PROYECTO: EJECUCIÓN DE OBRAS DE SANEAMIENTO HÍDRICO RURAL EN EL MUNICIPIO DE YARUMAL EN EL MARCO DEL CONVENIO N° 040-COV2304-13 SUSCRITO CON CORANTIOQUIA		
PROGRAMA **ERGONOMIA**	A.Z. CONSTRUCCIONES S.AS.	FECHA 2023 C.C. 408

1. INTRODUCCIÓN

Podemos definir la ergonomía como la ciencia aplicada de carácter multidisciplinario, que tiene como finalidad la adecuación de los productos, sistemas y entornos artificiales a las características, limitaciones y necesidades de sus usuarios, para optimizar su eficacia, seguridad y confort, basados en estos criterios, buscamos no afectar la producción, pero si disminuir el factor de riesgo de la Patología Lumbar y otros trastornos osteomusculares asociados a miembros superiores en general.

2. OBJETIVOS

Disminuir las condiciones y comportamientos inseguros que puedan causar Accidentes de Trabajo, Enfermedades Laborales y Enfermedades de origen Común donde exista carga física.

3. DEFINICIONES

Ergonomía física: la ergonomía física se preocupa de las características anatómicas, antropométricas, fisiológicas y biomecánicas humanas, en tanto que se relacionan con la actividad física. Sus temas más relevantes incluyen posturas de trabajo, sobreesfuerzo, manejo manual de materiales, movimientos repetitivos, lesiones músculo-tendinosas (LMT) de origen laboral, diseño de puestos de trabajo, seguridad y salud ocupacional

Ergonomía organizacional: la ergonomía organizacional o macro ergonomía, se preocupa por la optimización de sistemas socio-técnicos, incluyendo sus estructuras organizacionales, las políticas y los temas relevantes a este dominio, los factores psicosociales del trabajo, la comunicación, la gerencia de recursos humanos, el diseño de tareas, el diseño de horas laborables y trabajo en turnos, el trabajo en equipo, el diseño participativo, la ergonomía comunitaria, el trabajo cooperativo, los nuevos paradigmas del trabajo, las organizaciones virtuales, el teletrabajo y el aseguramiento de la calidad.

Postura mantenida: se refiere al mantenimiento de una misma postura, así esta sea la correcta, durante periodos de dos o más horas, cuando se consideren posturas biomecánicas y fisiológicamente costosas (como la posición de rodillas mantenida cuando se asume por 20 minutos o más), es incorrecta puesto que supone el esfuerzo continuado de grandes grupos musculares posturales, sin permitir alternancia. La contracción mantenida se asocia a mecanismos anaeróbicos y fatiga, entonces se presenta las suplencias o ajustes posturales, en los cuales se utilizan músculos secundarios para el mantenimiento de la postura, empeorando el problema.

Postura prolongada: se define como el mantenimiento de una misma postura principal a lo largo del 75% de la jornada laboral, aunque se realicen cambios de posiciones cortos impidiendo que sea mantenida, se considera riesgosa puesto que implica el sobre uso de grupos musculares y estructuras osteo-tendinosas específicas de cada postura.

Postura forzada o por fuera de los ángulos de confort : los ángulos de confort articular se refieren aquellos en los cuales las articulaciones presentan mayor eficiencia con el mismo esfuerzo, cuando la postura muestra arreglo articular por fuera de estos ángulos, requerirá mayor esfuerzo para su adopción o mantenimiento, ajustes posturales de otros segmentos corporales y utilización de estructuras secundarias, aumentando la carga física estática y el consumo energético, facilitando la aparición de fatiga. En el cuadro 5 se relacionan los ángulos de confort postural por organización

Espacio de trabajo: es el área asignada a cada puesto de trabajo, en el que se ubican los diferentes elementos y materiales de trabajo. Está definido por la distancia con respecto a otros puestos de trabajo, la ubicación de limites arquitectónicos (paredes, paneles, divisiones) y por la distribución de muebles y elementos dentro de esta área. Los requisitos básicos de los espacios de trabajo son:

- Permitir la adopción de la postura correcta
- Suficiente espacio de circulación
- Permitir la organización funcional de elementos de trabajo
- La distancia entre puestos debe ser suficiente de modo que se evite la interferencia entre las personas y labores
- Permitir el desplazamiento si así se requiere
- Deben estar debidamente señalizados

