ACTA No 1

FECHA: 13 de marzo del 2026
HORA: 10:45 am
LUGAR: Contraloría General del Risaralda
TEMA PRINCIPAL: Seguimiento a Puesto de Trabajo por incapacidad

ASISTENTES: Eduard Botero Libreros, Profesional Universitario
Kevin Alexander Marín Upegui, Contratista de SST

ORDEN DEL DÍA:

1. Seguimiento a Puesto de Trabajo por Incapacidad
2. Recomendaciones
3. Registro Fotográfico

DESARROLLO

SOBRE SU ESTADO DE SALUD

¿Cómo se siente ahora con el dolor diagnosticado por el médico, trapecio muscular?
Actualmente el dolor en el músculo trapecio continúa.

¿El dolor es constante o solo aparece cuando haces ciertos movimientos?
El dolor es constante.

¿El médico le diagnosticó alguna condición específica (contractura, tendinitis, o sobre carga muscular)?
El médico diagnosticó inflamación en el músculo.

¿Le recetaron medicamentos o fisioterapia?
Sí, el médico indicó tratamiento con medicamentos y fisioterapia.

SOBRE LA INCAPACIDAD

¿Cuántos días de incapacidad le dieron?
Me otorgaron 2 días de incapacidad médica.

¿Debe volver a control médico después de la incapacidad?
Sí, debo asistir a un control médico dentro de 3 meses.

SEGUIMIENTO PUESTO DE TRABAJO

SOBRE LAS RECOMENDACIONES LABORALES

¿Qué recomendaciones específicas le dio el médico para tu trabajo?
El médico recomendó realizar ajustes al puesto de trabajo.

¿Debe evitar levantar peso o hacer movimientos repetitivos con el brazo?
Se recomienda realizar ejercicios funcionales y evitar sobrecargar el músculo.

¿Le recomendaron cambios en la postura o en la estación de trabajo?
Sí, el médico realizó recomendaciones relacionadas con la postura.

¿Necesita pausas activas o descansos durante la jornada?
Sí, debo realizar pausas activas durante la jornada laboral.

SOBRE LA ADAPTACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

¿Hay alguna tarea que no debe realizar temporalmente?
No hay tareas restringidas, pero se deben seguir las recomendaciones ergonómicas.

¿Necesita algún apoyo o ajuste en las herramientas o equipo de trabajo?
Sí, se deben aplicar las recomendaciones para el ajuste del puesto de trabajo.

SEGUIMIENTO

¿Tiene programada fisioterapia o algún tratamiento adicional?
Sí, el médico indicó realizar fisioterapia como parte del tratamiento.

¿Hay señales de alerta que debamos tener en cuenta si el dolor empeora?
Sí, en caso de aumento del dolor, limitación del movimiento o persistencia de los síntomas, se debe acudir nuevamente a valoración médica.

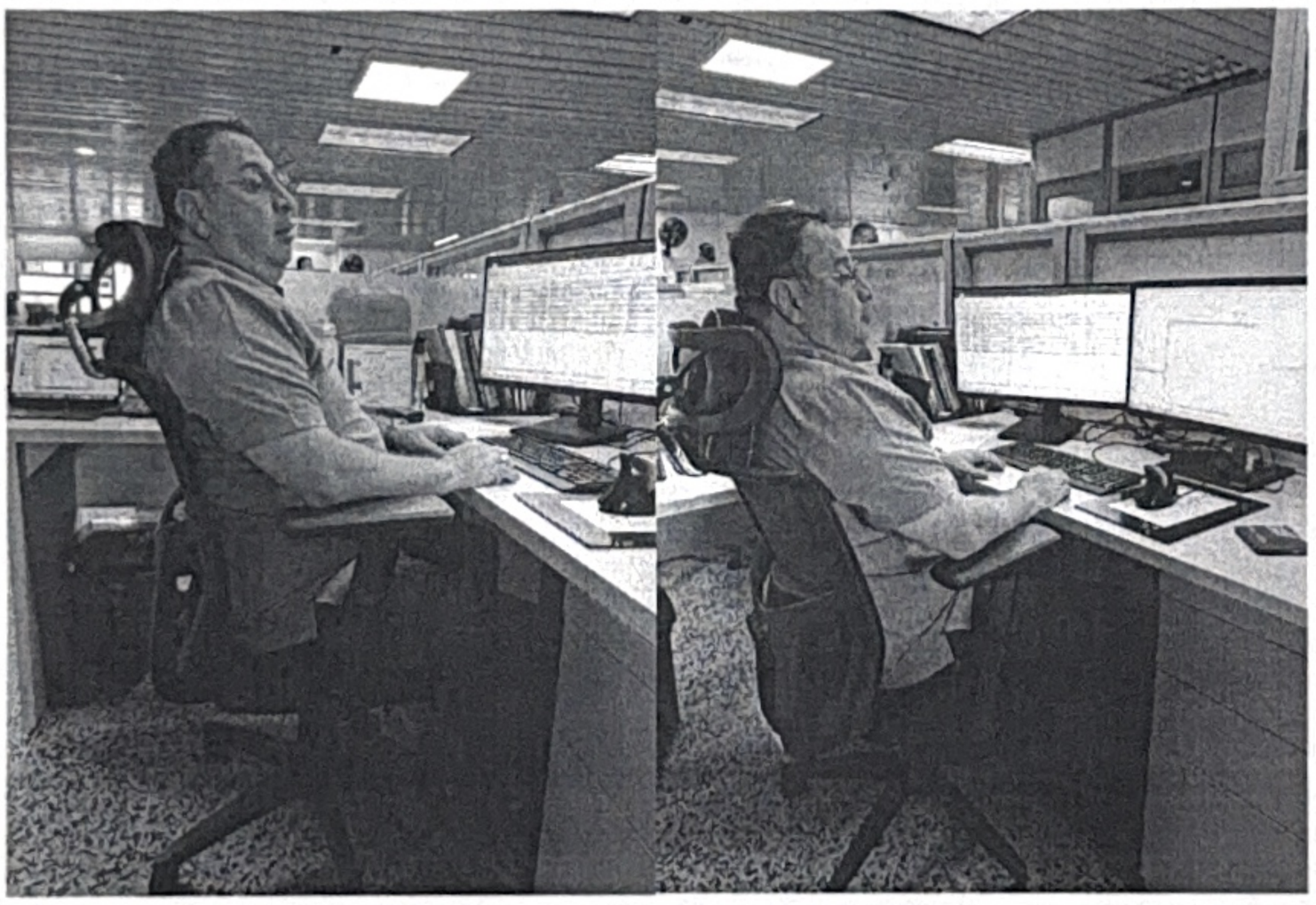
2.RECOMENDACIONES

Recomendaciones ergonómicas básicas

1. Mantener postura adecuada durante la jornada laboral, con la espalda recta y apoyada en el respaldo de la silla para favorecer la alineación de la columna.
2. Ajustar la altura de la silla de manera que los pies estén completamente apoyados en el suelo y las rodillas formen un ángulo aproximado de 90°.

3. Mantener el puesto de trabajo organizado y a una altura adecuada, evitando elevar o adelantar excesivamente los hombros al realizar las tareas.
4. Realizar pausas activas cada 1–2 horas, incluyendo estiramientos suaves para cuello, hombros y zona lumbar.
5. Evitar cargar peso excesivo o realizar movimientos bruscos, especialmente aquellos que involucren la región lumbar y los hombros.

3.REGISTRO FOTOGRAFICO



Funcionario – Edwar Botero Libreros

Responsable de SST

Elaboro y proyecto: Kevin Alexander Marín Upegui. - Contratista SST