

	VALERIA CALDERÓN HERNÁNDEZ ASESORIA EN PELIGRO BIOMECANICO – ERGONOMIA		Código	SOF T005
			Versión	1
			Fecha	2023/11/07



PRESENTADO POR:
POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS

ELABORADO POR:
VALERIA CALDERON HERNANDEZ

Fisioterapeuta
Especialista en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo
Noviembre 2023

	VALERIA CALDERÓN HERNÁNDEZ		Código	SOF T005
	ASESORIA EN PELIGRO BIOMECANICO – ERGONOMIA		Versión	1
			Fecha	2023/11/07

Nombre: Leidy Paola Castellanos


HALLAZGOS	
	
CARACTERÍSTICAS DEL PUESTO	RECOMENDACIONES
PANTALLA Trabajadora hace uso de computador de pantalla fija, se encuentra sobre base de soporte de madera en alineación con respecto a la postura de la trabajadora. La altura del borde superior de la pantalla se encuentra por encima de la altura de los ojos lo que genera sobrecarga a nivel cervical. El ancho de la pantalla no permite que la base se ajuste en un nivel inferior.	Se requiere bajar la altura de la pantalla para que el borde superior de la pantalla quede en alineación con respecto a la altura de los ojos. Se requiere cambio de base para pantalla fija.
TECLADO Y RATÓN El mouse y el teclado se encuentran en alineación con la postura de la trabajadora a una distancia inferior a los 10 cm del borde de la mesa, lo que no permite el apoyo de los antebrazos sobre la superficie de la mesa generando sobrecarga a nivel cervical.	Se requiere ajustar teclado a 10 cm del borde de la mesa para permitir el apoyo de los antebrazos sobre la superficie de la mesa. No requiere acción.

	VALERIA CALDERÓN HERNÁNDEZ ASESORIA EN PELIGRO BIOMECANICO – ERGONOMIA	Código	SOF T005
		Versión	1
		Fecha	2023/11/07

No hace uso de pad-mouse, el mouse desliza adecuadamente por la superficie de la mesa.	
MESA DE TRABAJO	
<p>Se observa mesa de trabajo lineal de color neutro, tiene altura de 73 cm, ancho de 50 cm, lo que permite la organización de los elementos de trabajo y el apoyo de los antebrazos sobre la superficie de la mesa.</p> <p>Tiene apoyapié, sin embargo, él toma corriente y cableada no permite la ubicación del mismo en los pies de la trabajadora. De acuerdo con las características antropométricas se requiere el apoyapié.</p>	<p>No requiere acción.</p> <p>Se requiere reubicar toma corriente y/o lugar de trabajo para permitir el uso del apoyapié y la movilidad de las piernas sin el contacto del cableado.</p>
SILLA	
<p>La silla cuenta con características ergonómicas, el asiento es de espuma y el espaldar de malla de tela. Se encuentra cobertor y malla desgastados lo que no permite el adecuado soporte a nivel dorso lumbar y de los miembros inferiores. Las rodachinas se encuentran pegadas, dificultando la realización de alcances mínimos y máximos.</p>	<p>Se requiere cambio de silla por una ergonómica que permita una adecuada higiene postural y que el asiento le brinde soporte a la columna y piernas al momento de sentarse en el puesto de trabajo.</p> <p>Se recomienda la implementación de sillas ergonómicas sin reposabrazos y/o con apoyabrazos en caso de querer brindar mayor confort con el apoyo de los antebrazos al trabajador; siempre y cuando estos se puedan ajustar en altura y dirección. (No es necesario en caso de tener entre 50 y 60 cm de ancho ideal de mesa)</p>