4. ALCANCE

Todo el personal de **A.Z. CONSTRUCCIONES S.A.S** se encuentra expuesto a riesgo biomecánico

5. FUNDAMENTOS Y NORMATIVIDAD

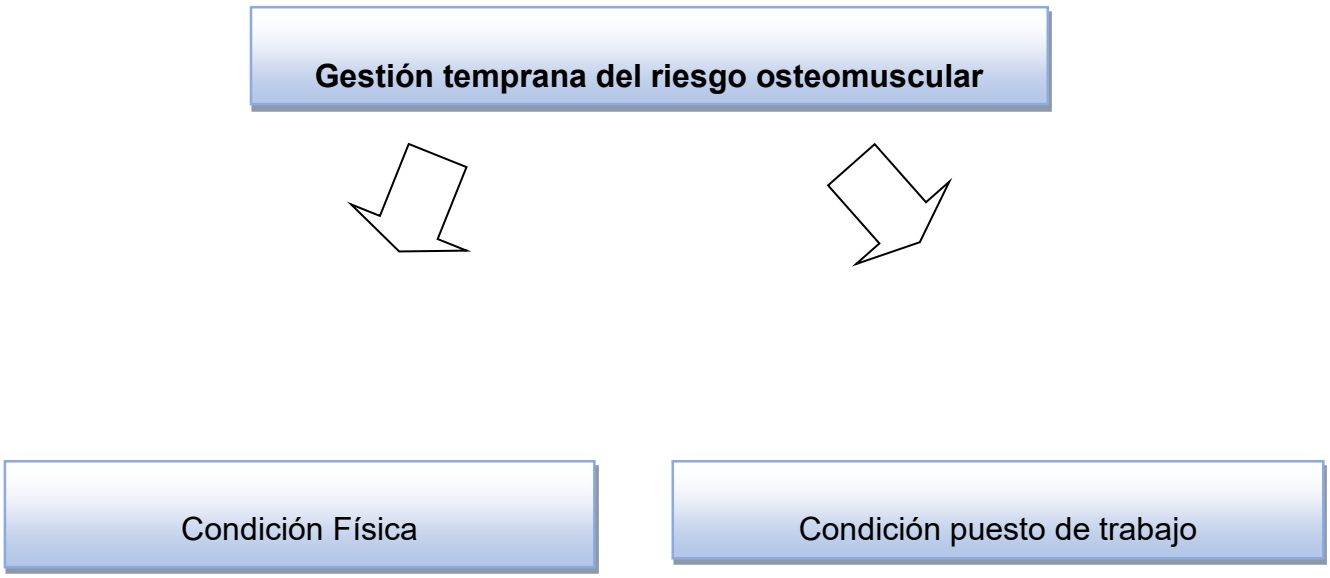
* Resolución 2400 1979.

* Norma técnica colombiana NTC DE 399/07

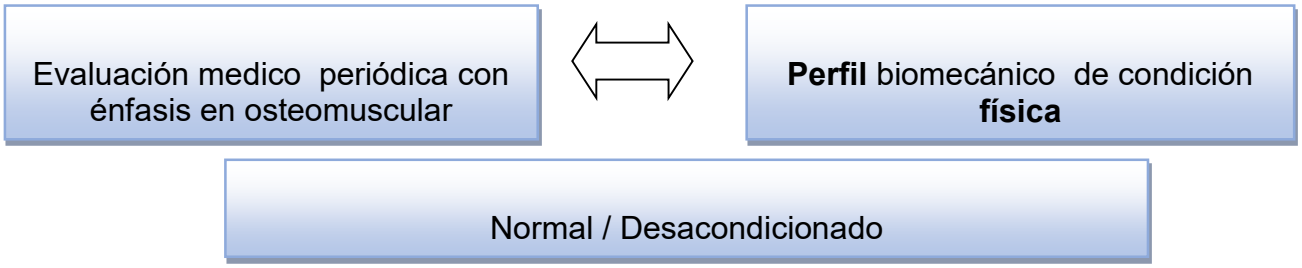
* ISO 9241-2:1992.

