ANALISIS DE PÚESTOS DE TRABAJO

DEPARTAMENTO POLICÍA DE ANTIOQUIA

REALIZADO POR
DANIEL MORALES ORTEGA
FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EN LA GERENCIA DE LA SALUD OCUPACIONAL

MEDELLIN – ANTIOQUIA
AGOSTO DE 2024

INTRODUCCIÓN

Bajo la aceptación del contrato 127 10034 24, dentro del proceso PN MEVAL MIC 032 2024,se realizan los servicios cuyo objeto es "LA PRESTACION DEL SERVICIO DE MEDICIONES AMBIENTALES PARA LA POLICIA METROPOLITANA DEL VALLE DE ABURRA, EL DEPARTAMENTO DE POLICIA ANTIOQUIA Y SUS DEPENDENCIAS DEL GASTO".

A diario las diferentes empresas con sus sectores económicos presentan el reporte significativo de enfermedades laborales o comunes que aumentan con el paso del tiempo. Dichas enfermedades se desencadenan por diversos factores de riesgo que hacen que los trabajadores aumenten su ausentismo laboral o presenten una sintomatología significativa que hace que el bienestar laboral se vea alterado.

La identificación de los factores de riesgo laborales permite proyectar de manera significativa la intervención de las empresas de manera oportuna y eficaz a sus trabajadores, accediendo a que se prevengan día a día las patologías más comunes en desordenes musculoesqueléticos.

El cuerpo humano está diseñado para un trabajo que permite posturas y posiciones flexibles, pero este a su vez, al obtener una exigencia máxima, percute en manifestar dolores, inflamaciones, lesiones musculares o tendinosas que hacen que el empleado disminuya su eficiencia laboral producto de una incorrecta higiene postural, un erróneo levantamiento de cargas o movimientos y posturas repetitivas que hacen que se presente una fatiga, cansancio o una enfermedad laboral a futuro.

Es por eso que al realizar un análisis de puesto de trabajo se pretende visualizar los factores de riesgo laborales o de condición física del trabajador, que hacen que el trabajo no percuta en su sintomatología o en su ausentismo;y a su vez ejecutar una acción de mejora que le permita al departamento de policía de Antioquia; establecer objetivose indicadores para el correcto cumplimiento de logros y apuntar a una población sana, o con un riesgo mínimo en cuanto a desordenes musculo-esqueléticos se refiere.

OBJETIVO GENERAL

Evaluar las condiciones por medio de un análisis de puesto de trabajo con énfasis ergonómico a 5 puestos de trabajo administrativos y operativos; con el fin de identificar condiciones y actos subestándares a nivel de riesgo ergonómico y emitir hallazgos recomendaciones generalizadas en la parte del proceso y la persona para evitar la presencia de lesiones que puedan afectar la salud osteomuscular de los trabajadores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar cada condición ergonómica de los puestos de trabajo e identificar aspectos que puedan afectar la postura de los trabajadores al realizar las actividades propias del cargo y su salud osteomuscular.

Generar recomendaciones generalizadas en cada uno de los procesos a nivel preventivo y correctivo y así velar por el buen estado de la salud osteomuscular de los trabajadores.

MARCO TEORICO

1.1 Bases Conceptuales:

- **Agente de Riesgo:** "Condición o acción que potencialmente puede provocar un accidente o generar una enfermedad" (Ministerio de Protección Social, 2011, p. 13).

- **Biomecánica:** Para Muñoz, Jairo (2017), es la disciplina encargada del estudio del cuerpo, a manera de un sistema mecánico: todas las partes del cuerpo se comparan con estructuras mecánicas y se estudian como tales. Está relacionada con la postura del cuerpo, con el movimiento, con la actividad muscular y con las fuerzas que actúan sobre el cuerpo humano y desde el cuerpo humano (p.401).

- **Carga:** Cualquier objeto con un peso superior a 3Kg que sea susceptible de ser movido incluye, por ejemplo, la manipulación de personas y la manipulación de animales; por un trabajador. (Álvarez - Casado Enrique, 2009, p. 29).

- **Carga de trabajo:** "Tensiones resultado de la convergencia de las cargas física, mental y emocional" (Ministerio de la protección Social, 2008, p. 3, art. 3).

- **Carga física o sobreesfuerzo:** "Cuantificación de la diferencia entre las exigencias del trabajo y el costo físico del mismo (fatiga). Se mide a partir de indicadores fisiológicos y se puede manifestar a corto plazo como un accidente de trabajo o se manifiesta a largo plazo como efectos sobre la salud (enfermedad profesional). La evaluación de la carga física de trabajo incluye la postura, los movimientos repetitivos y la aplicación de fuerzas" (Ministerio de Protección Social, 2011, p. 13)

- **Desorden músculo esquelético (DME):** Según La GATISS (2007), Son entidades comunes y potencialmente discapacitan tés, pero aun así prevenibles, que comprenden un amplio número de entidades clínicas específicas que incluyen enfermedades de los músculos, tendones, vainas tendinosas, síndromes de atrapamientos nerviosos, alteraciones articulares y neurovasculares.

- **Enfermedad laboral:** "Es la enfermedad laboral contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar" (Ministerio del Trabajo, 2012, p. 3).

- **Evaluación de los lugares de trabajo:** "Consiste en analizar el trabajo de forma sistemática en todos sus aspectos con el fin de identificar las situaciones o actividades que puedan causar efectos no deseados como accidentes o enfermedades" (Álvarez - Casado Enrique, 2009, p. 24).

- **Factor de riesgo:** "Son aquellas condiciones de trabajo o exigencias durante la realización de manipulación manual de cargas que incrementan la posibilidad de desarrollar una patología, y, por tanto, incrementan el valor del índice del riesgo". (Álvarez - Casado Enrique, 2009, p. 32).

- **Factor de Riesgo Ergonómico:** "Se entiende como aquel conjunto de atributos (características) de la tarea o puesto de trabajo, más o menos definidos, que inciden aumentando la probabilidad de que un trabajador desarrolle una lesión en su trabajo" (Álvarez - Casado Enrique, 2009, p. 25).

- **Ergonomía:** disciplina que estudia al hombre en sus aspectos fisiológicos, anatómicos, psicológicos y sociológicos, en su relación con el empleo de objetos y sistemas propuestos enmarcados en un medio, para un fin determinado. Aplica un conjunto de conocimientos científicos en busca de la optimización del sistema hombre – máquina – medio para lograr un máximo de seguridad confort y eficiencia acorde con el desarrollo tecnológico.

