

INFORME INSPECCIÓN ERGONÓMICA PUESTOS DE TRABAJO

EMPRESA DE SERVICIOS PÚBLICOS DOMICILIARIOS DE DUITAMA SA ESP

NIT 891855578



SEPTIEMBRE 2020

INFORME INSPECCIÓN ERGONÓMICA PUESTOS DE TRABAJO

1. IDENTIFICACION DE LA EMPRESA

| | |
|---|--|
| NOMBRE | EMPRESA DE SERVICIOS PÚBLICOS DOMICILIARIOS DE DUITAMA SA ESP |
| NIT | 891855578 |
| LUGAR | Duitama (Boyacá) |
| PERSONA DE CONTACTO: | Andrea Castro, Coordinadora SG-SST |
| EVALUADOR - PROFESIÓN - LICENCIA | Angela M. Gómez Hernández Fisioterapeuta especialista 1392. 23/07/2012 |
| FECHA DE REALIZACIÓN DEL ESTUDIO | Septiembre 21 de 2020 |

2. OBJETIVO

Identificar las condiciones ergonómicas de los puestos de trabajo en las que se desenvuelven los trabajadores, con el fin de generar acciones de mejora in situ, con el fin de controlar los riesgos o condiciones inseguras que se encuentren.

3. DEFINICIÓN

La inspección es un procedimiento que busca localizar y controlar causas de riesgos para la salud en las áreas de trabajo, antes de que estos lleguen a producir accidentes o daños a las personas.

4. BENEFICIOS

Las inspecciones permiten:

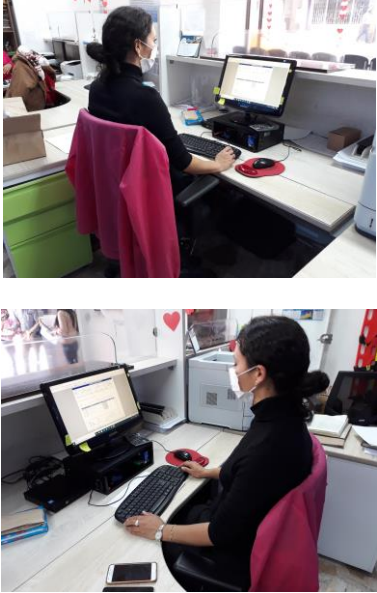
- Identificar situaciones de riesgo que pueden causar enfermedades, accidentes e incidentes.
- Determinar medidas preventivas y correctivas para hacer más seguro el ambiente de trabajo.
- Identificar prácticas de trabajo inseguras.
- Mejorar el ambiente de trabajo.
- Su visión integral facilita el control de los costos, la salud, la protección del ambiente, la producción y la calidad.
- Generan información para la acción estratégica de seguridad y salud en el trabajo y crean interés y participación entre el grupo de trabajadores.
- Fomentan la interacción de la seguridad y salud en el trabajo con otras áreas de la empresa.

5. METODOLOGIA

Se realizó visita a la empresa el 21 de septiembre de 2020 a las 2:00 p.m. En cada puesto de trabajo se observa al trabajador en la ejecución de las labores, inspección de las condiciones laborales y ubicación de los elementos de trabajo y finalmente se hace intervención con recomendaciones específicas para cada puesto de trabajo.