* Guía de atención integral de Salud Ocupacional basada en la evidencia para desordenes músculo esqueléticos (Gatiso)

6. METODOLOGIA



6.1 CONDICIÓN FÍSICA



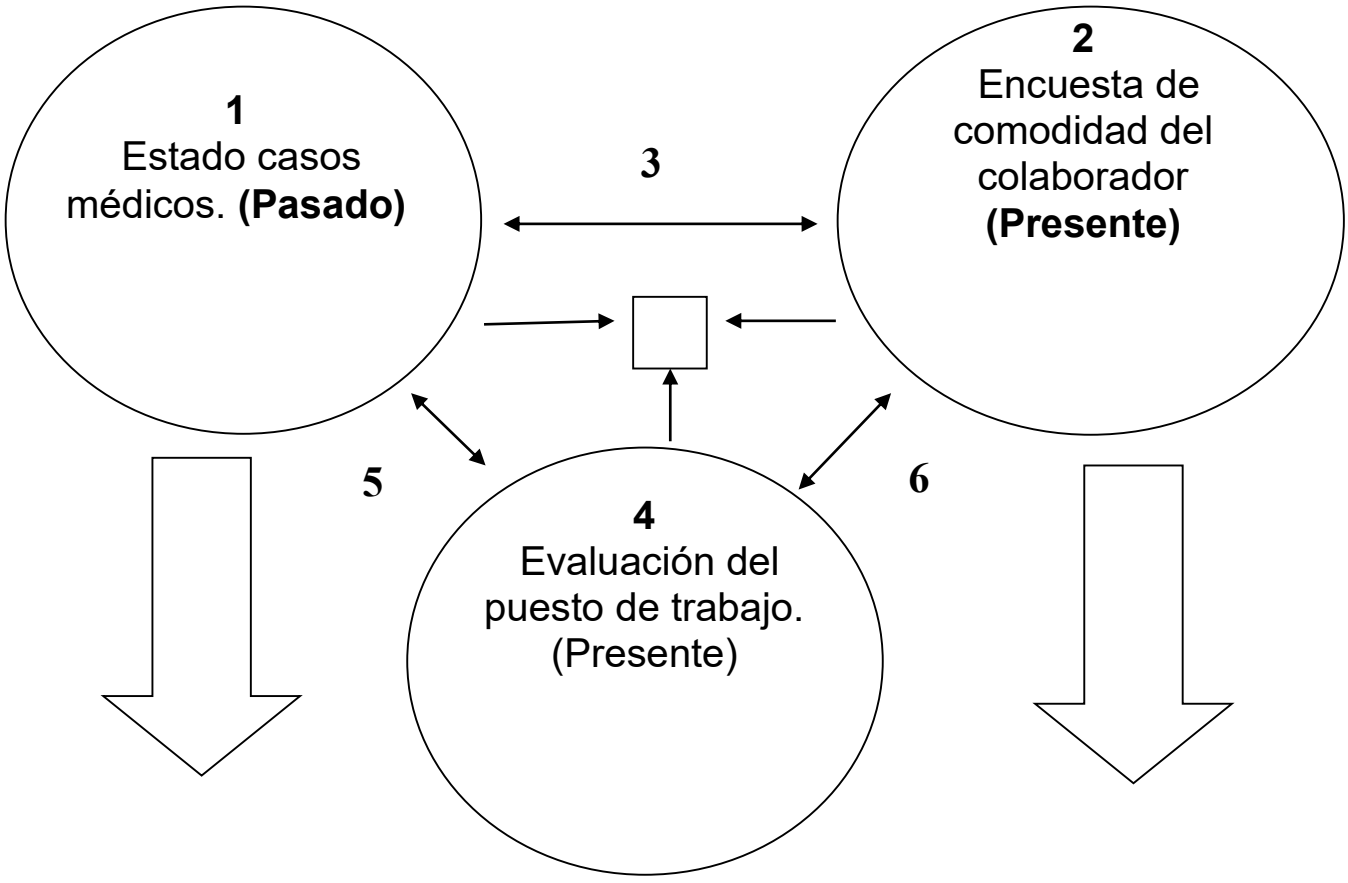
Pausa activa
Calentamientos

Remisión a la EPS para verificación de diagnóstico y tratamiento.

6.2 Condición puesto de trabajo

Matriz de peligros

Listas de chequeo:
- Autopercepción.
- Evaluación técnica.