MARCO LEGAL

En Colombia, las siguientes normas, legislan sobre los factores de riesgo ergonómico y sus consecuencias:

- **Ley 9 de 1979:** artículo 112, se determina que todas las maquinarias, equipos, herramientas, deberán ser diseñados, construidos, instalados, mantenidos y operados de manera que se eviten las posibles causas de accidentes y enfermedades. Artículo 125 hace referencia a la responsabilidad del empleador frente a la promoción, protección, recuperación y rehabilitación de la salud de los trabajadores, así como la correcta ubicación del trabajador en una ocupación adaptada a su constitución fisiológica y sicológica. Artículo 478 se establece que la vigilancia y controles epidemiológicos deben basarse en: el diagnóstico, pronóstico, prevención y control de enfermedades, la recolección, procesamiento y divulgación de la información y el cumplimiento de las normas y la evaluación del resultado obtenido de su evolución.
- **Resolución 2400 de 1979:** Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo.
- **Decreto 614 de 1984:** artículo 9, se define que la medicina del trabajo es el conjunto de actividades médicas y paramédicas destinadas a promover y mejorar la salud del trabajador, evaluar su capacidad laboral y ubicarlo en un lugar de trabajo de acuerdo con sus condiciones psico biológicas.
- **Decreto Ley 1295 de 1994:** Determina que uno de los objetivos del Sistema General de Riesgos Profesionales, es "Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de la población trabajadora, protegiéndola contra los riesgos derivados de la organización del trabajo que pueden afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo tales como los físicos, químicos, biológicos, ergonómicos, psicosociales, de saneamiento y de seguridad").
- **Ley 361 de 1997:** Por la cual se establecen mecanismos de integración social de las personas con limitación y se dictan otras disposiciones.

- **Ley 917 de 1999:** Por el cual se modifica el Decreto 692 de 1995.
- **Ley 776 de 2000:** Artículo 4, sobre la reincorporación al trabajo se precisa: "Al terminar el período de incapacidad temporal, los empleadores están obligados, si el trabajador recupera su capacidad de trabajo, a ubicarlo en el cargo que desempeñaba, o a reubicarlo en cualquier otro para el cual esté capacitado, de la misma categoría. Artículo 8, establece "Los empleadores están obligados a ubicar al trabajador incapacitado parcialmente en el cargo que desempeñaba o a proporcionarle un trabajo compatible con sus capacidades y aptitudes para lo cual deberán efectuar los movimientos de personal que sean necesarios
- **Decreto 1443 de 2014:** Por el cual se dictan disposiciones para la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
- **Decreto 1477 de 2014:** por la cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales.
- **Decreto 1507 de 2014:** por la cual se expide el Manual Único para la Calificación de la Pérdida de la Capacidad Laboral y Ocupacional.
- **Decreto 1072 de 2015:** Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo.
- **Resolución 312 de 2019:** Estándares mínimos del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.

METODOLOGÍA

El análisis de los puestos de trabajo se llevó a cabo siguiendo diferentes fases: Trabajo de campo:

- Entrevista con los trabajadores del puesto de trabajo a evaluar
- Toma de registro escrito y fotográfico durante la realización de sus labores.

GENERACIÓN DE INFORME

- Análisis de actividades de acuerdo con la metodología (Método Rosa – Método OWAS)
- Resultados de acuerdo con la metodología
- Recomendaciones de acuerdo con la metodología
- Conclusiones generales.

3.1 METODOLOGÍA OWAS

Owas es un método observacional, que se realiza a partir de la observación de las distintas posturas que adopta el trabajador durante el desarrollo de la tarea a intervalos que sean regulares, para cada postura se debe asignar un código a partir del cual se obtiene una valoración del riesgo.

Se deben tener en cuenta las diferentes fases de trabajo para determinar si la tarea es multifase.

El referente método utiliza unas tablas que serán relacionadas a continuación:

Figura 1 Codificación de posiciones espalda Figura 2 Codificación de posiciones brazos



Fuente: Erogonautas, Método Owas

Figura 3 Codificación de posiciones piernas



Fuente: Erogonautas, Método Owas

Figura 4 Codificación de carga o fuerza



Fuente: Erogonautas, Método Owas

Figura 5 Códigos de las posturas adoptadas

POSTURA	DESCRIPCIÓN
NORMAL	Se incluyen todas **aquellas tareas sin riesgo** de lesión músculo-esquelética. No es necesaria la aplicación de medidas correctoras.
POSTURAS CON LIGERO RIESGO	Se **precisan modificaciones** en el proceso aunque no de tipo inmediato
POSTURAS CON ALTO RIESGO	Se debe **rediseñar** la tarea tan pronto como sea posible.
POSTURAS CON RIESGO EXTREMO	En estas las medidas han de ser urgentes ya que la situación es **intolerable**

- **Riesgo 1**
  Indica situaciones de trabajo aceptables.
- **Riesgo 2**
  Indica situaciones que pueden mejorarse, no es necesario intervenir a corto plazo.
- **Riesgo 3**
  Se deben realizar modificaciones en el diseño o en los requerimientos de la tarea a corto plazo.
- **Riesgo 4**
  Implica prioridad de intervención ergonómica.

3.2 Método Rosa.

La metodología aplicada está basada en la guía CSA Z412 canadiense, basada en la norma ISO 9241 (Ergonomic requirement for office work with visual display terminals). Para determinar el nivel de riesgo de un puesto, el método ROSA analiza el grado de desviación existente entre el puesto evaluado y las características ideales descritas en la herramienta.

Tablas A: silla de trabajo

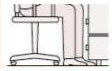
	Puntuación inicial				Criterios adicionales	
Imagen						
Descripción	Postura neutra: rodillas 90°	Postura con desviación: asiento bajo, rodillas < 90°	Postura con desviación: asiento alto, rodillas > 90°	Postura con desviación: pies sin tocar el suelo	Espacio insuficiente para las piernas	Altura no regulable
Puntuación	1	2	2	3	+1	+1

Tabla A-1. Puntuación de la altura del asiento.

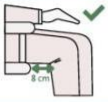
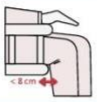
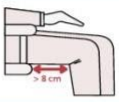
	Puntuación inicial			Criterios adicionales
Imagen				
Descripción	Postura neutra: 8 cm entre borde y pierna	Postura con desviación: < 8 cm entre borde y pierna	Postura con desviación: > 8 cm entre borde y pierna	Profundidad no regulable
Puntuación	1	2	2	+1

Tabla A-2. Puntuación de la profundidad del asiento.

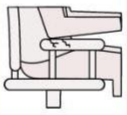
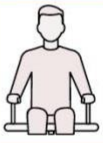
	Puntuación inicial		Criterios adicionales		
Imagen					
Descripción	Postura neutra: codos a 90° y hombros relajados	Postura con desviación: codos altos (hombros encogidos) o bajos (codos sin apoyar)	Bordes afilados o duros	Demasiado anchos	No regulables
Puntuación	1	2	+1	+1	+1

Tabla A-3. Puntuación de los reposabrazos.

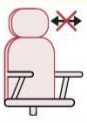
	Puntuación inicial				Criterios adicionales	
Imagen						
Descripción	Postura neutra: apoyo lumbar e inclinación > 95° y < 110°	Postura con desviación: no hay apoyo lumbar o apoyo inadecuado	Postura con desviación: inclinación > 110° o < 95°	Postura con desviación: no se utiliza el respaldo	Superficie alta (hombros encogidos)	Respaldo no regulable
Puntuación	1	2	2	2	+1	+1

Tabla A-4. Puntuación del respaldo.

Tablas B: teléfono y pantalla

	Puntuación inicial		Criterios adicionales		
Imagen					
Descripción	Postura neutra: cuello recto (1 mano, manos libres)	Postura con desviación: teléfono alejado > 30 cm	Sujeción con el hombro/cuello	No existe opción de manos libres	Tiempo de uso diario (tabla F)
Puntuación	1	2	+2	+1	+1 / -1

Tabla B-1. Puntuación del teléfono.

