, Antigüedad en el cargo: *8 meses*

HÁBITOS		¿Fuma?	¿Cuántos cigarrillos día?	¿Hace cuánto tiempo fuma?
¿Realiza actividad física?		¿Cuál?	Frecuencia	Duración
¿Realiza pausas saludables?		Tipo	Frecuencia	Duración




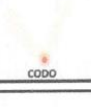

Handwritten data:
 ¿Fuma?: *No*, ¿Cuántos cigarrillos día?: *N/A*, ¿Hace cuánto tiempo fuma?: *N/A*
 ¿Realiza actividad física?: Sí No, ¿Cuál?: *Gimnasio*, Frecuencia: *3 veces*, Duración: *1 hora*
 ¿Realiza pausas saludables?: Sí No, Tipo: *Descanso*, Frecuencia: *5 minutos*, Duración: *5 minutos*



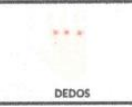



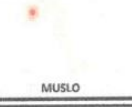
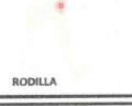
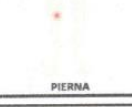
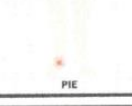

ANTECEDENTES		De acuerdo con los antecedentes relacionados con el sistema Musculo esquelético, diligencie los siguientes datos:		
¿Ha sido diagnosticado con alguna enfermedad?	¿Cuál?	Origen (Laboral/común)	¿Se encuentra en seguimiento?	
¿Ha tenido algún accidente de trabajo?	Diagnóstico	Fecha	Incapacidad/duración	
¿Ha tenido incapacidades relacionadas?	Diagnostico	Fecha	Duración	



Handwritten data:
 ¿Ha sido diagnosticado con alguna enfermedad?: Sí No, ¿Cuál?: */*, Origen: */*, ¿Se encuentra en seguimiento?: Sí No
 ¿Ha tenido algún accidente de trabajo?: Sí No, Diagnóstico: */*, Fecha: */*, Incapacidad/duración: */*
 ¿Ha tenido incapacidades relacionadas?: Sí No, Diagnostico: */*, Fecha: */*, Duración: */*

CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS MÚSCULO ESQUELÉTICOS

EVALUACIÓN DE CONDICIÓN DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA ACTUAL De acuerdo a las partes del cuerpo que identifica en cada gráfico, seleccione los lugares donde Usted presenta molestias:

 NUCA-CUELLO	1. Molestias en el cuello		Ubicación	
	Sí <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		Lado derecho <input type="checkbox"/> Lado Izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos lados <input type="checkbox"/>	
	Tipo de molestia Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>		Tiempo de evolución	
 HOMBRO	2. Molestias en el hombro		Ubicación	
	Sí <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		Hombro derecho <input type="checkbox"/> Hombro Izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>	
	Tipo de molestia Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>		Tiempo de evolución	
 BRAZO	2. Molestias en el brazo		Ubicación	
	Sí <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		brazo derecho <input type="checkbox"/> brazo Izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>	
	Tipo de molestia Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>		Tiempo de evolución	
 CODO	3. Molestias en el codo		Ubicación	
	Sí <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		codo derecho <input type="checkbox"/> codo Izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>	
	Tipo de molestia Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>		Tiempo de evolución	
 ANTEBRAZO	4. Molestias en el antebrazo		Ubicación	
	Sí <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		antebrazo derecho <input type="checkbox"/> antebrazo Izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>	
	Tipo de molestia Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>		Tiempo de evolución	

 MUÑECA	5. Molestias en la muñeca		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	muñeca derecha <input type="checkbox"/>	muñeca Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 MANO	6. Molestias en la mano		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Mano derecha <input type="checkbox"/>	Mano Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 DEDOS	7. Molestias en los dedos		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Mano derecha <input type="checkbox"/>	Mano Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 ESPALDA ALTA	8. Molestias en la espalda alta		Ubicación		
	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado Izquierdo <input checked="" type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input checked="" type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 ESPALDA BAJA	9. Molestias en la espalda baja		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 CADERA	10. Molestias en la cadera		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Cadera derecha <input type="checkbox"/>	Cadera Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 MUSLO	11. Molestias en el muslo		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Muslo derecho <input type="checkbox"/>	Muslo Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 RODILLA	12. Molestias en la Rodilla		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Rodilla derecha <input type="checkbox"/>	Rodilla Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 PIERNA	13. Molestias en la pierna		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	pierna derecha <input type="checkbox"/>	pierna Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 PIE	14. Molestias en el pie		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	pie derecho <input type="checkbox"/>	pie Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
DATOS DEL SERVIDOR		Nombre Completo: Yolanda Peña		Firma: 	
DATOS DE QUIEN REALIZA LA INSPECCIÓN:		Nombre Completo:		Firma:	

 UNIMINUTO <small>Corporación Universitaria Minuto de Dios</small>	FORMATO: ENCUESTA DE SÍNTOMAS MUSCULOS ESQUELÉTICOS RIESGO BIOMECÁNICO	
--	---	---

Declaro que he sido informado y he comprendido satisfactoriamente la naturaleza y propósito de esta encuesta, que me han aclarado todas las dudas y sé que mi participación es voluntaria, por lo anterior, doy mi consentimiento para que la información de la misma sea utilizada para los análisis requeridos dentro del proyecto Programa De Prevención De Riesgos Biomecánicos En La secretaria de Talento Humano y secretaria de Almacén de la Alcaldía de Melgar Tolima.






INFORMACIÓN DEL TRABAJADOR		Nombres		Apellidos	
Número de identificación		Sexo		Peso (Kg)	Estatura (cm)
Lateralidad		Edad		Área o Dependencia	
Diestro <input checked="" type="checkbox"/> Zurdo <input type="checkbox"/> Ambidestro <input type="checkbox"/>		60		Platación	
Cargo actual				Antigüedad en el cargo	
centratista					











HÁBITOS	¿Fuma?	¿Cuántos cigarrillos día?	¿Hace cuánto tiempo fuma?
¿Realiza actividad física?	¿Cuál?	Frecuencia	Duración
Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>			
¿Realiza pausas saludables?	Tipo	Frecuencia	Duración
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>			

ANTECEDENTES	De acuerdo con los antecedentes relacionados con el sistema Musculo esquelético, diligencie los siguientes datos:		
¿Ha sido diagnosticado con alguna enfermedad?	¿Cuál?	Origen (Laboral/común)	¿Se encuentra en seguimiento?
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>			Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
¿Ha tenido algún accidente de trabajo?	Diagnóstico	Fecha	Incapacidad/duración
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>			
¿Ha tenido incapacidades relacionadas?	Diagnostico	Fecha	Duración
Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>			

CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS MÚSCULO ESQUELÉTICOS

EVALUACIÓN DE CONDICIÓN DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA ACTUAL De acuerdo a las partes del cuerpo que identifica en cada gráfico, seleccione los lugares donde Usted presenta molestias:

 NUCA-CUELLO	1. Molestias en el cuello		Ubicación		
	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos lados <input checked="" type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input checked="" type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 HOMBRO	2. Molestias en el hombro		Ubicación		
	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Hombro derecho <input checked="" type="checkbox"/>	Hombro Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input checked="" type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 BRAZO	2. Molestias en el brazo		Ubicación		
	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	brazo derecho <input checked="" type="checkbox"/>	brazo Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input checked="" type="checkbox"/>		Hormigueo <input checked="" type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 CODO	3. Molestias en el codo		Ubicación		
	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	codo derecho <input checked="" type="checkbox"/>	codo Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input checked="" type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 ANTEBRAZO	4. Molestias en el antebrazo		Ubicación		
	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	antebrazo derecho <input checked="" type="checkbox"/>	antebrazo Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input checked="" type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	

 MUÑECA	5. Molestias en la muñeca		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	muñeca derecha <input type="checkbox"/>	muñeca Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 MANO	6. Molestias en la mano		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Mano derecha <input type="checkbox"/>	Mano Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 DEDOS	7. Molestias en los dedos		Ubicación		
	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Mano derecha <input type="checkbox"/>	Mano Izquierda <input checked="" type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input checked="" type="checkbox"/>	Hormigueo <input checked="" type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 ESPALDA ALTA	8. Molestias en la espalda alta		Ubicación		
	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado Izquierdo <input checked="" type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input checked="" type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 ESPALDA BAJA	9. Molestias en la espalda baja		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 CADERA	10. Molestias en la cadera		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Cadera derecha <input type="checkbox"/>	Cadera Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 MUSLO	11. Molestias en el muslo		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Muslo derecho <input type="checkbox"/>	Muslo Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 RODILLA	12. Molestias en la Rodilla		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Rodilla derecha <input type="checkbox"/>	Rodilla Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 PIERNA	13. Molestias en la pierna		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	pierna derecha <input type="checkbox"/>	pierna Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 PIE	14. Molestias en el pie		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	pie derecho <input type="checkbox"/>	pie Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
DATOS DEL SERVIDOR		Nombre Completo: <i>Humberto Baez G</i>		Firma: <i>[Signature]</i>	
DATOS DE QUIEN REALIZA LA INSPECCIÓN:		Nombre Completo:		Firma:	

