ENTREGA DE SERVICIOS A LA EMPRESA CLIENTE

ARL | sura

CONTRATO__NA_____ FECHA DIA 13 y 14 de NOVIEMBRE AÑO 2025 HORA LLEGADA 7:00 AM_SALIDA 7:40aM	EMPRESA: **QUIRÓN PREVENCIÓN COLOMBIA** CONTACTO: ROBERTO TIBOCHA DIRECCIÓN: SUBRED NORTE correo: talentohumano9@subrednorte.gov.co CARGO; PROFESIONAL ESPECIALIZADO COLOMBIA TEL: 3163774118 PROFESIONAL EN PREVENCIÓN: ESTHER DE LA PEÑA _ PROXIMA VISITA DIA____NA__MES___NA__AÑO _NA_____

ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE LA VISITA

PRODUCTO		CODIGO	DURACIÓN - horas -
Capacitacion	PREVENCION Y CONTROL DEL RIESGO BIOMECANICO (PREVENCION DE LA FATIGAS Y RIESGO DE CAIDAS A NIVEL)		___4HR
Taller	MUEVETE SUBRED (TALLER PROPIOCEPTIVO, EQUILIBRIO, RAPIDEZ DE REACCION)		

MODIFICACIÓN al CRONOGRAMA DE TRABAJO

PRODUCTO	TAREA	COD. tarea	CLASIF.	ENT.	CANT.	MODIFICAC.	PERÍODO INICIAL	PERÍODO FINAL	DISTRIBUIDOR y PRESTADOR
Capacitacion	PREVENCION Y CONTROL DEL RIESGO BIOMECANICO (PREVENCION DE LA FATIGAS Y RIESGO DE CAIDAS A NIVEL)		CAPACITACION		1				**ARL SURA**
Taller	MUEVETE SUBRED (TALLER PROPIOCEPTIVO, EQUILIBRIO, RAPIDEZ DE REACCION)		taller		1				**ARL SURA**

ANALISIS DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO: Identifique los peligros a los que estará expuesto durante su visita, valide y determine los controles requeridos para realizar una actividad segura. Recuerde indagar sobre los procedimientos que en caso de emergencia ha establecido la empresa que usted está visitando.

PASOS DE LA VISITA	PELIGROS: Valide los propuestos y complete los identificados	CONTROLES
AL LLEGAR A LA EMPRESA	Transito: SI ☐ X NO ☐	Peatón: Cruce de vías con precaución, por las esquinas o cebra. Conductor: respeto de límite de velocidad y de señalética. Uso de puentes peatonales.
	Riesgo público: SI X NO	Evitar exponer objetos de valor ó hablar por celular en la calle.
	Caídas a Nivel SI X N	Uso de calzado seguro y caminar con precaución.
	Otros, ¿cuáles? Caída de objetos Manejo de cargas SI NOX	Manejo de distribución de peso en la espalda, aplicación recomendaciones post EMO periódico, pausas activas.
DURANTE LA VISITA	Caídas a Nivel SI X NO	Caminar con precaución y uso de pasamanos de escaleras.
	Golpes: SI X N	Precaución y autocuidado.
	Otros, ¿cuáles?	
	Movimientos repetitivos / posturas / manipulación de cargas	Manejo de distribución de peso en la espalda, aplicación recomendaciones post EMO periódico, pausas activas.
AL SALIR DE LA EMPRESA	Transito: SI X NO	Peatón: Cruce de vías con precaución, por las esquinas o cebra. Conductor: respeto de límite de velocidad y de señalética.
	Riesgo público: SI X NO	Evitar exponer objetos de valor ó hablar por celular en la calle.
	Caídas a Nivel SI X NO	Uso de calzado seguro y caminar con precaución.
	Otros, ¿cuáles? Caídas de objetos Manejo de cargas SI NO	

☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐

ENTREGA DE SERVICIOS A LA EMPRESA CLIENTE

FIRMA y SELLO del cliente
CC del cliente _____

FIRMA de quien PRESTÓ el servicio:
ESTHER DE LA PEÑA M
52m022079815 DE Bta.

COMPROMISOS

EMPRESA	ARL SURA
☐ Programar los espacios para la capacitación y seguimiento de comportamientos seguros necesarios en aras de promover un adecuado desempeño ocupacional. ☐ _____ ☐	☐ Apoyar a la empresa cliente en las actividades de SST (prevención)

OBSERVACIONES/ RECOMENDACIONES

Los días 13 y 14 de noviembre del año en curso se realizado una capacitación interdisciplinaria con la línea de seguridad vial donde se trabajó la prevención y control de la fatiga física y riesgo de caídas a nivel., con el fin de minimizar la incidencia de eventos de origen osteomuscular.

La fatiga física en el trabajo es un estado de agotamiento que disminuye la capacidad para realizar tareas de forma segura y eficaz, y se caracteriza por cansancio, disminución del rendimiento y movimientos torpes. Se origina por esfuerzos físicos, exceso de trabajo, horarios prolongados y falta de descanso. Sus consecuencias incluyen baja concentración, malestar general, y problemas de salud como dolores musculares o problemas cardiovasculares si es crónica.