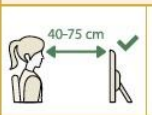
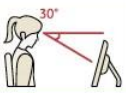
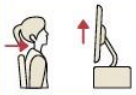
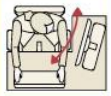
	Puntuación inicial			Criterios adicionales				
Imagen								
Descripción	Postura neutra: pantalla a 40-75 cm, y a la altura de los ojos	Postura con desviación: pantalla baja, por debajo de 30°	Postura con desviación: pantalla alta, extensión de cuello	Distancia > 75 cm	Giro de cuello	No hay porta-documentos y se necesita	Reflejos en pantalla	Tiempo de uso diario (tabla F)
Puntuación	1	2	3	+1	+1	+1	+1	+1 / -1

Tabla B-2. Puntuación de la pantalla.

Riesgo y niveles de actuación ROSA:

Puntos ROSA	Nivel de riesgo
1 - 2	Inapreciable
3 - 4	Bajo
5 - 6	Medio
7 - 8	Alto
9 - 10	Muy alto

4. INFORMACIÓN GENERAL DE LA EMPRESA

ASPECTO	DESCRIPCIÓN
Fecha de evaluación del puesto:	01 de agosto 2024
Empresa	Departamento de Policía de Antioquia
SEDE	Base del departamento de Policía Antioquia
Nit:	800140985
Ciudad:	Medellín
Dirección:	Calle 71 # 65 - 20
Teléfono:	3136786951
Contacto:	Subintendente Cristhian Andrés Ramírez Camargo
Cargo Contacto:	Responsable del SG - SST De Antioquia
Teléfono Contacto:	3136786951
Otros: (en misión en empresa, etc.)	No

CONDICIONES ORGANIZACIONALES ACTUALES NO UNIFORMADOS

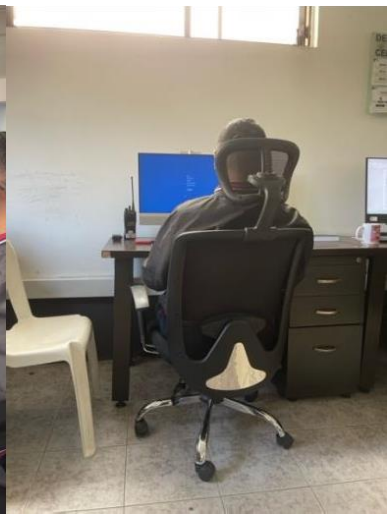
ASPECTO	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIÓN
Jornada de trabajo	Horarios de 12 horas, varían según su cargo.	Al pertenecer a al departamento de policía sus horarios varían, laboran 12 horas, 15 días por 3 días de descanso.
Ritmo de trabajo	Autónomo	Según solicitudes y programaciones generadas
Períodos de descanso	Almuerzo 120 minutos (2 horas) y 15minutos de break.	No
Pausas dinámicas programadas	SI	Se desarrollan de forma autónoma por cada empleado.
Tiempo Efectivo de Trabajo semanal	40 horas	No
Horas extras y frecuencia	No	No

5. ANALISIS DE PUESTO DE TRABAJO

5.1. Trabajador 1

Nombre del Trabajador: Edwin Carrasquilla Giraldo
Numero de documento: 15439760
Cargo: jefe de turno
Área: Administrativa centro automático de despacho
Género: Masculino
Observaciones Osteomusculares: Síndrome del túnel carpiano, mano derecha
Accidente de trabajo: No presenta
Actividades extra - laborales: Actividades de gimnasio, cine, música
Pausas activas: 1 vez en el día por 3 minutos
Turnos: lunes a domingo, 3 días de descanso por 15 días de trabajo
Horarios: Rotativos de 7 horas y 10 horas (7:00am – 2:00pm, 9:00pm – 7:00am, 2:00pm – 9:00pm)
Tiempo para almuerzo: 1 hora
Talla: 166 cm
Peso:69kg
Actividad que realiza: Realiza actividades administrativas como jefe de turno, manejo de computador constante realizando informes para la región, manejo de dispositivo móvil o celular, posiciones prolongadas sedentes.





Hallazgos en diseño del puesto de trabajo. (Silla)

Cumple con estándares de la silla ergonómica regulable en altura e inclinación del espaldar, cuenta con reposa brazos los cuales no hace uso de estos, cuenta con inclinación entre los rangos de 95 a 110 grados, se observa silla baja, donde no se visualiza el ángulo de 90 grados entre hombro, codo y mano, base de la silla en buenas condiciones con 5 soportes o patas de apoyo, amoblado en espaldar y asiento en adecuadas condiciones, altura regulable en buen estado, realiza apoyo de sus extremidades inferiores sobre el suelo, por lo que no requiere reposapiés

Hallazgos en diseño del puesto de trabajo. (Escritorio)

Escritorio cuenta con medidas de 70cm de profundidad, 75cm de altura, medidas estándar y aptas para actividades administrativas, en material de madera, cuenta con archivador lateral inferior para guardar documentos

Hallazgos en diseño del puesto de trabajo. (Pantalla)

Cumple con estándares de la pantalla, postura horizontal (borde superior de la pantalla con los ojos), distancia acorde entre los 40 a 75 centímetros, iluminaria no muestra destellos de luz sobre pantalla, equipo al frente del colaborador.

Hallazgos en diseño del puesto de trabajo. (Teléfono)

Realiza uso del teléfono celular constantemente, está ubicado al lado derecho de su puesto de trabajo, con soporte lo que facilita el acceso a él, para llamadas, hace uso de manos libres

Hallazgos en diseño del puesto de trabajo. (Teclado)

Teclado en buenas condiciones, apoyado en plano sobre escritorio, posición neutra de la muñeca, hombros en posiciones neutra.

Hallazgos en diseño del puesto de trabajo. (Mouse)

Mouse estándar en buen estado, al lado derecho de su puesto de trabajo, al mismo nivel del teclado

Hallazgos en organización del puesto de trabajo.

Puesto de trabajo en orden, no se observan aglomeraciones, se observa buen espacio en archivador para elementos de primera mano.

Hallazgos en el trabajador.

Postura adecuada, refiere trabajador que cuenta con buen espacio en el escritorio parte superior, cuenta con buen espacio por debajo del escritorio para movilidad de extremidades inferiores, apoyo completo de la espalda sobre el espaldar, cuenta con vías de circulación o pasillos amplios, realiza pausas activas en su jornada laboral.

Hallazgos en el ambiente físico.

Trabajador que refiere que la iluminación artificial en buen estado, cuenta con entrada de luz natural suficiente para desempeñarse de forma correcta en sus actividades laborales, el espacio cuenta con buena ventilación y no hay presencia de ruido que afecte la salud ni la realización de actividades laborales.

Hallazgos en salud.

El trabajador refiere diagnostico por el cual a consultado síndrome del túnel carpiano derecho confirmado, con intervención por parte de medicina ortopédica, fisioterapia, con mejoría progresiva.

Recomendaciones en lugar trabajo.