	VALERIA CALDERÓN HERNÁNDEZ ASESORIA EN PELIGRO BIOMECANICO – ERGONOMIA	Código	SOF T005
		Versión	1
		Fecha	2023/11/07

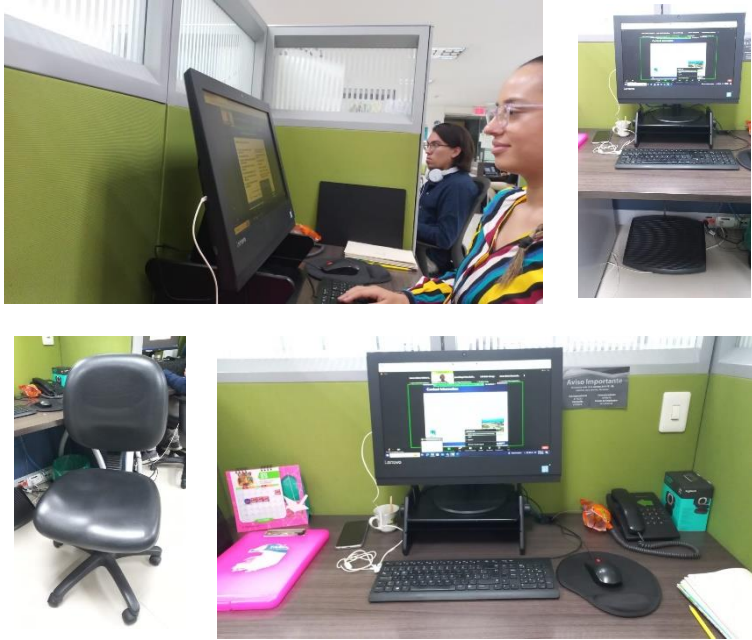
Nombre: Alejandro Morales


HALLAZGOS	
	
CARACTERÍSTICAS DEL PUESTO	RECOMENDACIONES
PANTALLA Trabajador hace uso de computador de pantalla fija, se encuentra en alineación con respecto a su postura. No cuenta con base de soporte, el borde superior de la pantalla se encuentra ligeramente por debajo de la altura de los ojos.	No requiere acción, trabajador con diagnóstico de presbicia.
TECLADO Y RATÓN El teclado y el mouse se encuentran en alineación con la postura del trabajador a 10 cm del borde de la mesa, lo que permite el apoyo de los antebrazos durante el proceso de digitación. Hay pad mouse con almohadilla, lo que genera presión en la zona del carpo y no es adecuado.	No requiere acción. Se requiere pad-mouse plano o en caso del mouse deslizar adecuadamente por la superficie de trabajo no requiere acción.
MESA DE TRABAJO Se observa mesa de trabajo en L de color neutro, tiene altura de 73 cm, ancho de 60 cm, el trabajador se ubica en uno de los laterales, el espacio permite la organización de los elementos de trabajo y el apoyo de los antebrazos sobre la superficie de la mesa. Hay apoyapié.	No requiere acción. No requiere acción.

	VALERIA CALDERÓN HERNÁNDEZ ASESORIA EN PELIGRO BIOMECANICO – ERGONOMIA	Código	SOF T005
		Versión	1
		Fecha	2023/11/07

SILLA	
La silla cuenta con características ergonómicas, permite graduar el asiento y el espaldar, con 5 patas y rodachinas que le brindan soporte, las rodachinas se encuentran en adecuadas condiciones lo que permite la posibilidad de girar en los alcances mínimos y máximos.	No requiere acción.

Nombre: Laura Molina

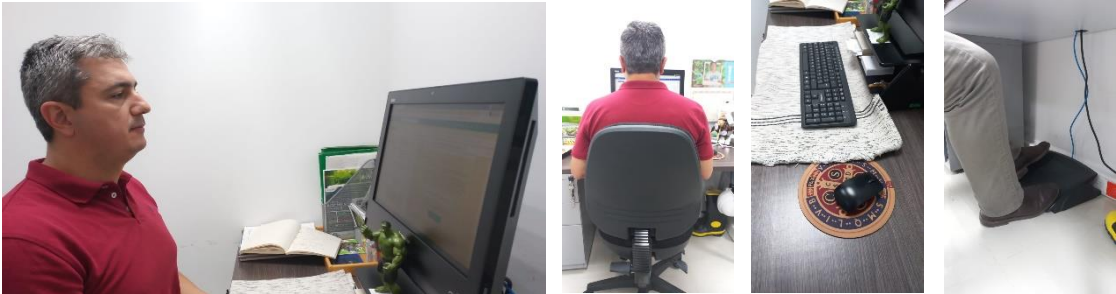
HALLAZGOS	
	
CARACTERÍSTICAS DEL PUESTO	RECOMENDACIONES
PANTALLA <p>Trabajadora hace uso de computador de pantalla fija, se encuentra sobre base de madera y en alineación con respecto a la postura de la trabajadora. El borde superior de la pantalla se encuentra por encima de la altura de los ojos.</p> <p>El ancho de la pantalla no permite que la base se ajuste en un nivel inferior.</p>	<p>Se requiere bajar la altura de la pantalla para que el borde superior de la pantalla quede en alineación con respecto a la altura de los ojos.</p> <p>Se requiere cambio de base para pantalla fija.</p>
TECLADO Y RATÓN	