6. RESULTADOS DE LA INSPECCIÓN

6.1 Puesto de trabajo No. 1

| NOMBRE - CARGO | REGISTRO FOTOGRÁFICO | HALLAZGOS |
|---|--|--|
| <p>Mónica Camargo</p> <p>Cargo: Auxiliar Administrativa</p> |  | <p>Carga física del trabajo: La trabajadora mantiene una postura prolongada durante mas del 75% de la jornada laboral sin alternarla - sedente. Uso constante del computador.</p> <p>Carga física por movimientos: hay repetitividad en movimientos específicos a nivel distal en miembros superiores por la acción de digitar y uso de mouse.</p> <p>Condiciones ergonómicas: Mesa en L con dimensiones 161 cms x 73 cms, altura 74 cms, permite la colocación adecuada de los elementos de trabajo. Teclado y mouse se encuentran al mismo nivel, al utilizarlos los antebrazos no tienen soporte en la superficie de trabajo, uso de pad mouse con almohadilla. Los codos se encuentran en flexión de 45° en relación a la altura de la silla y de la superficie de trabajo. El borde superior de la pantalla se encuentra por debajo de la horizontal visual. La silla que utiliza es ergonómica, graduable en altura, con apoyabrazos y soporte lumbar. La distancia entre la pantalla y la persona es de 55 cms. El espacio debajo de la mesa permite el libre movimiento de las piernas. Las rodillas se encuentran por debajo del nivel de la cadera, en el puesto de trabajo hay apoyapiés, pero se observa que no lo utiliza. Orden y aseo en adecuadas condiciones.</p> <p>Condiciones de salud: La trabajadora no refiere ninguna sintomatología de origen osteomuscular.</p> <p>Se observa deficiencia en hábitos de higiene postural y uso de los elementos del puesto de trabajo en relación a las pantallas de visualización.</p> <p>La trabajadora refiere que no realiza pausas activas.</p> |

6.1.1 Intervención

Se gradúa la silla según la altura de la trabajadora de tal forma que el codo estuviera a 90° en relación a la superficie de trabajo, de esta forma la línea superior de la pantalla quedó a nivel de la horizontal visual. Se modificó la ubicación del teclado y el mouse y se explicó la importancia de que los antebrazos tengan siempre soporte sobre la superficie. Se explica las medidas de higiene postural que se deben tener al estar sentada, uso adecuado de la silla, uso del apoyapiés, movimientos adecuados según la mecánica corporal. Beneficios frecuencia y duración del programa de pausas activas.



6.2 Puesto de trabajo No. 2

| NOMBRE - CARGO | REGISTRO FOTOGRÁFICO | HALLAZGOS |
|---|----------------------|--|
| <p>Fredy Adame</p> <p>Cargo – Ingeniero</p> | | <p>Carga física del trabajo: el trabajador mantiene una postura prolongada durante mas del 75% de la jornada laboral sin alternarla - sedente. Uso constante del computador.</p> <p>Carga física por movimientos: hay repetitividad en movimientos específicos en miembros superiores a nivel distal por la acción de digitar y uso de mouse.</p> <p>Condiciones ergonómicas: Mesa en L con dimensiones 161 cms x 73 cms, altura 74 cms, permite la colocación adecuada de los elementos de trabajo. Teclado y mouse se encuentran al mismo nivel, al utilizarlos los antebrazos tienen soporte en la superficie de trabajo, mouse ergonómico y de pad mouse plano. Los codos se encuentran en flexión de 90° en relación a la altura de la silla y de la superficie de trabajo. El borde superior de la pantalla se encuentra a nivel de la horizontal visual. La silla que utiliza es graduable en altura, sin apoyabrazos, sin soporte lumbar, el espaldar y la base de la silla se encuentran en mal estado, el trabajador manifiesta la incomodidad que le genera la silla. La distancia entre la pantalla y la persona es de 55 cms. El espacio debajo de la mesa permite el libre movimiento de las piernas. Las rodillas se encuentran por debajo del nivel de la cadera, en el puesto de trabajo hay apoyapiés, pero se observa que no lo utiliza. Orden y aseo en adecuadas condiciones. Existen reflejos y brillos sobre la pantalla del computador, hay persiana en la ventana.</p> <p>Condiciones de salud: El trabajador refiere dolor frecuente a nivel dorso lumbar asociado a las condiciones e incomodidad de la silla. El trabajador refiere que realiza pausas activas ocasionalmente.</p> |

6.2.1 Intervención

Se explica las medidas de higiene postural y recomendaciones ergonómicas para uso de pantallas de visualización, uso del apoyapiés, movimientos adecuados según la mecánica corporal. Beneficios frecuencia y duración del programa de pausas activas.

Uso de la persiana para regular la luz en función de la hora del día para evitar reflejos y/o brillos sobre la pantalla del computador.