Se realiza recomendación de mejorar su higiene postural, al momento de estar sentado, se realiza modificación de la altura de la silla, donde se evidencia formar ángulo de 90 grados entre hombros, codos y manos, se explica distancia entre pantalla y cuerpo.

Recomendaciones generales.

- Puesto de trabajo en buenas condiciones nivel de riesgo 3 bajo, donde no se aprecia ningún riesgo latente.
- Realización de pausas activas mínimamente cada hora, máximo cada dos horas de forma autogestionada, enfatizando segmento corporal de extremidades superiores (Manos)
- Se recomienda estrategias donde se evite recurrentemente el uso del celular, en la modalidad chat, ya que el movimiento repetitivo que causa este, puede afectar y aumentar sintomatología del túnel carpiano.
- Se realiza charla generalizada sobre higiene postural en la actividad administrativa a colaboradores del área.

5.2. Trabajador 2

Nombre del Trabajador: Omar Darío Ortega Espinoza
Numero de documento: 1037575267
Cargo: Administrador sistemas de información
Área: Grupo de armamento.
Género: Masculino
Observaciones Osteomusculares: Otros desplazamientos de disco intervertebral especificado.
Accidente de trabajo: No presenta
Actividades extra - laborales: Actividades deportivas, trotar, ejercicios sin peso.
Pausas activas: 1 vez en el día por 5 minutos
Turnos: lunes a domingo, 3 días de descanso por 15 días de trabajo
Horarios: 7:00am – 5:00pm
Tiempo para almuerzo: 2 hora
Talla: 171 cm
Peso:78kg
Actividad que realiza: Realiza actividades administrativas relacionado con inventarios, mantenimiento del armamento, actividades operativas, con manipulación manual de cargas (entre 15kg a 30kg) cargue y descargue de munición, armamento, chalecos con una constancia de 2 a 3 veces en la semana.



Hallazgos en diseño del puesto de trabajo. (Silla)

Cumple con estándares de la silla ergonómica regulable en altura e inclinación del espaldar, cuenta con reposa brazos los cuales no hace uso de estos, cuenta con inclinación entre los rangos de 95 a 110 grados, se observa silla baja, donde no se visualiza el ángulo de 90 grados entre hombro, codo y mano, base de la silla en buenas condiciones con 5 soportes o patas de apoyo, amoblado en espaldar y asiento en adecuadas condiciones, altura regulable en buen estado, realiza apoyo de sus extremidades inferiores sobre el suelo, por lo que no requiere reposapiés, actualmente cuenta con reposapiés.

Hallazgos en diseño del puesto de trabajo. (Escritorio)

Escritorio cuenta con medidas de 70cm de profundidad, 75cm de altura, en forma de L medidas estándar y aptas para actividades administrativas, en material de madera, cuenta con archivador lateral inferior para guardar documentos.

Hallazgos en diseño del puesto de trabajo. (Pantalla)

Cumple con estándares de la pantalla, postura de la pantalla lateralizada, no al frente del colaborador cuenta con altura dela pantalla acorde (borde superior de la pantalla con los ojos), distancia acorde entre los 40 a 75 centímetros, iluminaria no muestra destellos de luz sobre pantalla, equipo al frente del colaborador.

Hallazgos en diseño del puesto de trabajo. (Teléfono)

Realiza uso del teléfono celular ocasional, se sugiere al momento de hacer uso de este en llamada hacer uso de manos libres o alta voz.

Hallazgos en diseño del puesto de trabajo. (Teclado)

Teclado en buenas condiciones, apoyado en plano sobre escritorio, posición neutra de la muñeca, hombros en posiciones neutra.

Hallazgos en diseño del puesto de trabajo. (Mouse)

Mouse estándar en buen estado, al lado derecho de su puesto de trabajo, al mismo nivel del teclado, hace unos de padmouse, se le sugiere hacer retiro de este, ya que presenta desgaste y puede ser propenso a las compresiones en la muñeca derecha sobre el túnel carpiano.

Hallazgos en organización del puesto de trabajo.

Puesto de trabajo en orden, no se observan aglomeraciones, se observa buen espacio en archivador para elementos de primera mano.

Hallazgos en el trabajador.

Postura adecuada, refiere trabajador que cuenta con buen espacio en el escritorio parte superior, cuenta con buen espacio por debajo del escritorio para movilidad de extremidades inferiores, apoyo completo de la espalda sobre el espaldar, cuenta con vías de circulación o pasillos amplios, realiza pausas activas en su jornada laboral.

Hallazgos en el ambiente fisico.

Trabajador que refiere que la iluminación artificial en buen estado, cuenta con entrada de luz natural suficiente para desempeñarse de forma correcta en sus actividades laborales, el espacio cuenta con buena ventilación y no hay presencia de ruido que afecte la salud ni la realización de actividades laborales.

Hallazgos en salud.

El trabajador refiere diagnostico por Otros desplazamientos de disco intervertebral especificado, donde ha consultado por especialista, en el momento con intervención fisioterapeuta y médica, no cuenta con recomendaciones laborales.

Recomendaciones en lugar trabajo.

Se realiza recomendación de mejorar su higiene postural, al momento de estar sentado, se realiza modificación de la altura de la silla, donde se evidencia formar ángulo de 90 grados entre hombros, codos y manos, se explica distancia entre pantalla y cuerpo.

Recomendaciones generales.

- Puesto de trabajo en buenas condiciones nivel de riesgo 3 bajo, donde no se aprecia ningún riesgo latente.
- Realización de pausas activas mínimamente cada hora, máximo cada dos horas de formaautogestionada, enfatizando segmento corporal columna vertebral.
- Se realiza charla generalizada sobre higiene postural en la actividad administrativa a colaboradores del área.

Resultados metodología OWAS.

5.2.1. Resultados según Owas

Posterior a la revisión del puesto del trabajador se determinó que adopta principalmente 2 posturas, al momento de realizar la manipulación manual de carga en actividad de cargue y descargue de cajas con munición, chalecos o armamentos, con carga de 15kg y 30kg



Postura 1 Cargue de munición, caja de 30kg **Análisis de Riesgo Postura 1**

		Piernas	1			2			3			4			5			6			7		
		Carga	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Espalda	Brazos																						
1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	2		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	3		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	2
2	1		2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3
	2		2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4
	3		3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
3	1		1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1
	2		2	2	3	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1	1
	3		2	2	3	1	1	1	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1
4	1		2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
	2		3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
	3		4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4

Codificación Postura 1

2	1	2	2

Se evidencia una postura inadecuada, rodillas en extensión total, flexión del tronco en 40 grados, agarre adecuad, seguro, con palanca corta, carga al frente del colaborador, riesgo 3 (Postura con efectos dañinos sobre el sistema musculoesquelético) se requieren acción correctiva sobre el gesto laboral y la manipulación de la carga, se realiza retroalimentación y corrección al momento de realizar esta actividad (Rodilla separadas al ancho de los hombros, colaborador frente la carga, rodillas con flexión de 0 a 90 grados, espalda de 0 a 10 grados, agarre bimanual con palanca corta)



