Bogotá 14 de marzo de 2024

RECOMENDACIONES ERGONOMICAS PARA PUESTOS DE TRABAJO ALCB

INTRODUCCION

La ergonomía en el trabajo es un factor clave para asegurar la comodidad, la eficiencia y la seguridad de los trabajadores. Un ambiente de trabajo ergonómico ayuda a prevenir lesiones, mejora la postura y reduce el estrés y la fatiga.

Las empresas que invierten en ergonomía no solo mejoran la calidad de vida de sus empleados, sino que también pueden ver un aumento en la productividad y la satisfacción laboral. Los empleados más cómodos y saludables son más propensos a ser más eficientes y a tener una menor tasa de ausentismo.

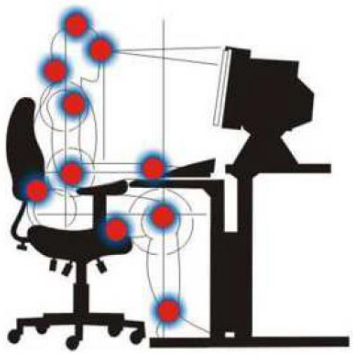
Hay algunas maneras en las que las empresas pueden implementar la ergonomía en el lugar de trabajo, como la evaluación de los espacios de trabajo para identificar cualquier problema, la provisión de equipos ergonómicos, como sillas y teclados, y la capacitación en técnicas ergonómicas para los trabajadores.

Es importante destacar que la ergonomía no solo es una preocupación para las empresas, sino también para los trabajadores. Si te encuentras en un ambiente de trabajo incómodo, habla con tu empleador sobre cómo pueden trabajar juntos para mejorar la ergonomía en la oficina. Además, los trabajadores pueden tomar medidas simples en su propio espacio de trabajo para mejorar su comodidad, como ajustar la altura de su silla y escritorio, y mantener una buena postura.

La ergonomía también tiene un impacto en la salud a largo plazo de los trabajadores. Las lesiones relacionadas con el trabajo, como el síndrome del túnel carpiano o la lumbalgia, pueden ser debilitantes y costosas, tanto para el empleado como para la empresa. Al implementar un ambiente de trabajo ergonómico, las empresas pueden ayudar a prevenir estas lesiones y asegurar un futuro saludable para sus empleados.

La ergonomía en el trabajo es una inversión valiosa en la salud y el bienestar de los trabajadores, y las empresas que invierten en ella estarán en mejores condiciones para atraer y retener a los mejores talentos. Al tomar medidas para mejorar la ergonomía en el lugar de trabajo, las empresas pueden garantizar un futuro saludable y productivo para sus empleados.[i]

A continuación, se dan algunas recomendaciones ergonómicas para la adecuación de los puestos de trabajo de la Alcaldía.

Altura de la mesa.	* Las medidas para alturas ajustables: entre 60 y 80 cm. Para alturas no ajustables: 70 a 72 cm. * El plano de trabajo (mesa) debe quedar entre 0 y 5 cm por debajo de la altura de los codos, cuando estos se mantienen en un ángulo de flexión de 90ª y junto al tronco, permitiendo que los puños y manos mantengan posición neutra sobre el teclado o el ratón.	
Superficie de la mesa.	Las medidas ideales son de 60 x 120 cm, pero lo importante es que debe tener un buen tamaño para que se puedan colocar elementos del equipo de cómputo y otros como documentos, libros o elementos de oficina.	
Espacio bajo la mesa	Debe permitir la ubicación cómoda de los miembros inferiores y los movimientos que deben realizar para desplazamientos, movimientos para levantarse y sentarse y los necesarios para descansar. No debe estar obstruido por objetos tales como cajas, A-Zs, fólders, etc.	
Especificaciones técnicas de silla	La silla debe facilitar sentarse de forma dinámica con el cuerpo perfectamente equilibrado, esto es adoptar automáticamente la posición para conseguir el máximo descanso de la columna, no sólo protegiéndola contra daños a largo plazo, sino facilitando además el trabajo concentrado y sin fatiga en posición sentada.	