	VALERIA CALDERÓN HERNÁNDEZ ASESORIA EN PELIGRO BIOMECANICO – ERGONOMIA	Código	SOF T005
		Versión	1
		Fecha	2023/11/07

<p>El teclado y el mouse se encuentran en alineación con la postura de la trabajadora a 10 cm del borde de la mesa lo que permite el apoyo de los antebrazos sobre la superficie de la mesa durante el proceso de digitación.</p> <p>Hay pad mouse con almohadilla, lo que genera presión en la zona del carpo y no es adecuado.</p>	<p>No requiere acción.</p> <p>Se requiere cambio de pad mouse por uno plano, o en caso del mouse deslizar adecuadamente por la superficie de la mesa no requerirá acción.</p>
MESA DE TRABAJO	
<p>Se observa mesa de trabajo lineal de color neutro, tiene altura de 73 cm, ancho de 60 cm lo que permite la organización de los elementos de trabajo y el apoyo de los antebrazos sobre la superficie de la mesa.</p> <p>Hay reposapiés.</p>	<p>No requiere acción.</p> <p>No requiere acción.</p>
SILLA	
<p>La silla cuenta con características ergonómicas, permite graduar el asiento y el espaldar, con 5 patas y rodachinas que le brindan soporte y posibilidad de girar en los alcances mínimos y máximos. El espaldar tiene altura media y se encuentra desgaste en la espuma, lo que no permite adecuado soporte dorso lumbar</p>	<p>Se requiere cambio de silla por una ergonómica que permita una adecuada higiene postural y que el asiento le brinde soporte a la columna y piernas al momento de sentarse en el puesto de trabajo.</p> <p>Se recomienda la implementación de sillas ergonómicas sin reposabrazos y/o con apoyabrazos en caso de querer brindar mayor confort con el apoyo de los antebrazos al trabajador; siempre y cuando estos se puedan ajustar en altura y dirección</p>

	VALERIA CALDERÓN HERNÁNDEZ ASESORIA EN PELIGRO BIOMECANICO – ERGONOMIA	Código	SOF T005
		Versión	1
		Fecha	2023/11/07

Nombre: Luis Alfonso Botero Gómez

HALLAZGOS	
	
CARACTERÍSTICAS DEL PUESTO	RECOMENDACIONES
PANTALLA	
Trabajador hace uso de computador de pantalla fija, se encuentra sobre base de madera y en alineación con respecto a la postura del trabajador. El borde superior de la pantalla corresponde con la altura de los ojos.	No requiere acción.
TECLADO Y RATÓN	
El teclado y el mouse se encuentran en alineación con la postura del trabajador a 10 cm del borde de la mesa lo que permite el apoyo de los antebrazos sobre la superficie de la mesa durante el proceso de digitación.	No requiere acción.
Hay pad mouse plano.	No requiere acción.
MESA DE TRABAJO	
Se observa mesa de trabajo lineal de color neutro, tiene altura de 73 cm, ancho de 50 cm lo que permite la organización de los elementos de trabajo y el apoyo de los antebrazos sobre la superficie de la mesa.	No requiere acción.
Hay reposapiés, de acuerdo con las características antropométricas del trabajador no se requiere, ya que con el uso el nivel de la rodilla queda superior al de la cadera, generando sobrecarga articular.	Retirar reposapiés.
SILLA	
La silla cuenta con características ergonómicas, permite graduar el asiento y el espaldar, con 5 patas y rodachinas que le brindan soporte y posibilidad de girar	Se requiere cambio de silla por una ergonómica que permita una adecuada higiene postural y que el

	VALERIA CALDERÓN HERNÁNDEZ ASESORIA EN PELIGRO BIOMECANICO – ERGONOMIA		Código	SOF T005
			Versión	1
			Fecha	2023/11/07

<p>en los alcances mínimos y máximos. El espaldar tiene altura media lo que no permite adecuado soporte dorsal.</p>	<p>asiento le brinde soporte a la columna y piernas al momento de sentarse en el puesto de trabajo.</p> <p>Se recomienda la implementación de sillas ergonómicas sin reposabrazos y/o con apoyabrazos en caso de querer brindar mayor confort con el apoyo de los antebrazos al trabajador; siempre y cuando estos se puedan ajustar en altura y dirección</p>
---	--

Nombre: Gloria Francedy Escobar Ramírez

HALLAZGOS	
	
CARACTERÍSTICAS DEL PUESTO	RECOMENDACIONES
PANTALLA	
<p>Trabajadora hace uso de computador de pantalla fija, se encuentra en alineación con respecto a su postura. No cuenta con base de soporte, el borde superior de la</p>	<p>No requiere acción, trabajadora con diagnóstico de presbicia.</p>