Postura 2 Descargue de munición, caja de 30kg

Análisis de Riesgo Postura 2

		Piernas	1			2			3			4			5			6			7		
		Carga	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Espalda	Brazos																						
1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	2		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	3		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	2
2	1		2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3
	2		2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4
	3		3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
3	1		1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1
	2		2	2	3	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1	1
	3		2	2	3	1	1	1	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1
4	1		2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
	2		3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
	3		4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4

Codificación Postura 2

2	1	2	2

Se evidencia una postura inadecuada, rodillas en extensión total, flexión del tronco en 40 grados, agarre adecuad, seguro, con palanca corta, carga al frente del colaborador, riesgo 3 (Postura con efectos dañinos sobre el sistema musculoesquelético) se requieren acción correctiva sobre el gesto laboral y la manipulación de la carga, se realiza retroalimentación y corrección al momento

de realizar esta actividad (Rodilla separadas al ancho de los hombros, colaborador frente la carga, rodillas con flexión de 0 a 90 grados, espalda de 0 a 10 grados, agarre bimanual con palanca corta)

5.2.1 Tabla de resultados generales

N.º Postura seleccionada	Postura Espalda	Postura Brazos	Postura de Piernas	Carga o fuerza	Riesgo
1	2	1	2	3	2
2	2	1	2	3	2

5.2.2 Tabla Análisis Descriptivo de la Tarea

Zona	Postura adoptada	Frecuencia	Porcentaje	Riesgo
Espalda	Erguida	60	60%	1
	Inclinada adelante-atrás	20	20%	1
	Girada o inclinada hacia un lado	20	20%	1
	Girada e inclinada o inclinada adelante y hacia un lado	0	0%	0
Brazos	Ambos brazos por debajo de los hombros	90	90%	1
	Un brazo a nivel o por encima del hombro	10	10%	1
	Ambos brazos a nivel o por encima del hombro	0	0	0
Piernas	Sentado	0	0%	1
	De pie con las piernas rectas	90%	90%	1
	De pie cargando el peso en una pierna (recta)	0	0%	0
	De pie o agachado con las rodillas dobladas	0	0%	0
	De pie o agachado con una rodilla doblada	0	0%	0
	Arrodilladlo sobre una o ambas rodillas	0	0%	0
	Andando o en movimiento	0	0%	0
Carga/fuerza	El peso o fuerza es ≤ 10 kg	0	0%	N/A
	El peso o fuerza es > 10 kg y ≤ 20kg	0	0%	N/A
	El peso o fuerza es >20kg	100	100%	N/A

RECOMENDACIONES
1. Mejorar la postura al momento de realizar la manipulación manual de cargas, tener encuentra (Rodilla separadas al ancho de los hombros, colaborador frente la carga, rodillas con flexión de 0 a 90 grados, espalda de 0 a 10 grados, agarre bimanual con palanca corta) 2. Evitar la repetición cargas superiores a 40kg, ya que por su diagnóstico puede contribuir al aumento de la sintomatología. 3. Realizar capacitación de manipulación manual de cargas e higiene postural.

5.3 Trabajador 3

Nombre del Trabajador: Luz Patricia Monuno
Numero de documento: 43542860
Cargo: Servicios generales – Reubicada a sastrería
Área: Sanidad – Sastrería.
Género: Femenino
Observaciones Osteomusculares: Dedo en gatillo pulgar izquierdo y índice derecho, Rodilla izquierda prótesis, Candidata a prótesis de rodilla derecha, uso bastón al lado izquierdo constante.
Accidente de trabajo: No presenta
Actividades extra - laborales: Actividades familiares, caminar
Pausas activas: Cada hora realiza 3 minuto.
Turnos: lunes a viernes,
Horarios: 7:30am – 5:30pm
Tiempo para almuerzo: 2 hora
Talla: 163 cm
Peso:85kg
Actividad que realiza: Realiza actividad en sastrería, realiza actividades de lavado de manteles a mano, posiciones mantenidas bípedas y sedentes, aplanchar, desbaratar y pulir prendas reubicada desde febrero, antes realiza actividades de servicios generales, trapear, barrer, carga de baldes.

Resultados metodología OWAS.

5.2.2. Resultados según Owas

Posterior a la revisión del puesto del trabajador se determinó que adopta principalmente 3 posturas, al momento de realizar actividades de desbaratar y pulir prendas, aplanchar y lavar



Postura 1 desbaratar y pulir prendas manualmente **Análisis de Riesgo Postura 1**

		Piernas	1			2			3			4			5			6			7		
		Carga	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Espalda	Brazos																						
1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	2		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	3		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	2
2	1		2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3
	2		2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4
	3		3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
3	1		1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1
	2		2	2	3	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1	1
	3		2	2	3	1	1	1	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1
4	1		2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
	2		3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
	3		4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4

Codificación Postura 1

2	1	1	1

Se evidencia una postura inadecuada, con leve flexión de espalda a 10 grados, sin apoyo en región dorso - lumbar, actividad que realiza decúbito sedente, con rodilla a 90 grados, silla inadecuada para actividad mayores a 2 horas (Silla Rimas) movimientos repetitivos con manos, realizando actividad de precisión, movimientos finos, uso de

herramientas como tijera y enhebrado (Actualmente lo realiza de forma manual ya que la máquina de coser se encuentra fuera de servicio). El resultado es nivel de riesgo 2 donde la postura tiene posibilidad causar daños al sistema musculoesquelético, se requieren acciones correctivas a futuro cercano. Se dan recomendaciones de evitar posiciones prolongadas sedentes, hacer uso de apoyo en extremidades superiores como una mesa, para realizar esta tarea con mayor seguridad, pausas activas enfatizadas a extremidades superiores e inferiores.



Postura 2 Aplanchar **Análisis de Riesgo Postura 2**

	Piernas	1			2			3			4			5			6			7		
	Carga	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Espalda	Brazos																					
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	2
2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3
	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4
	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1	1
	3	2	2	3	1	1	1	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1
4	1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
	2	3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4

Codificación Postura 2

1	1	2	1

Se evidencia posición mantenida bípeda mantenida, actividad de plancha prendas de vestir, manteles, movimientos repetitivos hacia el flexo, extensión de hombro, agarre constante con mano derecha, se evidencia un riesgo 1, postura normal y natural sin efectos dañinos en el sistema musculoesquelético, no se requiere acción alguna



Postura 3 Lavado manual **Análisis de Riesgo Postura 3**

		Piernas	1			2			3			4			5			6			7		
		Carga	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Espalda	Brazos																						
1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	2		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	3		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	2
2	1		2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3
	2		2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4
	3		3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
3	1		1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1
	2		2	2	3	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1	1
	3		2	2	3	1	1	1	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1
4	1		2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
	2		3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
	3		4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4

Codificación Postura 3

1	1	2	1

Se evidencia posiciones bípedas mantenida, realizando actividades de lavado, enjuague de manteles, actualmente actividad se realiza de forma manual ya que la lavadora se encuentra fuera de servicio, realiza movimientos repetitivos con manos, utilizando bastón como ayuda para enjuagar. Actividad en riesgo 1 postura normal y natural sin efectos dañinos en el sistema musculoesquelético, no se requiere acción alguna

5.3.1 Tabla de resultados generales

N.º Postura seleccionada	Postura Espalda	Postura Brazos	Postura de Piernas	Carga o fuerza	Riesgo
1	2	1	1	1	2
2	1	1	2	1	1
2	1	1	2	1	1