MD UNIMINUTO		FORMATO: ENCUESTA DE SÍNTOMAS MUSCULOS ESQUELÉTICOS RIESGO BIOMECÁNICO			
Declaro que he sido informado y he comprendido satisfactoriamente la naturaleza y propósito de esta encuesta, que me han aclarado todas las dudas y sé que mi participación es voluntaria, por lo anterior, doy mi consentimiento para que la información de la misma sea utilizada para los análisis requeridos dentro del proyecto Programa De Prevención De Riesgos Biomecánicos En La secretaria de Talento Humano y secretaria de Almacén de la Alcaldía de Melgar Tolima.					
INFORMACIÓN DEL TRABAJADOR		Nombres		Apellidos	
Número de identificación		Sexo		Peso (Kg)	
Lateralidad		Edad		Estatura (cm)	
Diestro <input type="checkbox"/> Zurdo <input type="checkbox"/> Ambidiestro <input type="checkbox"/>		24		Área o Dependencia	
Carga actual		Profesional SST		Antigüedad en el cargo	
				Gestión humana 4 meses	
HÁBITOS		¿Fuma?		¿Cuántos cigarrillos día?	
¿Realiza actividad física?		¿Cuánto?		¿Hace cuánto tiempo fuma?	
Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		NO			
¿Realiza pausas saludables?		Frecuencia		Duración	
Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		Gimnasio		todas los días	
		Tipo		Duración	
		Estiramientos		4 minutos	
ANTECEDENTES		De acuerdo con los antecedentes relacionados con el sistema Musculo esquelético, diligencie los siguientes datos:			
¿Ha sido diagnosticado con alguna enfermedad?		¿Cuál?		Origen (Laboral/común)	
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>					
¿Ha tenido algún accidente de trabajo?		Diagnóstico		Fecha	
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>					
¿Ha tenido incapacidades relacionadas?		Diagnóstico		Fecha	
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>					
CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS MÚSCULO ESQUELÉTICOS					
EVALUACIÓN DE OMBRECCIÓN DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA ACTUAL		De acuerdo a las partes del cuerpo que identifica en cada gráfico, seleccione los lugares donde Usted presenta molestias:			
		1. Molestias en el cuello		Ubicación	
NUCA-CUELLO		Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		Lado derecho <input type="checkbox"/> Lado izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos lados <input checked="" type="checkbox"/>	
		Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
		Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input checked="" type="checkbox"/> Tensión			
		2. Molestias en el hombro		Ubicación	
HOMBRO		Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		Hombro derecho <input type="checkbox"/> Hombro izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>	
		Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
		Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			
		2. Molestias en el brazo		Ubicación	
BRAZO		Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		brazo derecho <input type="checkbox"/> brazo izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>	
		Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
		Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			
		3. Molestias en el codo		Ubicación	
CODO		Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		codo derecho <input type="checkbox"/> codo izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>	
		Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
		Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			
		4. Molestias en el antebrazo		Ubicación	
ANTEBRAZO		Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		antebrazo derecho <input type="checkbox"/> antebrazo izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>	
		Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
		Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			









UNIMINUTO

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos

Vigilada MinEducación



MUÑECA	5. Molestias en la muñeca		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	muñeca derecha <input type="checkbox"/>	muñeca Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro _____	
MANO	6. Molestias en la mano		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Mano derecha <input type="checkbox"/>	Mano Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro _____	
DEDOS	7. Molestias en los dedos		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Mano derecha <input type="checkbox"/>	Mano Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro _____	
ESPALDA ALTA	8. Molestias en la espalda alta		Ubicación		
	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <i>inflamación, ocasionalmente</i>	
ESPALDA BAJA	9. Molestias en la espalda baja		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro _____	
CADERA	10. Molestias en la cadera		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Cadera derecha <input type="checkbox"/>	Cadera Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro _____	
MUSLO	11. Molestias en el muslo		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Muslo derecho <input type="checkbox"/>	Muslo Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro _____	
RODILLA	12. Molestias en la Rodilla		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Rodilla derecha <input type="checkbox"/>	Rodilla Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro _____	
PIERNA	13. Molestias en la pierna		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	pierna derecha <input type="checkbox"/>	pierna Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro _____	
PIE	14. Molestias en el pie		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	pie derecho <input type="checkbox"/>	pie Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
Dolor <input type="checkbox"/>		Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro _____	
DATOS DEL SERVIDOR		Nombre Completo:			Firma:
DATOS DE QUIEN REALIZA LA INSPECCIÓN:		Nombre Completo:			Firma:

Nota: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013 y las demás normas que los modifiquen, adicionen o complementen, le informamos que usted puede conocer la Política de Tratamiento de los Datos Personales del Ministerio de Vivienda, Ciudad y Territorio, a través del siguiente link: <http://portal.minvivienda.local/ProcesosCorporativos/GPT-L-01%20Lineamiento%20tratamiento%20datos%20personales%201.0.pdf>

UNIMINUTO		FORMATO: ENCUESTA DE SÍNTOMAS MUSCULOS ESQUELÉTICOS RIESGO BIOMECÁNICO			
Declaro que he sido informado y he comprendido satisfactoriamente la naturaleza y propósito de esta encuesta, que me han aclarado todas las dudas y sé que mi participación es voluntaria, por lo anterior, doy mi consentimiento para que la información de la misma sea utilizada para los análisis requeridos dentro del proyecto Programa De Prevención De Riesgos Biomecánicos En La secretaría de Talento Humano y secretaria de Almacén de la Alcaldía de Melgar Tolima.					
INFORMACIÓN DEL TRABAJADOR		Nombres		Apellidos	
Número de identificación		ANGIE JULIET		FLOREZ LEON	
Lateralidad		Sexo		Peso (Kg)	
Diestro <input checked="" type="checkbox"/> Zurdo <input type="checkbox"/> Ambidiestro <input type="checkbox"/>		Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input checked="" type="checkbox"/>		58	
Edad		33		Estatura (cm)	
Carga actual		CONTRATISTA		Área o Dependencia	
				ADMINISTRATIVA	
				Antigüedad en el cargo	
				3 MESES	
HÁBITOS		¿Fuma?		¿Cuántos cigarrillos día?	
¿Realiza actividad física?		NO		Frecuencia	
Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		¿Cuál?		Duración	
¿Realiza pausas saludables?		TROTAR		4 VECES SEM.	
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		Tipo		Duración	
				1 HORA	
ANTECEDENTES		De acuerdo con los antecedentes relacionados con el sistema Musculo esquelético, diligencie los siguientes datos:			
¿Ha sido diagnosticado con alguna enfermedad?		¿Cuál?		Origen (Laboral/común)	
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>				¿Se encuentra en seguimiento?	
¿Ha tenido algún accidente de trabajo?		Diagnóstico		Fecha	
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>				incapacidad/duración	
¿Ha tenido incapacidades relacionadas?		Diagnostico		Fecha	
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>				Duración	
CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS MÚSCULO ESQUELÉTICOS					
EVALUACIÓN DE CONDICIÓN DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA ACTUAL		De acuerdo a las partes del cuerpo que identifica en cada gráfico, seleccione los lugares donde Usted presenta molestias:			
		1. Molestias en el cuello		Ubicación	
NUCA-CUELLO		Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		Lado derecho <input type="checkbox"/> Lado Izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos lados <input type="checkbox"/>	
		Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
		Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			
		2. Molestias en el hombro		Ubicación	
HOMBRO		Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		Hombro derecho <input type="checkbox"/> Hombro Izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>	
		Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
		Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			
		2. Molestias en el brazo		Ubicación	
BRAZO		Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		brazo derecho <input type="checkbox"/> brazo izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>	
		Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
		Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			
		3. Molestias en el codo		Ubicación	
CODO		Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		codo derecho <input type="checkbox"/> codo izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>	
		Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
		Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			
		4. Molestias en el antebrazo		Ubicación	
ANTEBRAZO		Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		antebrazo derecho <input type="checkbox"/> antebrazo izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>	
		Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
		Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			