	VALERIA CALDERÓN HERNÁNDEZ ASESORIA EN PELIGRO BIOMECANICO – ERGONOMIA	Código	SOF T005
		Versión	1
		Fecha	2023/11/07

pantalla se encuentra ligeramente por debajo de la altura de los ojos.	
TECLADO Y RATÓN	
<p>El teclado y el mouse se encuentran ubicados en alineación con respecto a la postura de la trabajadora y a 10 cm del borde de la mesa lo que permite el apoyo de los antebrazos sobre la superficie y evita sobrecarga a nivel cervical.</p> <p>Hay pad mouse y pad teclado, lo que genera presión en la zona del carpo y no es adecuado.</p>	<p>No requiere acción.</p> <p>Se recomienda cambio de pad mouse por uno plano, en caso del mouse deslizar adecuadamente por la superficie de trabajo no requerirá acción.</p>
MESA DE TRABAJO	
<p>Se observa mesa de trabajo lineal de color neutro, tiene altura de 74 cm, ancho de 60 cm, lo que permite la organización de los elementos de trabajo y el apoyo de los antebrazos sobre la superficie de la mesa.</p> <p>Tiene apoyapiés. Cableado canalizado.</p>	<p>No requiere acción.</p> <p>No requiere acción.</p>
SILLA	
<p>La silla cuenta con características ergonómicas, con 5 patas y rodachinas que le brindan soporte y posibilidad de girar en los alcances mínimos y máximos, espuma en adecuadas condiciones. Se encuentra daño en el neumático lo que no permite mantener el asiento en la altura ideal.</p>	<p>Se requiere realizar mantenimiento de neumático de manera que permita ajustar a la altura deseada y/o ideal; en caso de no ser posible, se requerirá cambio de silla por una ergonómica que permita una adecuada higiene postural y que el asiento le brinde soporte a la columna y piernas al momento de sentarse en el puesto de trabajo.</p> <p>Se recomienda la implementación de sillas ergonómicas sin reposabrazos y/o con apoyabrazos en caso de querer brindar mayor confort con el apoyo de los antebrazos al trabajador; siempre y cuando estos se puedan ajustar en altura y dirección.</p>

	VALERIA CALDERÓN HERNÁNDEZ ASESORIA EN PELIGRO BIOMECANICO – ERGONOMIA		Código	SOF T005
			Versión	1
			Fecha	2023/11/07

	(No es necesario en caso de tener entre 50 y 60 cm de ancho ideal de mesa)
OTROS	
Se evidencia archivador detrás del puesto de trabajo, que interfiere con la salida del puesto de trabajo. La trabajadora refiere chocar constantemente con el cajonero, causando lesiones y daño en la ropa. Sobre el cajonero se evidencian documentos organizados en carpetas que podrían colapsar y caer sobre su cabeza.	Se requiere reubicar el archivador de manera que no interfiera con el acceso y salida del puesto de trabajo, para disminuir el riesgo locativo.

Nombre: Leidy Johana Calvo Castañeda

HALLAZGOS	
    	
CARACTERÍSTICAS DEL PUESTO	RECOMENDACIONES
PANTALLA	
Trabajadora hace uso de computador de pantalla fija, se encuentra sobre base de soporte de madera y en alineación con respecto a la postura de la trabajadora. El borde superior de la pantalla se encuentra por encima de la altura de los ojos de la trabajadora lo que genera sobrecarga a nivel cervical.	Se requiere bajar la altura de la pantalla, de manera que el borde superior corresponda con la altura de los ojos de la trabajadora.