5.3.2 Tabla Análisis Descriptivo de la Tarea

Zona	Postura adoptada	Frecuencia	Porcentaje	Riesgo
Espalda	Erguida	60	60%	1
	Inclinada adelante-atrás	20	20%	1
	Girada o inclinada hacia un lado	20	20%	1
	Girada e inclinada o inclinada adelante y hacia un lado	0	0%	0
Brazos	Ambos brazos por debajo de los hombros	90	90%	1
	Un brazo a nivel o por encima del hombro	10	10%	1
	Ambos brazos a nivel o por encima del hombro	0	0	0
Piernas	Sentado	40%	40%	1
	De pie con las piernas rectas	60%	60%	1
	De pie cargando el peso en una pierna (recta)	0	0%	0
	De pie o agachado con las rodillas dobladas	0	0%	0
	De pie o agachado con una rodilla doblada	0	0%	0
	Arrodilladlo sobre una o ambas rodillas	0	0%	0
	Andando o en movimiento	0	0%	0
Carga/fuerza	El peso o fuerza es ≤ 10 kg	100	100%	N/A
	El peso o fuerza es > 10 kg y ≤ 20kg	0	0%	N/A
	El peso o fuerza es >20kg	0	0%	N/A

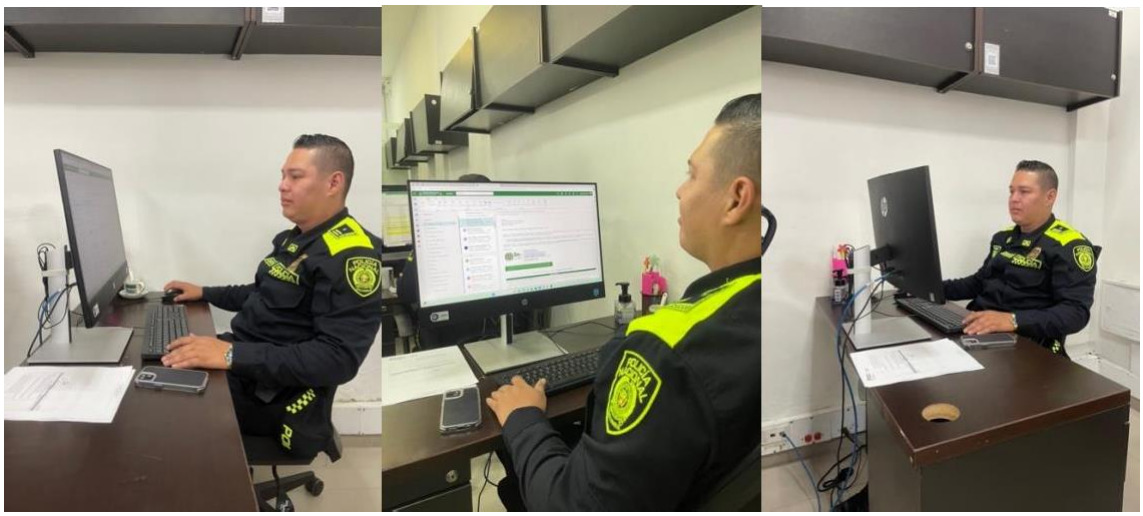
RECOMENDACIONES

1. Mejorar la postura al momento de realizar la manipulación manual de cargas, (Tomar balde con prendas y agua) Se realiza capacitación de forma ergonómica para realizarla (Carga frente colaboradora, realizar flexión de rodillas, espalda recta o flexionada hasta 10 grados, carga en palanca corta pegada al cuerpo)
2. Realizar pausas activas generalizadas, de forma constante.
3. Hacer uso de mesa para mayor seguridad en actividades manuales.

5.4 Trabajador 4

Nombre del Trabajador: Iván Darío Olarte Arias
Numero de documento: 43542860
Cargo: Responsable de historias laborales
Área: Talento Humano
Género: Masculino
Observaciones Osteomusculares: Diagnósticos, Paraplejia MMII DERECHO. Por

lesión de arma de fuego, 8 años, cuenta con recomendaciones laborales como: No caminar sobre terrenos irregulares, no mucho tiempo de pie, Calzado restringido
Accidente de trabajo: Paraplejia MMII DERECHO, lesión por arma de fuego hace 8 años
Actividades extra - laborales: Actividades familiares, caminar
Pausas activas: 2 veces en el día por 10 minutos.
Turnos: lunes a domingo, labora 15 días por 2 días de descanso
Horarios: 7:30am - 6:30pm
Tiempo para almuerzo: 2 hora
Talla: 177 cm
Peso:84kg
Actividad que realiza: Realiza actividades administrativas, contestar requerimientos, solicitudes, quejas, tutelas, posiciones prolongadas sedentes, manejo de computador.



Hallazgos en diseño del puesto de trabajo. (Silla)

Cumple con estándares de la silla ergonómica regulable en altura e inclinación del espaldar, cuenta con reposa brazos los cuales no hace uso de estos, cuenta con inclinación entre los rangos de 95 a 110 grados, se observa silla baja, donde no se visualiza el ángulo de 90 grados entre hombro, codo y mano, base de la silla en buenas condiciones con 5 soportes o patas de apoyo, amoblado en espaldar roto, en regulares condiciones y asiento en adecuadas condiciones, altura regulable no proporciona la altura ideal, realiza apoyo de sus extremidades inferiores sobre el suelo, por lo que no requiere reposapiés

Hallazgos en diseño del puesto de trabajo. (Escritorio)

Escritorio cuenta con medidas de 70cm de profundidad, 75cm de altura, medidas estándar y aptas para actividades administrativas, en material de madera, cuenta con archivador lateral inferior para guardar documentos

Hallazgos en diseño del puesto de trabajo. (Pantalla)

Cumple con estándares de la pantalla, postura horizontal (borde superior de la pantalla con los ojos), distancia acorde entre los 40 a 75 centímetros, iluminaria no muestra destellos de luz sobre pantalla, equipo al frente del colaborador.

Hallazgos en diseño del puesto de trabajo. (Teléfono)

Realiza uso del teléfono celular constantemente, está ubicado al lado derecho de su puesto de trabajo, con soporte lo que facilita el acceso a él, para llamadas, hace uso de manos libres

Hallazgos en diseño del puesto de trabajo. (Teclado)

Teclado en buenas condiciones, apoyado en plano sobre escritorio, posición neutra de la muñeca, hombros en posiciones neutra.

Hallazgos en diseño del puesto de trabajo. (Mouse)

Mouse estándar en buen estado, al lado derecho de su puesto de trabajo, al mismo nivel del teclado

Hallazgos en organización del puesto de trabajo.

Puesto de trabajo en orden, no se observan aglomeraciones, se observa buen espacio en archivador para elementos de primera mano.

Hallazgos en el trabajador.

Postura adecuada, refiere trabajador que cuenta con buen espacio en el escritorio parte superior, cuenta con buen espacio por debajo del escritorio para movilidad de extremidades inferiores, apoyo completo de la espalda sobre el espaldar, cuenta con vias de circulación o pasillos amplios, realiza pausas activas en su jornada laboral.

