ASESORÍA PARA LA ELABORACIÓN DEL PROGRAMA DE GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD LABORAL.

INFORME DE VERIFICACION DE PUESTOS DE TRABAJO

INSTITUTO COLOMBIANO DE ANTROPOLOGIA

ICANH
Instituto Colombiano de Antropología e Historia

ASESORADO POR POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A

SOPORTE ADMINISTRATIVO INTEGRAL S.A.S FORZA MEDICINA LABORAL

BOGOTA DC.

ABRIL – 2026.

CONTENIDO

1. **JUSTIFICACION**
2. **OBJETIVO**
3. **DEFINICIONES**
4. **REFERENCIA NORMATIVAS**
5. **METODOLOGIA DE INTERVENCION**
6. **CONCLUSIONES**
7. **RECOMENDACIONES**

1. JUSTIFICACION

La ergonomía es una ciencia de amplio alcance que abarca las distintas condiciones laborales que pueden influir en la comodidad y la salud del trabajador, comprendidos factores como la iluminación, el ruido, la temperatura, las vibraciones, el diseño del lugar en que se trabaja, el de las herramientas, el de las máquinas, el de los equipos de trabajo. Esta disciplina se puede emplear para mejorar unas condiciones laborales deficientes, optimizando lugares de trabajo ya diseñados, pero idealmente se debe utilizar para diseñar los lugares, herramientas y puestos de trabajo, en forma previa a su construcción.

Es importante que el puesto de trabajo esté bien diseñado para evitar enfermedades relacionadas con condiciones laborales deficientes, así como para asegurar que el trabajo sea productivo. Hay que diseñar todo puesto de trabajo teniendo en cuenta al trabajador y la tarea que va a realizar a fin de que ésta se lleve a cabo cómodamente, sin problemas y eficientemente. Si el puesto de trabajo está diseñado adecuadamente, el trabajador podrá mantener una postura corporal correcta y cómoda, lo cual es importante porque una postura laboral incómoda puede ocasionar múltiples lesiones osteomusculares.

Para adaptar o modificar los lugares de trabajo con un enfoque ergonómico, es necesario evaluar continuamente las demandas del trabajo y las habilidades del sujeto para cumplirlas, identificar ajustes o desviaciones y sugerir acciones correctivas. Es por ellos, que el diseño de puestos de trabajo permite a las personas establecer su perfil para trabajar en un entorno previamente definido. De esta forma, se pueden identificar las capacidades, limitaciones y aspiraciones de los empleados, que les permitan desempeñar sus respectivas funciones en su área de trabajo.

2. OBJETIVO

2.1 Objetivo General

Identificar las condiciones de los puestos de trabajo en las diferentes áreas en el INSTITUTO COLOMBIANO DE ANTROPOLOGIA E HISTORIA, estableciendo la exposición a factores de riesgos biomecánicos, asociados a su actividad laboral.

2.2 Objetivos Específicos:

- Evaluar los puestos de trabajo para detectar la magnitud del riesgo ergonómico presente en el lugar de trabajo.

- Brindar las recomendaciones adecuadas para conseguir el bienestar y confort del trabajador, previniendo así lesiones osteomusculares.

3. DEFINICIONES

Ergonomía: Derivada del griego, Ergon (trabajo), Nomos (ley) como disciplina científica estudia la interacción entre los elementos del sistema hombre - máquina - ambiente teniendo en cuenta otros aspectos de las actividades humanas desde las dimensiones física, cognitiva, social, organizacional y ambiental.

Riesgo biomecánico: Es un factor de Riesgo, que se define como el estudio de la interacción de los colaboradores con sus herramientas, máquinas y materiales en sus puestos de trabajo a fin de mejorar el rendimiento del colaborador minimizando los riesgos de las lesiones musculoesquelética, tratando así de adaptarlos a sus necesidades y capacidades. Su objetivo principal es el estudio del cuerpo con el fin de obtener un rendimiento máximo, minimizar algún tipo de discapacidad, o diseñar tareas y actividades para que la mayoría de las personas puedan realizarlas sin riesgo de sufrir daños o lesiones.

Higiene postural: Consiste en aprender como adoptar posturas y realizar movimientos de la vida cotidiana de la forma adecuada para prevenir lesiones osteomusculares.