 MUÑECA	5. Molestias en la muñeca		Ubicación		
	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	muñeca derecha <input type="checkbox"/>	muñeca Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input checked="" type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input checked="" type="checkbox"/>	Hormigueo <input checked="" type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 MANO	6. Molestias en la mano		Ubicación		
	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Mano derecha <input type="checkbox"/>	Mano Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input checked="" type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 DEDOS	7. Molestias en los dedos		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Mano derecha <input type="checkbox"/>	Mano Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 ESPALDA ALTA	8. Molestias en la espalda alta		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 ESPALDA BAJA	9. Molestias en la espalda baja		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 CADERA	10. Molestias en la cadera		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Cadera derecha <input type="checkbox"/>	Cadera Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 MUSLO	11. Molestias en el muslo		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Muslo derecho <input type="checkbox"/>	Muslo Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 RODILLA	12. Molestias en la Rodilla		Ubicación		
	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Rodilla derecha <input type="checkbox"/>	Rodilla Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input checked="" type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input checked="" type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 PIERNA	13. Molestias en la pierna		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	pierna derecha <input type="checkbox"/>	pierna Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 PIE	14. Molestias en el pie		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	pie derecho <input type="checkbox"/>	pie Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
DATOS DEL SERVIDOR		Nombre Completo: ANGIE JULIET FLORES LEON			Firma: 
DATOS DE QUIEN REALIZA LA INSPECCIÓN:		Nombre Completo:			Firma:

Nota: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013 y las demás normas que los modifiquen, adicionen o complementen, le informamos que usted puede conocer la Política de Tratamiento de los Datos Personales del Ministerio de Vivienda, Ciudad y Territorio, a través del siguiente link: <http://portal.minvivienda.local/ProcesosCorporativos/GPT-L-01%20Lineamiento%20tratamiento%20datos%20personales%201.0.pdf>

 UNIMINUTO Corporación Universitaria Minuto de Dios Educación de calidad al alcance de todos	FORMATO: ENCUESTA DE SÍNTOMAS MUSCULOS ESQUELÉTICOS RIESGO BIOMECÁNICO	
--	---	---

Declaro que he sido informado y he comprendido satisfactoriamente la naturaleza y propósito de esta encuesta, que me han aclarado todas las dudas y sé que mi participación es voluntaria, por lo anterior, doy mi consentimiento para que la información de la misma sea utilizada para los análisis requeridos dentro del proyecto Programa De Prevención De Riesgos Biomecánicos En La secretaria de Talento Humano y secretaria de Almacén de la Alcaldía de Melgar Tolima.






INFORMACIÓN DEL TRABAJADOR		Nombres		Apellidos	
Número de identificación		Cindy Vanessa		Gonzalez Espitia	
Lateralidad		Sexo		Peso (Kg)	
Diestro <input checked="" type="checkbox"/> Zurdo <input type="checkbox"/> Ambidiestro <input type="checkbox"/>		Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input checked="" type="checkbox"/>		67	
Edad		Área o Dependencia		Estatura (cm)	
37		Administrativa		1.63	
Cargo actual		Antigüedad en el cargo			
Ayo					

HÁBITOS			
¿Realiza actividad física?	¿Cuántos cigarrillos día?	¿Hace cuánto tiempo fuma?	
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>			
¿Realiza pausas saludables?	¿Cuál?	Frecuencia	Duración
Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Pausa activa	diaria	10 mts
	Tipo	Frecuencia	Duración



ANTECEDENTES			
De acuerdo con los antecedentes relacionados con el sistema Musculo esquelético, diligencie los siguientes datos:			
¿Ha sido diagnosticado con alguna enfermedad?	¿Cuál?	Origen (Laboral/común)	¿Se encuentra en seguimiento?
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>			Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
¿Ha tenido algún accidente de trabajo?	Diagnóstico	Fecha	incapacidad/duración
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>			
¿Ha tenido incapacidades relacionadas?	Diagnostico	Fecha	Duración
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>			

CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS MÚSCULO ESQUELÉTICOS

De acuerdo a las partes del cuerpo que identifica en cada gráfico, seleccione los lugares donde Usted presenta molestias:

EVALUACIÓN DE CONDICIÓN DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA ACTUAL			
	1. Molestias en el cuello		Ubicación
	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		Lado derecho <input type="checkbox"/> Lado izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos lados <input checked="" type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución
Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			
	2. Molestias en el hombro		Ubicación
	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		Hombro derecho <input type="checkbox"/> Hombro izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución
Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			
	2. Molestias en el brazo		Ubicación
	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		brazo derecho <input type="checkbox"/> brazo izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución
Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			
	3. Molestias en el codo		Ubicación
	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		codo derecho <input type="checkbox"/> codo izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución
Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			
	4. Molestias en el antebrazo		Ubicación
	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		antebrazo derecho <input type="checkbox"/> antebrazo izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución
Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			

 MUÑECA	5. Molestias en la muñeca		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	muñeca derecha <input type="checkbox"/>	muñeca Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 MANO	6. Molestias en la mano		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Mano derecha <input type="checkbox"/>	Mano Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 DEDOS	7. Molestias en los dedos		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Mano derecha <input type="checkbox"/>	Mano Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 ESPALDA ALTA	8. Molestias en la espalda alta		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 ESPALDA BAJA	9. Molestias en la espalda baja		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 CADERA	10. Molestias en la cadera		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Cadera derecha <input type="checkbox"/>	Cadera Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 MUSLO	11. Molestias en el muslo		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Muslo derecho <input type="checkbox"/>	Muslo Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 RODILLA	12. Molestias en la Rodilla		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Rodilla derecha <input type="checkbox"/>	Rodilla Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 PIERNA	13. Molestias en la pierna		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	pierna derecha <input type="checkbox"/>	pierna Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 PIE	14. Molestias en el pie		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	pie derecho <input type="checkbox"/>	pie Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
DATOS DEL SERVIDOR	Nombre Completo: <i>Ornela Dowebo</i>				Firma: <i>[Signature]</i>
DATOS DE QUIEN REALIZA LA INSPECCIÓN:	Nombre Completo:				Firma:

 UNIMINUTO <small>Corporación Universitaria Minuto de Dios</small> <small>Educación de calidad al alcance de todos</small>	FORMATO: ENCUESTA DE SÍNTOMAS MUSCULOS ESQUELÉTICOS RIESGO BIOMECÁNICO	
---	---	---

Declaro que he sido informado y he comprendido satisfactoriamente la naturaleza y propósito de esta encuesta, que me han aclarado todas las dudas y sé que mi participación es voluntaria, por lo anterior, doy mi consentimiento para que la información de la misma sea utilizada para los análisis requeridos dentro del proyecto Programa De Prevención De Riesgos Biomecánicos En La secretaria de Talento Humano y secretaria de Almacén de la Alcaldía de Melgar Tolima.


INFORMACIÓN DEL TRABAJADOR		Nombres		Apellidos	
Número de identificación	1106 892 168.	Nina Johanna		Galera Aranda	
Lateralidad	Diestro <input checked="" type="checkbox"/> Zurdo <input type="checkbox"/> Ambidiestro <input type="checkbox"/>	Sexo	Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input checked="" type="checkbox"/>	Peso (Kg)	Estatura (cm)
			33.	59	1.57.
Cargo actual	Almacénista		Edad	Área o Dependencia	
				Almacén.	
				Antigüedad en el cargo	5 años.


HÁBITOS		¿Fuma?	¿Cuántos cigarrillos día?	¿Hace cuánto tiempo fuma?
¿Realiza actividad física?		NO	0	—
SI <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	¿Cuál?	Frecuencia	Duración
¿Realiza pausas saludables?		Tipo	Frecuencia	Duración
SI <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Caminar.		


ANTECEDENTES		De acuerdo con los antecedentes relacionados con el sistema Musculo esquelético, diligencie los siguientes datos:		
¿Ha sido diagnosticado con alguna enfermedad?	SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	¿Cuál?	Origen (Laboral/común)	¿Se encuentra en seguimiento?
¿Ha tenido algún accidente de trabajo?	SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Diagnóstico	Fecha	incapacidad/duración
¿Ha tenido incapacidades relacionadas?	SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Diagnóstico	Fecha	Duración


CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS MÚSCULO ESQUELÉTICOS


EVALUACIÓN DE CONDICIÓN DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA ACTUAL. De acuerdo a las partes del cuerpo que identifica en cada gráfica, seleccione los lugares donde Usted presenta molestias:

	1. Molestias en el cuello		Ubicación	
	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Lado derecho <input checked="" type="checkbox"/> Lado izquierdo <input checked="" type="checkbox"/> Ambos <input checked="" type="checkbox"/>		
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			



	2. Molestias en el hombro		Ubicación	
	SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Hombro derecho <input type="checkbox"/> Hombro izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>		
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			

	2. Molestias en el brazo		Ubicación	
	SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	brazo derecho <input type="checkbox"/> brazo izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>		
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			

	3. Molestias en el codo		Ubicación	
	SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	codo derecho <input type="checkbox"/> codo izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>		
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			

	4. Molestias en el antebrazo		Ubicación	
	SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	antebrazo derecho <input type="checkbox"/> antebrazo izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>		
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			