	VALERIA CALDERÓN HERNÁNDEZ ASESORIA EN PELIGRO BIOMECANICO – ERGONOMIA	Código	SOF T005
		Versión	1
		Fecha	2023/11/07

El ancho de la pantalla no permite que la base se ajuste en un nivel inferior.	Se requiere cambio de base para pantalla fija.
TECLADO Y RATÓN	
<p>El teclado y el mouse se encuentran ubicado en alineación con respecto a la postura de la trabajadora y a 10 cm del borde de la mesa lo que permite el apoyo de los antebrazos sobre la superficie y evita sobrecarga a nivel cervical.</p> <p>Hay pad mouse con almohadilla, lo que genera presión en la zona del carpo y no es adecuado.</p>	<p>Se requiere ajustar el teclado y el mouse con respecto a las pantallas y la postura de la trabajadora.</p> <p>Se requiere cambio de pad mouse por uno plano, o en caso del mouse deslizar adecuadamente por la superficie de la mesa no requerirá acción.</p>
MESA DE TRABAJO	
<p>Se observa mesa de trabajo lineal de color neutro, tiene altura de 73 cm, ancho de 60 cm, lo que permite la organización de los elementos de trabajo y el apoyo de los antebrazos sobre la superficie de la mesa.</p> <p>Tiene apoyapiés, se recomienda la implementación solo con el uso de tacones. De acuerdo con sus características antropométricas no se requiere.</p>	<p>No requiere acción.</p> <p>Retirar en caso de uso de calzado con tacón inferior a los 3 cm.</p>
SILLA	
La silla cuenta con características ergonómicas, permite graduar el asiento y el espaldar, con 5 patas y rodachinas que le brindan soporte y posibilidad de girar en los alcances mínimos y máximos. El espaldar tiene altura media y la espuma se encuentra desgastada, lo que no permite adecuado soporte dorso lumbar.	<p>Se requiere cambio de silla por una ergonómica que permita una adecuada higiene postural y que el asiento le brinde soporte a la columna y piernas al momento de sentarse en el puesto de trabajo.</p> <p>Se recomienda la implementación de sillas ergonómicas sin reposabrazos y/o con apoyabrazos en caso de querer brindar mayor confort con el apoyo de los antebrazos al trabajador; siempre y cuando estos se puedan ajustar en altura y dirección. (No es necesario en caso de tener</p>

	VALERIA CALDERÓN HERNÁNDEZ ASESORIA EN PELIGRO BIOMECANICO – ERGONOMIA	Código	SOF T005
		Versión	1
		Fecha	2023/11/07

	entre 50 y 60 cm de ancho ideal de mesa)
--	--

Conclusiones: Se identificaron las condiciones ergonómicas de los puestos de trabajo administrativos evaluados y se identifican las necesidades específicas del mobiliario.

Se socializa con el trabajador la importancia de tener una adecuada higiene postural en el puesto de trabajo, que logren mejorar la mecánica corporal en el desarrollo de las actividades laborales.

Recomendaciones: Se recomienda realizar las modificaciones respectivas de los puestos de trabajo evaluados y seguir las recomendaciones específicas realizadas. De acuerdo a las necesidades de los puestos de trabajo evaluados, las medidas de los implementos necesarios a nivel ergonómico son:

1. Características de una mesa de trabajo debe de cumplir requisitos como:
 - a. Tener espacio para mover las piernas.
 - b. La altura de la mesa de trabajo conveniente para un escritorio es de 67 a 75cm. (todo depende de la altura del trabajador).
 - c. La mesa de trabajo debe medir aproximadamente 120 - 140 x 170 – 150 cms.
 - d. La mesa de trabajo puede ser de diferentes formas las cuales favorecen la postura del trabajador cuando se encuentra digitando y haciendo el uso del computador, las cuales puede ser de forma lineal, en "U" y en "L".
 - e. Si la altura es graduable, la amplitud de regulación estará entre 68 cms y 70 cms.
 - f. El espesor no debe ser mayor de 3 cms.
 - g. La superficie será de material mate y color claro suave, rechazándose las superficies brillantes y oscuras.
 - h. Por debajo del escritorio debe haber espacio para los pies medidas aproximadas 70 cm ancho y de 60 a 70 cm profundo. basado en (www.uiah.fi/projects/metodi/238.htm).
2. Características de la silla ergonómica: las sillas deben tener recomendaciones mínimas que brinden la movilidad en el puesto de trabajo que favorezca la higiene postural en el puesto de trabajo, dentro de las recomendaciones específicas se encuentra a continuación las siguientes:
 - Regulable en altura (en posición sentado) margen ajuste entre 380 – 500 mm.
 - Ancho entre 400 – 450 mm.
 - Profundidad entre 380 y 420 mm.
 - Acolchado de 20 mm recubierto con tela flexible y transpirable.

	VALERIA CALDERÓN HERNÁNDEZ ASESORIA EN PELIGRO BIOMECANICO – ERGONOMIA		Código	SOF T005
			Versión	1
			Fecha	2023/11/07

- Borde anterior inclinado (gran radio de inclinación)
- Silla móvil con 5 puntos de apoyo.
- Debe tener apoyo lumbar, con posibilidad de ajuste.

Se recomienda la implementación de sillas de espuma o malla de plástico que permiten mejor soporte dorso lumbar y de las piernas, en caso de tener sillas de malla de tela se requerirá verificar constantemente el estado de las mismas y al presentar desgaste (no tensar) será necesario cambio de silla.