PROYECTO: EJECUCIÓN DE OBRAS DE SANEAMIENTO HÍDRICO RURAL EN EL MUNICIPIO DE YARUMAL EN EL MARCO DEL CONVENIO N° 040-COV2304-13 SUSCRITO CON CORANTIOQUIA		
PROGRAMA **ERGONOMIA**	A.Z. CONSTRUCCIONES S.AS.	FECHA 2023 C.C. 408

Cronograma mejoramiento de condiciones

Gestión del Riesgo biomecánico

Detección temprana de molestias

Matriz de peligros

Detección temprana de molestias

Perfil (Profesiograma)

Acondicionamiento

Pausas activas, Fortalecimiento y Flexibilidad.

Condición puesto de trabajo

Evaluación médica ingreso - periódica y de acondicionamiento

Estudios de puesto de trabajo
1. Casos médicos
2. Auto percepción
3. Evaluación técnica

Intervención de Puestos de Trabajo, herramientas y elementos de protección personal

PROYECTO: EJECUCIÓN DE OBRAS DE SANEAMIENTO HÍDRICO RURAL EN EL MUNICIPIO DE YARUMAL EN EL MARCO DEL CONVENIO N° 040-COV2304-13 SUSCRITO CON CORANTIOQUIA		
PROGRAMA **ERGONOMIA**	A.Z. CONSTRUCCIONES S.AS.	FECHA 2023 C.C. 408

Estandarización de comportamientos

Capacitación

El acondicionamiento constituye estilos de vida saludable y juega un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles; es una actividad física programada y dirigida por un especialista que busca:

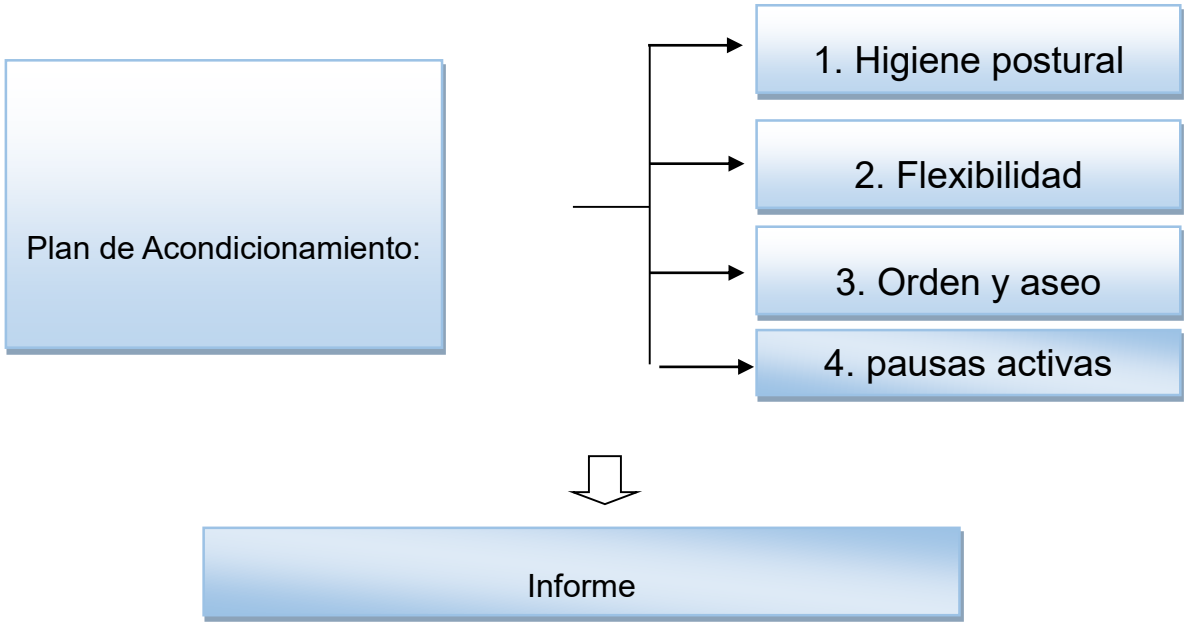
- Niveles Óptimos de Salud
- Mejorar flexibilidad y movilidad articular.
- Disminuir el riesgo de un daño muscular en una labor física, reducción de niveles de estrés, y mejorar hábitos posturales