 MUÑECA	5. Molestias en la muñeca		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	muñeca derecha <input type="checkbox"/>	muñeca Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 MANO	6. Molestias en la mano		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Mano derecha <input type="checkbox"/>	Mano Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 DEDOS	7. Molestias en los dedos		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Mano derecha <input type="checkbox"/>	Mano Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 ESPALDA ALTA	8. Molestias en la espalda alta		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 ESPALDA BAJA	9. Molestias en la espalda baja		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 CADERA	10. Molestias en la cadera		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Cadera derecha <input type="checkbox"/>	Cadera Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 MUSLO	11. Molestias en el muslo		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Muslo derecho <input type="checkbox"/>	Muslo Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 RODILLA	12. Molestias en la Rodilla		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Rodilla derecha <input type="checkbox"/>	Rodilla Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 PIERNA	13. Molestias en la pierna		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	pierna derecha <input type="checkbox"/>	pierna Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 PIE	14. Molestias en el pie		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	pie derecho <input type="checkbox"/>	pie Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
DATOS DEL SERVIDOR	Nombre Completo:			Firma: 	
DATOS DE QUIEN REALIZA LA INSPECCIÓN:	Nombre Completo:			Firma:	

 UNIMINUTO Corporación Universitaria Minuto de Dios	FORMATO: ENCUESTA DE SÍNTOMAS MUSCULOS ESQUELÉTICOS RIESGO BIOMECÁNICO	
---	---	---

Declaro que he sido informado y he comprendido satisfactoriamente la naturaleza y propósito de esta encuesta, que me han aclarado todas las dudas y sé que mi participación es voluntaria, por lo anterior, doy mi consentimiento para que la información de la misma sea utilizada para los análisis requeridos dentro del proyecto Programa De Prevención De Riesgos Biomecánicos En La secretaria de Talento Humano y secretaria de Almacén de la Alcaldía de Melgar Tolima.


INFORMACIÓN DEL TRABAJADOR		Nombres		Apellidos	
Número de identificación		RICHARDO SOLANO		CARREÑO	
1106898224		Sexo		Peso (Kg)	
Lateralidad		Hombre <input checked="" type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/>		94	
Diestro <input type="checkbox"/> Zurdo <input type="checkbox"/> Ambidiestro <input type="checkbox"/>		Edad		Estatura (cm)	
Cargo actual				1.68	
				Área o Dependencia	
				Almacén	
				Antigüedad en el cargo	


HÁBITOS		¿Fuma?	¿Cuántos cigarrillos día?	¿Hace cuánto tiempo fuma?
¿Realiza actividad física?		¿Cuál?		Frecuencia
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>				Duración
¿Realiza pausas saludables?		Tipo		Frecuencia
Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		activa		Duración
				10 semanas


ANTECEDENTES		De acuerdo con los antecedentes relacionados con el sistema Musculo esquelético, diligencie los siguientes datos:		
¿Ha sido diagnosticado con alguna enfermedad?		¿Cuál?	Origen (Laboral/común)	¿Se encuentra en seguimiento?
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>				Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
¿Ha tenido algún accidente de trabajo?		Diagnóstico	Fecha	incapacidad/duración
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>				
¿Ha tenido incapacidades relacionadas?		Diagnostico	Fecha	Duración
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>				


CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS MÚSCULO ESQUELÉTICOS


EVALUACIÓN DE CONDICIÓN DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA ACTUAL De acuerdo a las partes del cuerpo que identifica en cada gráfico, seleccione los lugares donde Usted presenta molestias:





 NUCA-CUELLO	1. Molestias en el cuello		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos lados <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>				







 HOMBRO	2. Molestias en el hombro		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		Hombro derecho <input type="checkbox"/>	Hombro izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>				

 BRAZO	2. Molestias en el brazo		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		brazo derecho <input type="checkbox"/>	brazo izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>				

 CODO	3. Molestias en el codo		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		codo derecho <input type="checkbox"/>	codo izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>				

 ANTEBRAZO	4. Molestias en el antebrazo		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		antebrazo derecho <input type="checkbox"/>	antebrazo izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>				

 MUÑECA	5. Molestias en la muñeca		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	muñeca derecha <input type="checkbox"/>	muñeca Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 MANO	6. Molestias en la mano		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Mano derecha <input type="checkbox"/>	Mano Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 DEDOS	7. Molestias en los dedos		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Mano derecha <input type="checkbox"/>	Mano Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 ESPALDA ALTA	8. Molestias en la espalda alta		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 ESPALDA BAJA	9. Molestias en la espalda baja		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 CADERA	10. Molestias en la cadera		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Cadera derecha <input type="checkbox"/>	Cadera Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 MUSLO	11. Molestias en el muslo		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Muslo derecho <input type="checkbox"/>	Muslo Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 RODILLA	12. Molestias en la Rodilla		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Rodilla derecha <input type="checkbox"/>	Rodilla Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 PIERNA	13. Molestias en la pierna		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	pierna derecha <input type="checkbox"/>	pierna Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
 PIE	14. Molestias en el pie		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	pie derecho <input type="checkbox"/>	pie Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia			Tiempo de evolución	
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	
DATOS DEL SERVIDOR	Nombre Completo: Eduardo Fularo			Firma: 	
DATOS DE QUIEN REALIZA LA INSPECCIÓN:	Nombre Completo:			Firma:	

UNIMINUTO		FORMATO: ENCUESTA DE SÍNTOMAS MUSCULOS ESQUELÉTICOS RIESGO BIOMECÁNICO			
Declaro que he sido informado y he comprendido satisfactoriamente la naturaleza y propósito de esta encuesta, que me han aclarado todas las dudas y sé que mi participación es voluntaria, por lo anterior, doy mi consentimiento para que la información de la misma sea utilizada para los análisis requeridos dentro del proyecto Programa De Prevención De Riesgos Biomecánicos En La secretaria de Talento Humano y secretaria de Almacén de la Alcaldía de Melgar Tolima.					
INFORMACIÓN DEL TRABAJADOR		Nombres		Apellidos	
Número de identificación		Sexo		Peso (Kg)	
Lateralidad		Edad		Estatura (cm)	
Diestro <input checked="" type="checkbox"/> Zurdo <input type="checkbox"/> Ambidiestro <input type="checkbox"/>		29 años		68	
Carga actual		Área o Dependencia		Antigüedad en el cargo	
Profesional Universitario		Sec Administrativa		1 año	
HÁBITOS		¿Fuma?		¿Cuántos cigarrillos día?	
¿Realiza actividad física?		¿Cuál?		Frecuencia	
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		Comunista		Duración	
¿Realiza pausas saludables?		Tipo		Frecuencia	
Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		10 minutos		Duración	
ANTECEDENTES		De acuerdo con los antecedentes relacionados con el sistema Musculo esquelético, diligencie los siguientes datos:			
¿Ha sido diagnosticado con alguna enfermedad?		¿Cuál?		Origen (Laboral/común)	
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>				¿Se encuentra en seguimiento?	
¿Ha tenido algún accidente de trabajo?		Diagnóstico		Fecha	
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>				incapacidad/duración	
¿Ha tenido incapacidades relacionadas?		Diagnostico		Fecha	
Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>				Duración	
CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS MÚSCULO ESQUELÉTICOS					
EVALUACIÓN DE CONDICIÓN DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA ACTUAL		De acuerdo a las partes del cuerpo que identifica en cada gráfico, seleccione los lugares donde Usted presenta molestias:			
		1. Molestias en el cuello		Ubicación	
NUCA-CUELLO		Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		Lado derecho <input type="checkbox"/> Lado Izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos lados <input type="checkbox"/>	
		Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
		Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			
		2. Molestias en el hombro		Ubicación	
HOMBRO		Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		Hombro derecho <input type="checkbox"/> Hombro Izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>	
		Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
		Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			
		2. Molestias en el brazo		Ubicación	
BRAZO		Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		brazo derecho <input type="checkbox"/> brazo Izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>	
		Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
		Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			
		3. Molestias en el codo		Ubicación	
CODO		Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		codo derecho <input type="checkbox"/> codo Izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>	
		Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
		Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			
		4. Molestias en el antebrazo		Ubicación	
ANTEBRAZO		Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>		antebrazo derecho <input type="checkbox"/> antebrazo Izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos <input type="checkbox"/>	
		Tipo de molestia		Tiempo de evolución	
		Dolor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Adormecimiento <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>			