Causas comunes

- Esfuerzos físicos intensos o prolongados: Levantar peso, estar mucho tiempo de pie o movimientos repetitivos.
- Horarios laborales extensos: Jornadas de trabajo muy largas.
- Carga de trabajo excesiva: Sentir que no se puede con la cantidad de tareas.
- Turnos nocturnos o rotativos: Desajuste del ritmo circadiano.
- Falta de descanso adecuado: No tener tiempo suficiente para recuperarse entre jornadas.
- Condiciones laborales adversas: Ambientes de trabajo incómodos o peligrosos.

Síntomas de la fatiga física

- Sensación de cansancio constante.
- Disminución del ritmo y la calidad del trabajo.
- Movimientos más torpes e inseguros.
- Dolores musculares, de espalda o cabeza.
- Malestar e insatisfacción.

Cómo combatir la fatiga física

- **Descansos:** Realizar pausas cortas y regulares durante el día.
- **Hidratación y nutrición:** Beber agua y comer porciones pequeñas y balanceadas cada poca hora.
- **Actividad física ligera:** Realizar actividades recreativas o estiramientos durante los descansos.
- **Buena higiene del sueño:** Mantener un horario de sueño regular y crear un ambiente propicio para el descanso.
- **Organización:** Planificar y organizar el trabajo para evitar la sobrecarga.
- **Pausas visuales:** Si trabajas con pantallas, aplica la regla 20-20-20: cada 20 minutos, mira algo a 20 pies de distancia durante 20 segundos.

La fatiga puede ser un factor condicionante de caídas a nivel porque no existe un adecuado control del cuerpo y se genera la torpeza motriz factor principal de tropiezos y caídas

En el taller se realizó un circuito de ejercicios propioceptivos con conos y escalera. Los ejercicios propioceptivos con conos sirven para mejorar la fuerza, coordinación, equilibrio, estabilidad y el tiempo de reacción. Al desafiar el cuerpo, estos ejercicios fortalecen los músculos que ayudan a mantener la postura y a prevenir lesiones, mejorando la conciencia corporal y la capacidad de recuperarse rápidamente de tropiezos o cambios inesperados.

Beneficios clave

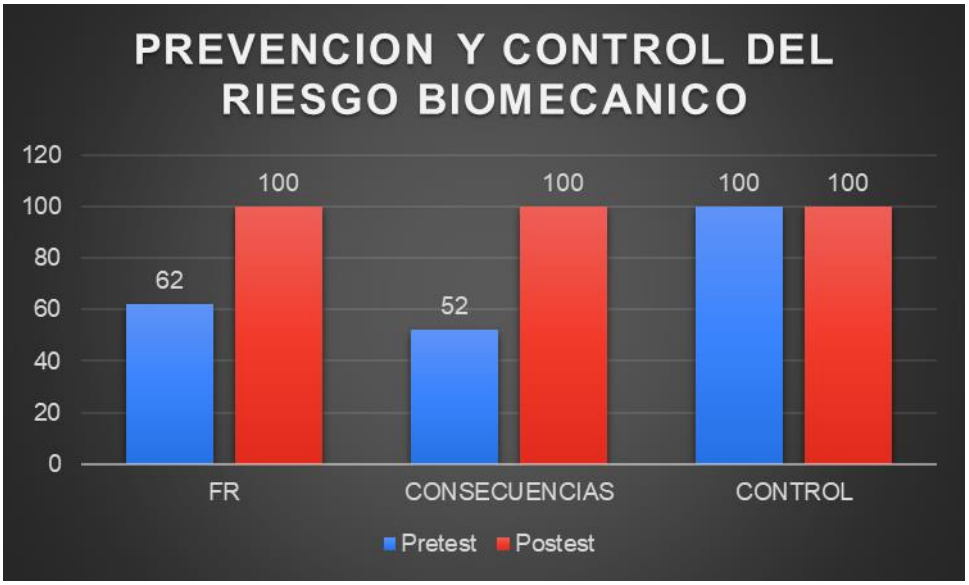
- **Mejora del equilibrio y la estabilidad:** Desafían y fortalecen los músculos responsables del equilibrio, resultando en una mayor capacidad para mantenerse estable en diferentes situaciones y superficies.
- **Coordinación y movimiento preciso:** Aumentan la conciencia corporal, lo que lleva a una mayor coordinación y precisión en los movimientos.
- **Tiempo de reacción:** Ayudan a mejorar la velocidad con la que el cuerpo reacciona a estímulos, como recuperar la postura después de tropezar.

  Ver fotos.



En la actividad participaron 32 funcionarios del servicio de Atención prehospitalaria del hospital de Engativá, donde 23 de los participantes fueron conductores y 9 son personal asistencial,

Se aplico el pre-tes y postes de las diferentes actividades realizadas en el año con el fin de evaluar los preconceptos de los FR biomecánicos encontrándose que el 62% identifican los FR biomecánicos a los que están expuestos en el desarrollo de la actividad laboral, un 52% conocen y relacionan las consecuencias de los FR biomecánicos y el 100% identifican que las malas posturas son factores que afectan directamente la salud osteomuscular. Posterior a la capacitacion se aplicó el postes y se evidencio que el 100% de los participantes identificaran los FR biomecánicos sus consecuencias y acciones para minimizar el riesgo. Ver Tabla y grafica



APH	Pretest	Postest
FR	62	100
CONSECUENCIAS	52	100
CONTROL	100	100
PROMEDIO	71,3333333	100