Acondicionamiento Físico

Sensibilización del Personal

Evaluación Diagnostica

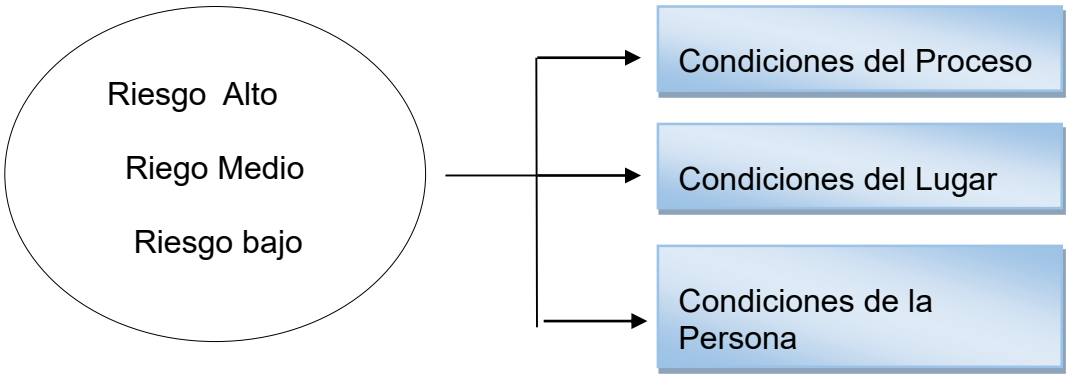
Diagnóstico.



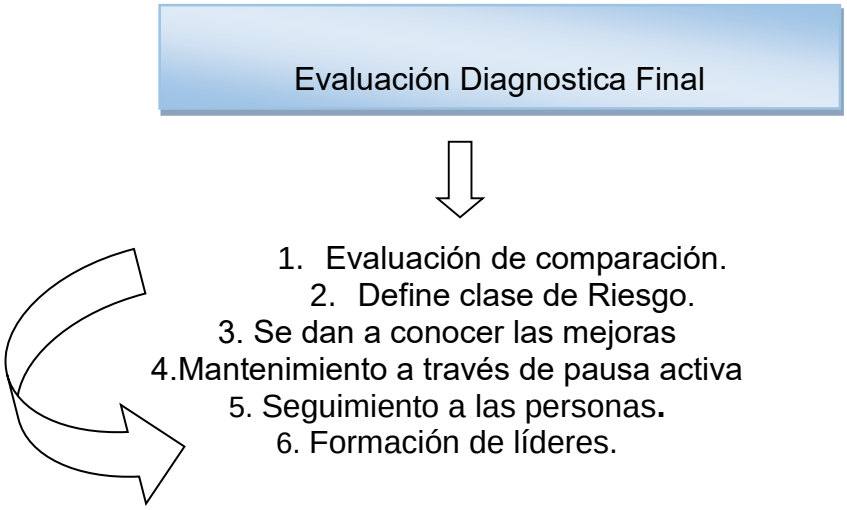
8. EVALUACIÓN DIAGNOSTICA

Realizada por un médico especialista en seguridad y salud en el trabajo. Teniendo en cuenta el estudio del puesto de trabajo y el ausentismo por casusa medica asociada al riesgo.
Se define la clase de riesgo y el tipo de acondicionamiento por persona.

1. Riesgo Alto: Compromiso osteomuscular severo
2. Riesgo Medio: Compromiso osteomuscular moderado
3. Riesgo Bajo: Compromiso osteomuscular bajo



9.EVALUACIÓN FINAL



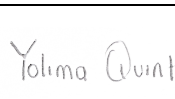
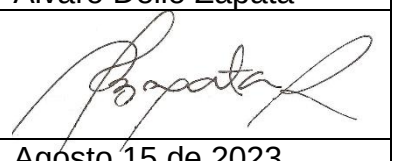
10. MÓDULO DE FORMACIÓN

Pausas activas en los lugares de trabajo de forma directa y con boletines internos.

Mecánica Corporal e Higiene Postural con retroalimentación directa en el puesto de trabajo y Pequeños Equipos.

Actividad	Responsable	Fecha de Implementación
Evaluación Médica ocupacional con énfasis en riesgo Osteomuscular		
Análisis y mejoras de puestos de trabajo		
Adecuación de los puesto de trabajo		
Higiene postural		
Flexibilidad		
Orden y aseo		
Pausas Activas		
Dotación de elementos ergonómicos en Oficinas.		
Actividades de promoción y prevención orientadas a estilos de vida saludables		

11. GESTIÓN DEL CAMBIO

SG-SST	DOCUMENTO	REVISO Y APROBRO
Nombre	Yolima Quintero C.	Álvaro Delio Zapata
Firma		
Fecha	Agosto 01 de 2023	Agosto 15 de 2023