Hallazgos en el ambiente físico.

Trabajador que refiere que la iluminación artificial en buen estado, cuenta con entrada de luz natural suficiente para desempeñarse de forma correcta en sus actividades laborales, el espacio cuenta con buena ventilación y no hay presencia de ruido que afecte la salud ni la realización de actividades laborales.

Hallazgos en salud.

El trabajador refiere diagnostico por el cual a consultado síndrome del túnel carpiano derecho confirmado, con intervención por parte de medicina ortopédica, fisioterapia, con mejoría progresiva.

Recomendaciones en lugar trabajo.

Se realiza recomendación de mejorar su higiene postural, al momento de estar sentado, se realiza modificación de la altura de la silla, donde se evidencia formar ángulo de 90 grados entre hombros, codos y manos, se explica distancia entre pantalla y cuerpo.

Recomendaciones generales.

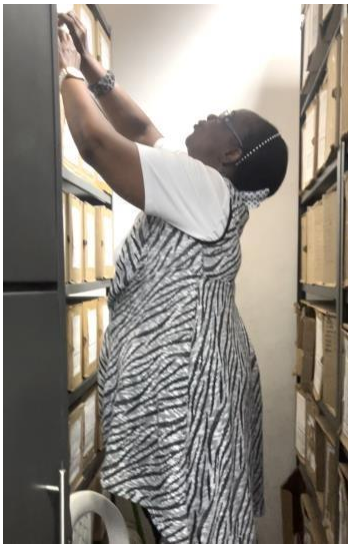
- Puesto de trabajo en buenas condiciones nivel de riesgo 3 bajo, donde no se aprecia ningún riesgo latente.
- Realización de pausas activas mínimamente cada hora, máximo cada dos horas de forma autogestionadas.
- Se recomienda estrategias donde se evite recurrentemente el uso del celular, en la modalidad chat, ya que el movimiento repetitivo que causa este, puede afectar y aumentar sintomatología del túnel carpiano.
- Se recomienda cambio de mobiliario silla, ya que la actual se encuentra en estado regular. No regula la altura de la silla, espaldar se evidencia con roto, acolchado de la silla desgastado.
- Se realiza charla generalizada sobre higiene postural en la actividad administrativa a colaboradores del área.

5.5 Trabajador 5

Nombre del Trabajador: Merlín Meneses Tinto
Numero de documento: 26328597
Cargo: Auxiliar de apoyo
Área: Movilidad
Género: Femenino
Observaciones Osteomusculares: Dolor lumbar, dolor en rodillas bilaterales, Osteoporosis., pendiente citas con médico tratante.
Accidente de trabajo: No
Actividades extra - laborales: Actividades del hogar
Pausas activas: 2 veces en el día por 10 minutos.
Turnos: lunes a viernes.
Horarios: 7:30am - 5:30pm
Tiempo para almuerzo: 2 hora
Talla: 154 cm
Peso:88kg
Actividad que realiza: Realiza actividades de archivo, realizar cargue y descargue de cajas con carpetas, organizar archivo carpetas.

Resultados metodología OWAS.

Posterior a la revisión del puesto del trabajador se determinó que adopta principalmente 1 posturas al momento de realizar actividad de cargue y descargue de carpetas.



Postura 1 Cargue y descargue de carpetas **Análisis de Riesgo Postura 1**

		Piernas	1			2			3			4			5			6			7		
		Carga	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Espalda	Brazos																						
1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	2		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	3		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	2
2	1		2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3
	2		2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4
	3		3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
3	1		1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1
	2		2	2	3	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1	1
	3		2	2	3	1	1	1	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1
4	1		2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
	2		3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
	3		4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4

Codificación Postura 1

1	1	2	1

Se evidencia actividad inadecuada, ya que realiza actividades de búsqueda, cargue y descargue de carpetas de un peso de 1kg, en el cual debe de aumenta su altura por medio de una silla (Silla Rimax) de superficie inestable, para alcanzar los objetos, se evidencia posición forzada de hombros mayor a 90 grados de flexión con carga de forma axilar, realiza apoyo bípedo inestable en la superficie donde se para. No cuenta con un puesto de trabajo fijo para realizar sus actividades administrativas de orden de carpetas.

5.3.3 Tabla de resultados generales

N.º Postura seleccionada	Postura Espalda	Postura Brazos	Postura de Piernas	Carga o fuerza	Riesgo
1	1	3	2	1	1

5.3.4 Tabla Análisis Descriptivo de la Tarea

Zona	Postura adoptada	Frecuencia	Porcentaje	Riesgo
Espalda	Erguida	60	60%	1
	Inclinada adelante-atrás	20	20%	1
	Girada o inclinada hacia un lado	20	20%	1
	Girada e inclinada o inclinada adelante y hacia un lado	0	0%	0
Brazos	Ambos brazos por debajo de los hombros	50	50%	1
	Un brazo a nivel o por encima del hombro	0	0%	1
	Ambos brazos a nivel o por encima del hombro	50	50%	3
Piernas	Sentado	80	80%	1
	De pie con las piernas rectas	20	20%	1
	De pie cargando el peso en una pierna (recta)	0	0%	0
	De pie o agachado con las rodillas dobladas	0	0%	0
	De pie o agachado con una rodilla doblada	0	0%	0
	Arrodilladlo sobre una o ambas rodillas	0	0%	0
	Andando o en movimiento	0	0%	0
Carga/fuerza	El peso o fuerza es ≤ 10 kg	100	100%	N/A
	El peso o fuerza es > 10 kg y ≤ 20kg	0	0%	N/A
	El peso o fuerza es >20kg	0	0%	N/A

RECOMENDACIONES
1. Se recomienda uso de escalera de 3 pisos, estable donde la colaboradora puede hacer uso y mejorar su apoyo seguro, así evitando un mayor riesgo de caída. 2. Hacer uso de puesto fijo para realizar sus actividades administrativas (organizar carpetas) esto mejorara la eficiencia del trabajado, y sus posturas inadecuadas al realizarlo en cualquier puesto de trabajo. 3. Se recomienda consultar con médicos tratante por su patología de columna dorso / lumbar y rodillas. 4. Se realiza recomendaciones generalizadas a toda el área, sobre higiene postural.

6. RECOMENDACIONES

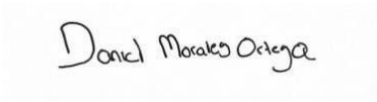
6.1 Recomendaciones generales

- Capacitación en estilos de vida saludable (nutrición, sueño, actividad física y periodos de descanso adecuados)
- Se requiere capacitación en Higiene postural, pausas activas y medidas de autocuidado.
- Se recomienda realizar gimnasia laboral antes de iniciar la jornada.
- Se deben realizar pausas activas de 15 minutos por cada 2 horas de trabajo continuo y las mismas deben quedar registradas en un formato establecido por la empresa.
- Las personas con patologías osteomusculares o con riesgo a sufrir las mismas deben ingresarse al Sistema de Vigilancia Epidemiológico, presentar recomendaciones laborales.
- Mantenerse hidratados sobre las jornadas laborales.
- Capacitación en zona de confort y ángulos de confort para prevenir lesiones.
- Seguimiento a recomendaciones médicas
- Realizar mantenimiento a las sillas para garantizar que se encuentren en buenas condiciones y así evitar lesiones a nivel osteomuscular

CONCLUSIONES

- En genera las sillas requieren mantenimiento, pues algunos espaldares se inclinan hacia atrás, los asientos se bajan o no regulan en su altura.
- Es de importancia, mejorar las condiciones locativas frente el cableado de los equipos electrónicos (Computadores) de esta forma se originará un confort laboral y seguridad.
- En el área de sastre, se sugiere orden, ya que se aprecia inconfort (Presencia de muchas prendas, locación pequeña)
- Se recomienda mantenimiento a la maquina cocedora y lavadora, las cuales en el momento no están en función.