El asiento.	Estructurado en material blando pero firme. Los contornos y la tapicería deben permitir que el peso se distribuya uniformemente. Material absorbente de calor y humedad. * Borde delantero redondeado para evitar presión en los muslos. 5° de inclinación hacia atrás. * Longitud que proporcione apoyo suficiente para los muslos, pero con espacio de aproximadamente 4 cm entre las corvas y el borde delantero de la silla para evitar presiones. * Amplitud suficiente para contener la anchura de las caderas. * Los mecanismos de ajuste deben ser fáciles de manejar y de accionar * Desde la posición sentada sin excesivo esfuerzo. Deben estar construidos a prueba de cambios no intencionados.	
El respaldo	* El tiempo que se pasa realmente sentado es decisivo para evaluar la función del respaldo. En períodos cortos, el apoyo correcto de la región	

	lumbar de la espalda suele ser suficiente. Cuando se permanece en la silla durante períodos más largos las exigencias respecto al respaldo son mayores; idealmente los hombros también deben tener apoyo. Una característica especial del respaldo es el apoyo lumbar, el cual sustenta la espalda en esta región (a nivel de la cintura); debe ser ajustable en altura para adaptar su posición al usuario. Opcionalmente el respaldo puede tener una ligera curva a cada lado, destinada a prestar apoyo lateral.	
El apoyabrazos	Permiten distribuir las presiones, ajustar la postura y favorecen la relajación de los músculos de la espalda. Se recomiendan con las siguientes características: * Recubiertos en material acolchado. * Graduables para ajustar según altura de los codos y distancia con respecto al cuerpo. Con un ancho mínimo de 5 cm. * Ubicados en las dos terceras partes posteriores de la profundidad del asiento o con una cascada anterior para así evitar obstrucción con la mesa o golpes con el paso de los miembros inferiores. * No deben causar presión o apoyo sobre las muñecas. * No se requieren si el movimiento de los brazos es permanente o los desplazamientos a otros puestos de trabajo es muy frecuente.[ii]	

Realizado por:

Jhoana Fabiola cortes Sanchez
L.S.O 2731 de 2022
Contratista – Profesional Referente SST CPS 222-2024

[i] https://es.linkedin.com/pulse/importancia-del-siem-salud-industrial-y-empresaria

[ii] BACK PAIN. A guide for writers. International Media Tutorial, Paris. 1988.
CARGAS Y POSTURAS. Seguro Social Protección Laboral.
ERGONOMIA. Instituto Nacional de Seguridad y Higiene en el trabajo. Ministerio de trabajo y asuntos sociales. 3ª. Edición. Barcelona . 1994
ERGONOMÍA EN MOVIMIENTO – Manual de aplicación. Unilever Andina S.A. – Ergosourcing. Bogotá. D.C. 2001
ERGONOMÍA. Jairo Estrada. 2ª. Edición. Marzo de 2000
ERGONOMÍA DEL SISTEMA por el bien de su espalda. Friedrich-W Dauphin.
GUIA DE RECOMENDACIONES PARA EL DISEÑO DE MOBILIARIO ERGONOMICO. Instituo Biomecánico de Valencia. Grupo de Biomecánica Ocupacional.
MANUAL DE ERGONOMIA. Fundación Mapfre. 1997
MANUAL DE LUMINOTECNIA. Westinghouse.
PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN, ILUMINACION Y SOFTWARE, INTERFACES E IMPLEMENTOS. Centro Universitario de Salud Pública. Fondo social Europeo. Alberto Sanz Merinero, J. Viullarubia.

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Ciudad Bolívar

FICHA TECNICA N,18

NOMBRE PRODUCTO : **SILLA OPERATIVA ORION**	*ESPECIFICACIONES TECNICAS*	*ESPECIFICACIONES TECNICAS*
	**1.Medidas generales** Ancho: 64 cm Altura:90 cm – 102 cm Altura asiento: 44 cm – 56 cm Profundidad asiento: 45 cm Ancho asiento: 47 cm Alto espaldar: 49 cm Ancho espaldar: 47 cm **2. Acabados:** Eapaldar en malla de nilon Asiento en espuma de poliuretano de alta densidad 42 + / - 3 PU Tapizado negro en asiento. Carcasas en polipropileno negro	**3. Base:** Estrellade de 5 patas en nylon color negro. Rodachinas dobles nylon 50mm diámetro . **4.Mecanismos:** Brazos en polipropileno ajustables en altura Cilindro neumático para graduación de altura del asiento. Mecanismo “SINCRO” controla el angulo de inclinación de espalda y asiento (pivote) Brazos ajustables en altura Tensor de postura