7. CONCLUSIONES

- Personal de área administrativa esta expuesto a riesgo biomecánico por la postura prolongada que adopta durante el desarrollo de sus labores, ejecución de movimientos, uso de elementos y equipos de trabajo.
- El programa de pausas activas no se encuentra implementado, los trabajadores no tienen la información de sus beneficios duración y frecuencia.
- En el puesto de trabajo de la Auxiliar Administrativa se observa que no hay claridad en las condiciones ergonómicas del puesto de trabajo en relación al uso de pantallas de visualización como medida de prevención de lesiones osteomusculares.
- En el puesto de trabajo del Ingeniero en el quinto piso se evidencia que la silla que utiliza no cumple con las condiciones ergonómicas requeridas además de que se encuentra en mal estado lo cual se evidencia también en otras sillas que se encuentran en esta área de trabajo.

8. RECOMENDACIONES

- Implementar el programa de pausas activas cada 2 horas durante 5 minutos con el fin de proporcionar periodos de recuperación al sistema osteomuscular con ejercicios de movilidad articular y estiramiento muscular de los diferentes segmentos corporales además de ejercicios de circulación, equilibrio y coordinación. Formar líderes para las pausas activas por áreas de trabajo.
- Capacitar al personal en hábitos de higiene postural y uso de pantallas de visualización.

Mantener una postura adecuada, con la espalda recta apoyada en el espaldar de la silla, codos, caderas y rodillas a 90° de flexión.

Mantener la pantalla al frente para evitar rotaciones de cuello y tronco, mantener la línea superior de la pantalla a nivel de la horizontal visual.

El teclado y el mouse deben estar ubicados al mismo nivel y al utilizarlos debe haber apoyo de los antebrazos sobre la superficie de trabajo. Es opcional utilizar apoya brazos, lo importante es que mantenga en ángulo recto el brazo y antebrazo, es decir, el codo y muñecas en posición horizontal alineados. Uso de pad mouse plano.

De acuerdo con la frecuencia de uso, la dominancia del usuario y el área de trabajo con que se cuente, deberán ubicarse los elementos de mayor frecuencia dentro del alcance funcional de los brazos, esto con el fin de contrarrestar el esfuerzo innecesario a nivel de la columna por la flexión o inclinación de tronco al alcanzar objetos que se encuentran ubicados por fuera de los alcances funcionales del usuario.

Se recomienda que la silla sea ergonómica con soporte lumbar, altura e inclinación deben ser ajustables, los mecanismos de ajuste deben ser fácilmente manejables desde la posición sentada, la resistencia de las ruedas debe evitar desplazamientos involuntarios.

Regular el brillo y contraste de la pantalla para adaptarlas a las condiciones del entorno donde se eviten brillos y reflejos, procurar que la pantalla este limpia, las huellas y demás suciedades también provocan reflejos. Regular la entrada e intensidad de la luz que ingresa por la ventana con la persiana de lo contrario ubicar el puesto de trabajo fuera del campo visual en relación a la ventana.

- Realizar inspecciones puestos de trabajo de forma periódica con el fin de reforzar y verificar condiciones de trabajo específicas para factor de riesgo biomecánico.
- Realizar seguimiento a las condiciones de salud de los trabajadores mediante los exámenes médico ocupacionales con énfasis osteomuscular.
- Promover hábitos y estilos de vida saludable con el fin de mejorar calidad de vida laboral y personal.
- Fomentar el Autocuidado y el compromiso de todos los trabajadores con las acciones de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Las recomendaciones enunciadas anteriormente deben incluirse dentro del plan de trabajo anual del SGSST de acuerdo a sus necesidades.
- Las recomendaciones dadas en el presente informe son aplicables a todo el personal del área administrativa

Elaborado por:

Angela Gómez

ANGELA M. GOMEZ HERNANDEZ. FISIOTERAPEUTA ESPECIALISTA EN SALUD OCUPACIONAL Y PROTECCION DE RIESGOS LABORALES. LICENCIA No. 1392