 MUÑECA	5. Molestias en la muñeca		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	muñeca derecha <input type="checkbox"/>	muñeca Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro _____	
 MANO	6. Molestias en la mano		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Mano derecha <input type="checkbox"/>	Mano Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro _____	
 DEDOS	7. Molestias en los dedos		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Mano derecha <input type="checkbox"/>	Mano Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro _____	
 ESPALDA ALTA	8. Molestias en la espalda alta		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro _____	
 ESPALDA BAJA	9. Molestias en la espalda baja		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Lado derecho <input type="checkbox"/>	Lado Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro _____	
 CADERA	10. Molestias en la cadera		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Cadera derecha <input type="checkbox"/>	Cadera Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro _____	
 MUSLO	11. Molestias en el muslo		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Muslo derecho <input type="checkbox"/>	Muslo Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro _____	
 RODILLA	12. Molestias en la rodilla		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	Rodilla derecha <input type="checkbox"/>	Rodilla Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro _____	
 PIERNA	13. Molestias en la pierna		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	pierna derecha <input type="checkbox"/>	pierna Izquierda <input type="checkbox"/>	Ambas <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro _____	
 PIE	14. Molestias en el pie		Ubicación		
	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>	pie derecho <input type="checkbox"/>	pie Izquierdo <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>
	Tipo de molestia		Tiempo de evolución		
	Dolor <input type="checkbox"/>	Hormigueo <input type="checkbox"/>	Adormecimiento <input type="checkbox"/>	Otro _____	
DATOS DEL SERVIDOR	Nombre Completo:		Firma:		
DATOS DE QUIEN REALIZA LA INSPECCIÓN:	Nombre Completo:		Firma:		

Nota: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013 y las demás normas que los modifiquen, adicionen o complementen, le informamos que usted puede conocer la Política de Tratamiento de los Datos Personales del Ministerio de Vivienda, Ciudad y Territorio, a través del siguiente link: <http://portal.minvivienda.local/ProcesosCorporativos/GPT-L-01%20Lineamiento%20tratamiento%20datos%20personales%201.0.pdf>

Apéndice B

Cartilla Prevención del Riesgo Biomecánico y Buenas Prácticas para un Trabajo Saludable



Introducción

La Seguridad y Salud en el Trabajo ha cobrado una creciente importancia en los entornos laborales modernos, reconociéndose como un componente esencial para garantizar el bienestar de los trabajadores y la eficiencia de las organizaciones. Dentro de este contexto, los riesgos biomecánicos representan una de las principales causas de enfermedades laborales, ausentismo y disminución en la productividad. Estos riesgos están asociados a factores como posturas forzadas, movimientos repetitivos, manipulación de cargas, tiempos prolongados de trabajo en una misma posición y esfuerzos físicos mal gestionados, los cuales pueden desencadenar trastornos musculoesqueléticos que afectan seriamente la calidad de vida de los trabajadores.

Conscientes de esta realidad, se ha desarrollado la presente cartilla, como una herramienta pedagógica diseñada para sensibilizar, informar y orientar a trabajadores, empleadores y equipos de Seguridad y Salud en el Trabajo sobre la importancia de prevenir este tipo de riesgos.

Este material ofrece una guía práctica y clara sobre cómo identificar las condiciones de riesgo en diferentes actividades laborales, propone estrategias de control y adaptación ergonómica, y promueve la adopción de buenas prácticas que favorezcan el autocuidado y la salud integral en el entorno laboral. Asimismo, se destacan recomendaciones que pueden aplicarse en distintos sectores económicos, con un enfoque preventivo y participativo.



Objetivos

Objetivo General

Promover la prevención del riesgo biomecánico mediante la difusión de conocimientos, recomendaciones prácticas y estrategias ergonómicas que contribuyan al bienestar físico y al fortalecimiento de una cultura de autocuidado en el entorno laboral.

Objetivos Específicos

1. Identificar los principales factores de riesgo biomecánico presentes en las actividades laborales que pueden afectar la salud musculoesquelética de los trabajadores.
2. Brindar orientaciones prácticas y accesibles sobre medidas de control y buenas prácticas ergonómicas que permitan reducir la exposición a estos riesgos.
3. Fomentar hábitos saludables y acciones preventivas que impulsen entornos laborales seguros, productivos y comprometidos con la salud ocupacional.



Riesgo Biomecánico

El riesgo biomecánico es aquel que se origina por la exposición del cuerpo humano a esfuerzos físicos repetitivos, posturas inadecuadas, levantamiento de cargas, movimientos forzados o mantenidos por largos periodos, los cuales pueden afectar el sistema musculoesquelético, especialmente la espalda, cuello, hombros, brazos y manos.

Estos riesgos son comunes en tareas que exigen trabajo físico constante o repetitivo, como manipular objetos pesados, permanecer mucho tiempo de pie o sentado sin pausas, o realizar actividades que requieren fuerza o precisión manual. La exposición prolongada a estos factores puede causar lesiones como lumbalgias, tendinitis, síndrome del túnel carpiano, entre otras enfermedades osteomusculares.



Tipos de Riesgo Biomecánico

1. Posturas Forzadas o Inadecuadas

Se presentan cuando el trabajador mantiene posiciones del cuerpo que no son naturales o que exigen un esfuerzo muscular excesivo, como inclinarse, girar el tronco repetidamente o trabajar con los brazos elevados. Estas posturas sostenidas pueden generar fatiga muscular y lesiones a largo plazo.

2. Movimientos Repetitivos

Se refieren a tareas que implican repetir una misma acción o movimiento muchas veces durante la jornada laboral, como escribir, ensamblar piezas o empaclar productos. Cuando no hay pausas adecuadas o rotación de tareas, pueden provocar trastornos como tendinitis o el síndrome del túnel carpiano.

3. Manipulación Manual de Cargas

Ocurre al levantar, empujar, tirar o transportar objetos pesados sin la técnica adecuada o sin ayudas mecánicas. Este tipo de riesgo puede causar lesiones graves en la espalda, como hernias lumbares, y en otras zonas del cuerpo.



Posturas Forzadas o Inadecuadas

Las posturas forzadas son posiciones del cuerpo que se alejan de su alineación natural o de confort, generando una carga excesiva y no equilibrada sobre músculos, tendones, ligamentos y articulaciones. Estas posturas pueden incluir movimientos como hiperextensiones, hiperflexiones o hiperrotaciones, y suelen mantenerse durante periodos prolongados o repetirse constantemente en ciertas actividades laborales. Esta condición provoca un esfuerzo adicional para el sistema musculoesquelético, ya que el cuerpo permanece en posiciones incómodas, asimétricas o estáticas, dificultando la circulación sanguínea, generando fatiga muscular y aumentando el riesgo de lesiones y trastornos musculoesqueléticos, especialmente en zonas como la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores.



¿Dónde ocurren las posturas forzadas?

Estas posturas aparecen con frecuencia en diversas actividades laborales donde el cuerpo se ve obligado a mantener posiciones incómodas durante periodos prolongados o en condiciones de esfuerzo físico. Algunos ejemplos comunes incluyen:

- Trabajos en bipedestación o sedestación prolongada: Actividades que exigen estar de pie o sentado durante muchas horas, como el trabajo en cajas registradoras, líneas de producción, vigilancia, conducción de vehículos o labores administrativas.
- Talleres de montaje o reparación mecánica: Donde los trabajadores deben inclinarse, agacharse, levantar pesos o acceder a espacios reducidos, adoptando posturas incómodas y sostenidas para alcanzar piezas o herramientas.
- Actividades que requieren fuerza, rotación o flexión intensa: Labores en las que se requiere levantar, empujar, halar o girar objetos pesados o herramientas, implicando una exigencia física importante en el tronco, los miembros superiores o inferiores, como en la construcción, manipulación de cargas o labores agrícolas.



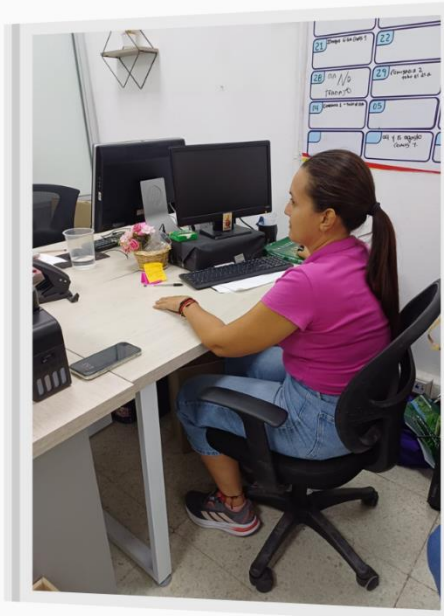
¿Qué riesgos generan las posturas forzadas?

- Estrés biomecánico:
- La exposición continua o repetitiva a posturas inadecuadas genera un esfuerzo desproporcionado en músculos, tendones y articulaciones. Esto puede desencadenar desde molestias musculares leves hasta lesiones musculoesqueléticas crónicas e incapacitantes si no se gestionan adecuadamente.
- Fatiga y sobrecarga muscular:
- El mantenimiento de una postura estática o forzada, sin descansos adecuados, provoca fatiga en los grupos musculares comprometidos. Esta sobrecarga puede inflamarlos, comprometer los tendones, afectar las estructuras óseas y disminuir el rendimiento laboral.
- Lesiones específicas:
- Posturas extremas o repetitivas pueden causar compresiones, estiramientos o microtraumas en nervios, tendones y tejidos blandos. Se han documentado casos de lesiones como tendinitis, hernias discales o traumatismos en las raíces nerviosas cervicales por mantener posturas forzadas durante jornadas extensas.