Informe elaborado por:



Daniel Morales Ortega
Fisioterapeuta
Especialista en Gerencia de la salud ocupacional.
LICENCIA 2020060111896 De 26/09/2022

ANEXO 1. LICENCIA EN SALUD OCUPACIONAL PROFESIONAL

DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
GOBERNACION

RESOLUCION No.

(26/09/2020)

DECRETA

Por medio de la cual se CONCEDE Licencia para ofertar servicios de seguridad y salud en el trabajo a nivel nacional, a una persona natural.

EL DIRECTOR ADMINISTRATIVO DE FACTORES DE RIESGO DE LA SECRETARIA SECCIONAL DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL DE ANTIOQUIA

En ejercicio de las facultades legales que le confieren las Leyes 09 de 1979 y 1562 de 2012, la Resolución 4502 de 2012 expedida por el Ministerio de Salud y Protección Social y en especial la Resolución No. 5734 de 2013 expedida por la Secretaria Seccional de Salud y Protección Social de Antioquia, y

CONSIDERANDO

Que el artículo 1 de la Ley 1562 de 2012, determinó que la salud ocupacional se entenderá en adelante como Seguridad y Salud en el Trabajo, definiéndola como la disciplina que trata la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores, cuyo objeto es mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.

Que el artículo 23 de la citada ley, ordenó al Ministerio de Salud y Protección Social reglamentar en el término de seis (6) meses, contados a partir de la vigencia de la misma, el procedimiento, requisitos para el otorgamiento y renovación de las licencias en salud ocupacional a las personas naturales y jurídicas, determinando como competencia de las entidades departamentales y distritales de salud, la expedición, renovación, vigilancia y control de las licencias de salud ocupacional.

Que mediante Resolución No. 4502 de 2012, el Ministerio de Salud y Protección Social, reglamentó el procedimiento, requisitos para el otorgamiento y renovación de las licencias de salud ocupacional a las personas naturales o jurídicas, públicas o privadas, que oferten a nivel nacional, servicios de seguridad y salud en el trabajo definidos en el artículo 1 de la Ley 1562 de 2012.

Que mediante Resolución No. 5734 del 2013, la Secretaría Seccional de Salud y Protección Social de Antioquia, delegó en cabeza del Director Administrativo de Factores de Riesgo la expedición o renovación de las licencias de salud ocupacional.

CERTIFICADO VALIDO PARA LICITACION MEVAL M&M
INGENIERIA AGOSTO 2024


M&M
INGENIERIA - CONSULTORIA SAS

DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
GOBERNACION

RESOLUCION No.

(26/09/2020)

Que el (la) señor(a) **DANIEL MORALES ORTEGA** identificado(a) con cédula de ciudadanía No. **1152206683**, solicitó la Licencia para ofertar a nivel nacional, servicios de seguridad y salud en el trabajo como persona natural, acreditando el cumplimiento de las condiciones y requisitos previstos en la Resolución No. 4502 de diciembre 28 de 2012.

Que la Secretaria Seccional de Salud y Protección Social de Antioquia, después de revisar toda la documentación presentada por el (la) señor (a) **DANIEL MORALES ORTEGA,** emitió concepto favorable para el otorgamiento de dicha licencia.

En mérito de lo anterior,

RESUELVE

ARTÍCULO PRIMERO: Conceder licencia para ofertar a nivel nacional, servicios de seguridad y salud en el trabajo como persona natural, al (la) señor(a) **DANIEL MORALES ORTEGA**, identificado(a) con cédula de ciudadanía No. **1152206683**, como **FISIOTERAPEUTA,** EGRESADO DE LA (DEL) FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARIA CANO **ESPECIALISTA EN GERENCIA DE LA SALUD OCUPACIONAL, EGRESADO DE LA (DEL) FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARIA CANO**

ARTÍCULO SEGUNDO: La licencia otorgada comprende la prestación de servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo, en las siguientes áreas o campos de acción:

1.INVESTIGACIÓN DEL ACCIDENTE DE TRABAJO DE ACUERDO CON SU COMPETENCIA
2. FISIOTERAPIA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
3. INVESTIGACIÓN EN ÁREA TÉCNICA DE ACUERDO A SU COMPETENCIA
4.DISEÑO ADMINISTRACIÓN Y EJECUCIÓN DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
5. EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

ARTÍCULO TERCERO: La presente Licencia se concede por término de diez (10) años, es de carácter personal e intransferible, tendrá validez en todo el territorio nacional y puede solicitarse su renovación, por un término igual, previo diligenciamiento de la solicitud respectiva y el cumplimiento de las condiciones y requisitos previos en las normas legales vigentes, en cualquier Secretaría Seccional o Distrital del país.

ARTÍCULO CUARTO: El (la) señor(a) **DANIEL MORALES ORTEGA** deberá cumplir en el ejercicio de sus actividades, con todas las normas legales, técnicas, éticas y de control de calidad establecidas en la legislación vigente en Salud Ocupacional.

CERTIFICADO VALIDO PARA LICITACION MEVAL M&M
AGOSTO 2024

DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
GOBERNACION

RESOLUCION No.

(26/09/2020)

ARTÍCULO QUINTO: Cuando el titular de la licencia, modifique alguna de las condiciones acreditadas en el momento de su obtención, deberá informar tal hecho con treinta (30) días de antelación, a su ocurrencia, a la Dirección de Factores de Riesgo de la Secretaria Seccional de Salud y Protección Social de Antioquia, a fin de que se proceda a modificar la resolución por la cual se otorgó la licencia.

ARTÍCULO SEXTO: Notificar personalmente esta Resolución a el (la) señor(a) **DANIEL MORALES ORTEGA**, identificado(a) con cédula de ciudadanía No. **1152206683**, informándole contra la misma proceden los recursos de reposición y en subsidio apelación, los cuales podrá interponer ante esta Secretaría, dentro de los diez (10) días hábiles siguientes a la notificación, en la forma y términos establecidos en los artículos 74 y siguientes del Código de Procedimiento Administrativo y de lo Contencioso Administrativo.

ARTÍCULO SÉPTIMO: La Presente Resolución rige a partir de su notificación.

Dado en Medellín el 26/09/2020

Carolina Salazar

DIANA CAROLINA SALAZAR GIRALDO
Directora Administrativa Factores de Riesgo

Proyectó:	Yeni Yulitza Copete Mosquera	
Aprobó:	María Piedad Martínez Galeano	

CERTIFICADO VALIDO PARA LICITACION MEVAL M&M INGENIERIA AÑO 2024