Mecanismos de acción del daño postural

- **Carga estática o asimétrica:**
 - El cuerpo soporta tensión constante sobre una región específica (como la espalda baja, cuello o hombros) cuando permanece en una misma postura sin cambio durante largos periodos. Esta tensión impide la adecuada irrigación sanguínea y oxigenación muscular.
- **Movimientos bruscos o repetitivos desde posturas incómodas:**
 - Al realizar actividades con esfuerzo desde posiciones inadecuadas, como levantar peso desde una torsión del tronco, el riesgo de lesión aumenta considerablemente, especialmente si se repiten sin pausas ni técnica adecuada.



Impacto en la salud del trabajador

El daño provocado por las posturas forzadas puede variar desde molestias temporales hasta enfermedades crónicas de tipo musculoesquelético que afectan gravemente la calidad de vida del trabajador, su desempeño y su capacidad para continuar ejerciendo sus funciones.

Entre los principales impactos en la salud se encuentran:

- **Dolor y fatiga muscular**

El mantenimiento de posiciones inadecuadas por tiempo prolongado genera tensión constante en ciertos grupos musculares, lo que ocasiona dolor localizado, rigidez y fatiga. Esto puede convertirse en un malestar crónico si no se corrige a tiempo.

- **Trastornos musculoesqueléticos (TME)**

Estos son las afecciones más comunes asociadas a las posturas forzadas.

Incluyen lesiones en músculos, tendones, ligamentos, articulaciones, cartílagos y nervios. Algunos ejemplos frecuentes son:

1. Lumbalgia (dolor en la zona baja de la espalda)
2. Cervicalgia (dolor de cuello)
3. Tendinitis y tenosinovitis
4. Síndrome del túnel carpiano
5. Epicondilitis (codo de tenista)

- **Problemas en la circulación sanguínea**

Al mantener el cuerpo en una misma postura durante largos periodos, se puede dificultar la circulación sanguínea, provocando hinchazón, entumecimiento, calambres o incluso el desarrollo de varices, especialmente en las extremidades inferiores.



- **Compresiones nerviosas**

Las posturas forzadas que involucran flexiones o extensiones exageradas pueden comprimir raíces nerviosas, provocando sensaciones de hormigueo, adormecimiento o pérdida de fuerza en brazos, piernas o manos. Un ejemplo de esto es el síndrome de compresión radicular.

- **Deterioro de la movilidad articular**

La sobrecarga constante en las articulaciones puede desgastar cartílagos y provocar inflamación o rigidez, lo que limita la movilidad y favorece la aparición de artrosis prematura.

- **Trastornos posturales permanentes**

El hábito de adoptar posturas inadecuadas, sumado a la falta de corrección ergonómica, puede derivar en desviaciones de la columna vertebral (como escoliosis, hiperlordosis o cifosis), alteraciones en la marcha y desequilibrios musculares que se perpetúan en el tiempo.

Afectaciones psicosociales

El dolor crónico, la incapacidad para realizar actividades normales y el ausentismo laboral frecuente pueden afectar la salud mental del trabajador, generando estrés, ansiedad, desmotivación y disminución del bienestar general.



Medidas preventivas recomendadas

- Alternancia de posturas:

Promover la movilidad durante la jornada laboral para evitar la rigidez muscular. Permitir que los trabajadores puedan cambiar de posición periódicamente, alternando entre estar sentados, de pie o en movimiento.

- Pausas activas y estiramientos:

Incluir breves pausas activas con ejercicios suaves de estiramiento que ayuden a relajar los músculos, mejorar la circulación y disminuir la tensión acumulada por la postura.



- Diseño ergonómico del puesto de trabajo:

Ajustar las estaciones laborales para favorecer una postura neutra. Esto implica regular la altura de mesas, sillas y monitores, ubicar herramientas al alcance y usar soportes o equipos auxiliares para reducir la carga física.

- Capacitación en ergonomía:

Brindar formación al personal sobre los riesgos asociados a las posturas forzadas, la importancia de adoptar buenas prácticas posturales y cómo identificar señales de alerta en su cuerpo.

- Evaluación previa de riesgos:

Analizar las tareas antes de su ejecución, identificando movimientos repetitivos, posturas críticas o espacios reducidos. Esto permite implementar controles anticipados para minimizar el impacto físico.

- Registro de eventos y lecciones aprendidas:

Llevar un control de los incidentes o molestias reportadas por los trabajadores, actualizar las matrices de riesgos en función de la experiencia, y fomentar una cultura organizacional enfocada en la prevención y el cuidado de la salud ocupacional.



Movimientos Repetitivos

Los movimientos repetitivos son acciones o tareas que una persona realiza una y otra vez durante su jornada laboral, empleando con frecuencia los mismos grupos musculares, articulaciones o tendones. Estas actividades, aunque en apariencia sencillas y rutinarias —como escribir en un teclado, empaclar productos, utilizar herramientas manuales, clasificar objetos o ensamblar piezas — pueden generar una sobrecarga física si se ejecutan de manera constante, sin pausas adecuadas ni variación de postura.

Con el paso del tiempo, este tipo de esfuerzo repetido puede provocar fatiga muscular, inflamación, disminución del rendimiento físico e incluso lesiones musculoesqueléticas como tendinitis, síndrome del túnel carpiano o trastornos en hombros y espalda. Por esta razón, es fundamental identificar estas tareas y adoptar medidas preventivas que protejan la salud de los trabajadores.



¿Por qué son un riesgo para la salud?

Los movimientos repetitivos representan un riesgo para la salud cuando se realizan de manera continua, sin los descansos adecuados, y especialmente si se acompañan de esfuerzo físico, posiciones forzadas o posturas incómodas. Esta repetición constante somete al cuerpo a una carga mecánica excesiva, especialmente en músculos, tendones y articulaciones, lo que puede generar un desgaste progresivo. Como resultado, pueden aparecer lesiones conocidas como trastornos musculoesqueléticos, las cuales no solo afectan el bienestar físico del trabajador, sino también su capacidad para desarrollar sus actividades cotidianas. Entre los síntomas más frecuentes se encuentran el dolor persistente, la inflamación, la pérdida de fuerza, el entumecimiento y la limitación del movimiento. Algunas de las afecciones más comunes asociadas a estos riesgos son la tendinitis, el síndrome del túnel carpiano, las epicondilitis, y dolores en cuello, hombros, espalda y extremidades. Si no se detectan y tratan a tiempo, estas lesiones pueden volverse crónicas y afectar significativamente la calidad de vida laboral y personal. Por eso, es fundamental adoptar medidas preventivas, rediseñar las tareas y promover pausas activas que permitan la recuperación del cuerpo.



¿Cómo afectan al trabajador?

Las lesiones causadas por movimientos repetitivos no aparecen de un día para otro; suelen desarrollarse de forma progresiva. Inicialmente, el trabajador puede sentir molestias leves, fatiga o tensión en ciertas zonas del cuerpo. Sin embargo, si no se toman medidas de prevención, esas molestias pueden evolucionar hasta convertirse en lesiones crónicas que interfieren con su capacidad de trabajar y con su calidad de vida.

Estas afecciones pueden llevar a tratamientos prolongados, fisioterapia, uso de medicamentos, disminución del rendimiento laboral e incluso a incapacidades temporales o permanentes. A continuación, se enumeran algunas de las lesiones más frecuentes asociadas a movimientos repetitivos:

- **Tendinitis:** Inflamación de los tendones debido al uso excesivo y repetitivo. Produce dolor, sensibilidad al tacto y dificultad para mover la zona afectada, especialmente en muñecas, codos u hombros.
- **Síndrome del túnel carpiano:** Ocurre cuando se comprime el nervio mediano en la muñeca, generando hormigueo, entumecimiento, debilidad y dolor en la mano y los dedos, dificultando tareas finas o de precisión.
- **Epicondilitis lateral (codo de tenista):** Inflamación en los tendones del codo causada por movimientos repetitivos del brazo y la muñeca. Provoca dolor al extender el brazo o levantar objetos, incluso livianos.
- **Bursitis:** Inflamación de las bursas (pequeñas bolsas llenas de líquido que reducen la fricción entre tejidos). Generalmente se presenta en hombros, codos o caderas, causando dolor y rigidez.
- **Dolores musculares crónicos:** Asociados a la tensión mantenida durante la jornada. Son comunes en cuello, espalda alta y baja, y pueden intensificarse si no se corrigen las posturas o se implementan pausas activas.



- **Dedo en gatillo (tenosinovitis estenosante):** Afección donde uno de los dedos queda bloqueado en una posición doblada y luego se endereza de forma repentina, como al apretar un gatillo. Es doloroso y puede afectar la función de la mano.

Estas lesiones no solo comprometen la salud del trabajador, sino que también generan ausentismo, reducción de la productividad y mayores costos para la empresa en términos de atención médica y reemplazo de personal.



¿Cómo se pueden prevenir?

La prevención de los riesgos asociados a los movimientos repetitivos comienza con una evaluación cuidadosa de los puestos de trabajo. Es fundamental observar y analizar si las tareas diarias implican una alta frecuencia de repeticiones, esfuerzo físico excesivo, manejo de cargas o la adopción de posturas forzadas e incómodas. Esta evaluación permite identificar los factores de riesgo y planificar estrategias de intervención adecuadas para proteger la salud de los trabajadores y mejorar el entorno laboral.

Una vez detectados los riesgos, es posible implementar medidas preventivas efectivas como:

- 1. Realizar pausas activas durante la jornada laboral:** Estas pequeñas interrupciones con ejercicios de estiramiento o movilidad ayudan a relajar los músculos, mejorar la circulación y reducir la fatiga. Deben ser programadas y adaptadas a la naturaleza del trabajo.
- 2. Rotar funciones entre los trabajadores:** Cambiar de tareas cada cierto tiempo permite activar diferentes grupos musculares y evita la sobrecarga localizada. Esto también mejora la versatilidad del personal y previene la monotonía.
- 3. Diseñar y adaptar adecuadamente los espacios de trabajo:** Un entorno bien distribuido y adaptado a las necesidades del trabajador permite mantener una postura ergonómica. Esto incluye ajustar la altura de las superficies, el alcance de herramientas y la ubicación de materiales.



1. **Utilizar herramientas ergonómicas:** Implementar equipos y utensilios diseñados para minimizar el esfuerzo físico y favorecer movimientos naturales del cuerpo reduce el impacto sobre las articulaciones y músculos.
2. **Capacitar al personal en hábitos saludables y señales de alerta del cuerpo:** Enseñar a los trabajadores a reconocer los primeros síntomas de fatiga o dolor, a adoptar buenas posturas y a usar correctamente las herramientas es clave para la prevención. La educación en salud ocupacional fortalece la cultura del autocuidado y permite actuar a tiempo.
3. **Fomentar una cultura preventiva en la organización:** Involucrar a todos los niveles de la empresa en la identificación, reporte y control de riesgos garantiza una respuesta más eficaz y sostenida frente a los problemas derivados de los movimientos repetitivos.

Aplicar estas medidas no solo protege la salud física de los trabajadores, sino que también mejora su bienestar general, aumenta la productividad y reduce los costos derivados de ausencias y tratamientos médicos.



Beneficios de la prevención

Implementar medidas de prevención frente a los riesgos derivados de los movimientos repetitivos trae múltiples beneficios tanto para los trabajadores como para la organización. En primer lugar, se protege la salud física y mental del personal, reduciendo la aparición de lesiones musculoesqueléticas que pueden afectar seriamente su calidad de vida. Al disminuir el cansancio, el dolor y la fatiga asociados a estas tareas, se promueve un mayor bienestar, comodidad y seguridad durante la jornada laboral.

Además, prevenir estos riesgos contribuye a disminuir considerablemente los casos de incapacidades temporales o permanentes, así como los gastos relacionados con tratamientos médicos, fisioterapia, medicamentos e intervenciones. Esto se traduce en una notable reducción de los costos para la empresa, tanto directos como indirectos, y evita la pérdida de talento humano. Un entorno de trabajo que prioriza la salud y la ergonomía también favorece un mejor clima laboral. Los trabajadores se sienten más valorados, lo que mejora su motivación, compromiso y rendimiento. Esto incide directamente en una mayor productividad, menor rotación de personal y mejor reputación organizacional.



Manipulación de Cargas

La manipulación manual de cargas se refiere a toda actividad laboral en la que una persona levanta, transporta, empuja, arrastra, baja o sostiene una carga utilizando principalmente la fuerza física, ya sea con las manos, los brazos, la espalda u otras partes del cuerpo. Este tipo de tareas son comunes en numerosos sectores como la construcción, la industria, la agricultura, el comercio y la logística, y pueden implicar el manejo de objetos como cajas, bidones, sacos, herramientas, materiales o equipos.

Incluso cuando se cuenta con ayudas mecánicas parciales —como carretillas, bandas transportadoras o poleas— si el trabajador debe realizar parte del esfuerzo para manipular la carga, la actividad sigue considerándose manipulación manual. Es importante tener en cuenta que no solo el peso influye en el riesgo, sino también factores como el tamaño de la carga, su forma, la postura adoptada, la distancia recorrida, la frecuencia del movimiento y las condiciones del entorno (como el espacio disponible, la iluminación o el estado del piso).



¿Qué riesgos implica esta tarea?

La manipulación manual de cargas, cuando no se realiza de manera adecuada, conlleva una serie de riesgos importantes para la salud y seguridad del trabajador. Entre los principales se encuentran:

- Lesiones musculoesqueléticas, especialmente en zonas como la columna lumbar, los hombros, las rodillas y las muñecas. Estas lesiones incluyen lumbalgias, hernias discales, desgarros musculares y trastornos por esfuerzo excesivo. Se generan por levantar cargas pesadas sin una postura correcta, cargar objetos de forma repetida o mantener posiciones forzadas durante largos periodos de tiempo.
- Fatiga física, que se produce por la sobrecarga del cuerpo durante la jornada laboral. Este agotamiento puede reducir la capacidad de concentración del trabajador, aumentando el riesgo de cometer errores, adoptar posturas inadecuadas o realizar movimientos inseguros, lo que a su vez incrementa las probabilidades de sufrir accidentes.



- Caídas, tropezos o resbalones, especialmente cuando la carga es voluminosa o pesada y limita la visibilidad del camino o el equilibrio del cuerpo. Estas situaciones pueden ocurrir con mayor facilidad en superficies irregulares, mojadas o desorganizadas, y conllevan el riesgo de golpes, esguinces o fracturas.
- Golpes o atrapamientos, que suceden al manipular objetos pesados, inestables o con bordes irregulares. Si la carga se cae, se desliza o se maneja sin control, puede provocar lesiones en las manos, pies u otras partes del cuerpo, especialmente si no se utilizan los elementos de protección personal adecuados.



¿Qué aumenta el nivel de riesgo?

Existen varios factores que pueden incrementar significativamente el nivel de riesgo durante la manipulación manual de cargas. Estos elementos, si no se controlan, aumentan la probabilidad de sufrir lesiones musculoesqueléticas y accidentes laborales. Entre los principales factores de riesgo se encuentran:

- Cargas demasiado pesadas, especialmente aquellas que superan los 25 kg en condiciones normales. En el caso de mujeres, personas jóvenes o trabajadores mayores, el riesgo se eleva incluso con pesos inferiores, como cargas de más de 15 kg. También se considera riesgoso manipular objetos que, aunque no pesen mucho, sean voluminosos, inestables o de formas irregulares que dificulten el agarre seguro.
- Manipulación en posturas forzadas, como levantar o trasladar objetos lejos del eje del cuerpo (tronco), inclinarse sin flexionar las rodillas, o girar y torcer el torso mientras se sostiene una carga. Estas posiciones aumentan la presión sobre la columna vertebral y pueden causar lesiones, sobre todo en la zona lumbar.



- Condiciones del entorno inadecuadas, como trabajar en espacios reducidos que impiden moverse con libertad, pisos desiguales o resbalosos, obstáculos en el camino, o zonas con iluminación deficiente. Estos factores dificultan una manipulación segura, reducen la visibilidad del entorno y aumentan el riesgo de caídas, tropiezos o movimientos bruscos.
- Frecuencia o duración elevada de la tarea, es decir, cuando se manipulan cargas de manera continua a lo largo de la jornada sin las pausas necesarias para la recuperación muscular. Además, la falta de alternancia entre diferentes tipos de tareas impide que el cuerpo descanse y favorece la aparición de lesiones por esfuerzo repetitivo.
- Condiciones del entorno inadecuadas, como trabajar en espacios reducidos que impiden moverse con libertad, pisos desiguales o resbalosos, obstáculos en el camino, o zonas con iluminación deficiente. Estos factores dificultan una manipulación segura, reducen la visibilidad del entorno y aumentan el riesgo de caídas, tropiezos o movimientos bruscos.



- Frecuencia o duración elevada de la tarea, es decir, cuando se manipulan cargas de manera continua a lo largo de la jornada sin las pausas necesarias para la recuperación muscular. Además, la falta de alternancia entre diferentes tipos de tareas impide que el cuerpo descanse y favorece la aparición de lesiones por esfuerzo repetitivo.



Medidas preventivas eficaces

Para reducir los riesgos asociados a la manipulación manual de cargas, es fundamental implementar una serie de medidas preventivas que actúen sobre el entorno, la organización del trabajo, las herramientas utilizadas y las técnicas aplicadas. A continuación, se presentan estrategias clave para proteger la salud de los trabajadores y mejorar la eficiencia en las tareas:

- **Evitar la manipulación manual cuando sea posible:** La medida más eficaz es eliminar la necesidad de realizar esfuerzos físicos innecesarios. Siempre que se pueda, se deben utilizar ayudas mecánicas como carretillas, grúas, mesas elevadoras, transpaletas o cintas transportadoras. Estas herramientas permiten mover cargas de forma segura, reduciendo la exigencia física y el riesgo de lesiones. Esta estrategia también mejora la productividad y disminuye la dependencia del esfuerzo humano.
- **Adaptar la carga y el entorno de trabajo:** Es importante adecuar el tamaño, peso y forma de las cargas para que sean manejables. Se recomienda que el ancho de la carga no supere el de los hombros, que la profundidad no sea mayor a 35 cm y que la altura no supere los 60 cm. Incorporar asas o puntos de agarre ergonómicos también facilita el manejo seguro. Además, es fundamental mantener la carga cerca del cuerpo, evitando levantarla desde el suelo o por encima de los hombros. Para ello, se deben utilizar mesas ajustables o plataformas elevadas que permitan trabajar a una altura cómoda y segura. Un entorno bien organizado, con suficiente espacio, buena iluminación y superficies firmes, también contribuye a minimizar riesgos.



- **Optimizar la postura y aplicar técnicas correctas de levantamiento:** La forma en que se manipula una carga es tan importante como el peso mismo. Se debe mantener la espalda recta, flexionar las rodillas y usar la fuerza de las piernas para levantar, evitando cargar con la columna. También es esencial evitar giros del tronco mientras se sostiene peso; en su lugar, se debe girar con todo el cuerpo, moviendo los pies para cambiar de dirección y manteniendo la carga alineada al eje corporal. Planificar previamente el recorrido, despejar el camino y asegurarse de que no haya obstáculos es otra acción clave para evitar accidentes durante el desplazamiento.
- **Organización del trabajo:** Un adecuado diseño de las tareas permite prevenir la fatiga y los trastornos físicos. Alternar tareas pesadas con otras más livianas o administrativas ayuda a que diferentes grupos musculares se recuperen. Además, es fundamental establecer pausas activas periódicas durante la jornada laboral. Estas pausas deben incluir ejercicios de estiramiento o movilidad que ayuden a relajar la musculatura y a mejorar la circulación, reduciendo el riesgo de lesiones por esfuerzo repetitivo o sobrecarga.



Beneficios de aplicar estas medidas

Implementar medidas preventivas frente a la manipulación manual de cargas genera numerosos beneficios tanto para los trabajadores como para la empresa. En primer lugar, se logra una significativa reducción en la incidencia de lesiones laborales, especialmente aquellas que afectan la zona lumbar, los hombros y las rodillas. Al disminuir estos riesgos, se protege la integridad física de los empleados y se promueve una cultura de trabajo más segura y saludable.

Otro beneficio importante es la disminución del ausentismo laboral, ya que al reducir las lesiones, los trabajadores necesitan menos reposos médicos y se disminuyen las incapacidades temporales o permanentes. Esto se traduce en un ahorro considerable para la organización en cuanto a gastos médicos, terapias, reemplazo de personal y pérdida de productividad.

Además, cuando los trabajadores se sienten protegidos y valorados, mejora notablemente su bienestar físico y emocional, lo que influye de manera directa en su motivación, compromiso y desempeño. Un entorno laboral seguro y bien organizado incrementa la eficiencia operativa y reduce los errores derivados de la fatiga o el malestar físico.



EJERCICIOS

Cuello

Inclinación lateral del cuello:

De pie o sentado con la espalda recta, inclina la cabeza lentamente hacia un lado, como si quisieras tocar el hombro con la oreja, sin levantar el hombro. Siente cómo se estira el costado del cuello. Mantén la posición durante unos 15 segundos y luego cambia de lado.

Este movimiento ayuda a relajar la tensión acumulada en el cuello por mirar pantallas o mantener una postura fija.



Flexión hacia adelante:

Entrecruza los dedos y colócalos suavemente detrás de la cabeza. Baja la barbilla hacia el pecho mientras aplicas una leve presión con las manos, sin forzar.

Mantén la posición por 15 segundos.

Sirve para estirar la parte posterior del cuello, aliviar rigidez y mejorar la flexibilidad cervical.



Hombros y brazos

Estiramiento posterior de hombros (abrazo cruzado):

Extiende un brazo al frente y crúzalo por delante del pecho. Con la otra mano empuja ligeramente el brazo hacia el cuerpo, manteniendo el hombro relajado. Mantén el estiramiento 15 segundos y cambia de brazo.

Muy útil para liberar tensión en los hombros y la parte alta de la espalda.



Elevación de brazos detrás de la espalda:

Entrelaza los dedos detrás de la espalda, estira los brazos y trata de subirlos ligeramente, manteniendo el pecho abierto y los hombros hacia atrás. Mantén por 15 segundos.

Estira los músculos del pecho y fortalece la postura, contrarrestando la encorvación típica de estar frente a un computador.



De pie o sentado, eleva ambos hombros hacia las orejas como si intentaras encogerte, mantén la contracción por 2 a 3 segundos y luego relaja. Repite el movimiento 8 a 10 veces. Mientras realizas el ejercicio, alterna la mirada hacia la derecha y hacia la izquierda lentamente, manteniendo el cuello relajado.

Beneficio: Libera la tensión acumulada en hombros y cuello, mejora la movilidad cervical y favorece la circulación en la parte superior de la espalda.



Manos y dedos

Estiramiento de muñeca hacia atrás:

Extiende el brazo al frente con la palma hacia arriba. Usa la otra mano para tirar suavemente de los dedos hacia atrás, estirando la muñeca.

Mantén 10 a 15 segundos por lado.

Mejora la movilidad de la muñeca y previene problemas como el túnel carpiano.



Estiramiento con manos a los lados

De pie, extiende ambos brazos lateralmente a la altura de los hombros con las palmas hacia abajo. Empuja suavemente hacia afuera como si quisieras alargar los brazos.

Mantén la posición durante 10 a 15 segundos.

Beneficio: Mejora la apertura del pecho, relaja los hombros y favorece la circulación en la parte superior del cuerpo.



Apertura y cierre de brazos hacia adelante

De pie o sentado, coloca los brazos extendidos al frente a la altura de los hombros, con las palmas enfrentadas. Abre los brazos hacia los lados hasta que queden alineados con los hombros, sintiendo la apertura en el pecho, y luego vuelve a cerrarlos al frente juntando las palmas. Repite el movimiento de 8 a 10 veces, manteniendo un ritmo suave y controlado.

Beneficio: Favorece la movilidad de hombros y pecho, mejora la postura, activa la circulación en la parte superior del cuerpo y ayuda a reducir la tensión acumulada por posturas estáticas.



Piernas

Elevación de rodilla al pecho:

De pie, lleva una rodilla hacia el pecho y abrázala con ambas manos, manteniendo el equilibrio y la espalda recta. Sostén por 15 segundos y cambia de pierna.

Favorece la movilidad de la cadera y estira la zona lumbar y glúteos.



Conclusiones y Recomendaciones

- Mantener una postura correcta durante la jornada laboral, evitando posiciones forzadas o prolongadas que generen tensión muscular.
- Incorporar pausas activas al menos cada dos horas, incluyendo ejercicios de estiramiento para cuello, hombros, espalda y extremidades.
- Ajustar el mobiliario y equipo de trabajo para favorecer la ergonomía y prevenir sobreesfuerzos.
- Realizar rotación de tareas cuando sea posible, disminuyendo la repetitividad de movimientos y la carga sobre un mismo grupo muscular.
- Escuchar las señales del cuerpo y atender oportunamente molestias o dolores para evitar que evolucionen a lesiones.
- Fomentar la cultura del autocuidado y el trabajo saludable mediante capacitaciones y la práctica constante de buenos hábitos laborales.

**“Tu cuerpo es tu principal herramienta de trabajo, cuídalo hoy
para que te acompañe bien mañana”**



Referencias

<https://ccs.org.co/riesgo-biomecanico-por-posturas-forzadas/>

<https://www.ergoibv.com/es/posts/movimientos-repetitivos-trabajo/>

<https://www.quironprevencion.com/blogs/es/prevenidos/manipulacion-cargas-riesgos-medidas-preventivas>