Desorden musculo esqueléticos (DME): Es una lesión de los músculos, tendones, ligamentos, nervios, articulaciones, cartílagos, huesos o vasos

sanguíneos de los brazos, las piernas, la cabeza, el cuello o la espalda que se produce o se agrava por tareas laborales como levantar, empujar o jalar objetos. Los síntomas pueden incluir dolor, rigidez, hinchazón, adormecimiento y cosquilleo.

Carga física: se define como el conjunto de requerimientos físicos a los que está sometido el trabajador durante la jornada laboral; esta se basa en los tipos de trabajo muscular, que son el estático y el dinámico. La carga estática viene determinada por las posturas, mientras que la carga dinámica está determinada por el esfuerzo muscular, los desplazamientos y el manejo de cargas.

Carga física dinámica: Es aquel donde suceden contracciones y relajaciones de corta duración**.**

Carga física estática: Es aquella en la que la contracción muscular es continua y mantenida.

Manipulación manual de cargas: cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorso lumbares, para los trabajadores (Ministerio de la Protección Social, 2008).

Movimientos repetitivos: El movimiento es la esencia del trabajo y se define por el desplazamiento de todo el cuerpo o de uno de sus segmentos en el espacio. El movimiento repetitivo está dado por los ciclos de trabajo cortos (ciclo menor a 30 segundos o 1 minuto) o alta concentración de movimientos (> del 50%), que utilizan pocos músculos (Silverstein y col, 1987).

Postura: se define como la relación de las diferentes partes del cuerpo en equilibrio (Keyserling, 1999). Durante las diferentes posturas tomadas ya sea de pie, sentados o acostados, los músculos deben ejercer ciertas fuerzas para equilibrar la postura o controlar los movimientos; incluso durante una posición relajada cuando la contracción muscular tiende a cero, los tendones y las articulaciones pueden estar sometidos a carga y hasta llegar a presentar fatiga, es por esto por lo que, aunque un trabajo parezca tener una carga aparentemente baja con el tiempo puede llegar a ser extenuante.

Postura estática: adopción de una postura corporal fija en el tiempo, con contracción muscular sin movimiento.

Postura forzada: Cuando se adoptan posturas por fuera de los ángulos de confort (Ministerio de la Protección Social, 2008).

Postura mantenida: Cuando se adopta una postura biomecánicamente correcta por 2 o más horas continuas sin posibilidad de cambios. Si la postura es biomecánicamente incorrecta, se considerará mantenida cuando se mantiene por 20 minutos o más (Ministerio de la Protección Social, 2008).

Posturas Anti gravitacionales: Posicionamiento del cuerpo o un segmento en contra de la gravedad.

Fuerza: Se refiere a la tensión producida en los músculos por el esfuerzo requerido para el desempeño de una tarea. Existe la siguiente clasificación del riesgo derivado de la fuerza cuando: Se superan las capacidades del individuo. Se realiza el esfuerzo en carga estática; y se realiza el esfuerzo en forma repetida. Los tiempos de descanso son insuficientes.

Zona de trabajo: Es el espacio o área, con respecto al cuerpo, en la cual se disponen máquinas, herramientas y materiales o sustancias, utilizadas por el trabajador de forma frecuente o esporádica en el desempeño de sus funciones.

4 REFERECIAS NORMATIVAS

Ley 1562 de 2012: el cual entra a modificar algunos artículos del Decreto 1295 de 1994 hace mención en el artículo 11, dentro de sus objetivos menciona que se deben fortalecer las actividades mínimas de promoción y prevención en el sistema General de Riesgos y el control de los agentes de riesgos Ocupacionales; adicional a esto, en el artículo 4 de la misma define enfermedad Laboral**.**

Decreto 1443 de julio de 2014: articulo 2 numeral 10 enmarca los Sistemas de Vigilancia Epidemiológico bajo el ciclo PHVA.

Decreto 614 de 1984, por el cual se determinan las bases para la organización y administración de Salud Ocupacional en el país**.**

Resolución 2844 de 2007 Del Ministerio de Protección Social: Por la cual se adoptan las Guías de Atención Integral de Salud Ocupacional Basadas en la Evidencia.

Resolución 1016 de 1989 Ministerio de Trabajo y Seguridad Social y de Salud: en la cual el artículo 10 hace referencia a las principales actividades de los subprogramas de Medicina preventiva y del trabajo que de acuerdo con el numeral 2 se deben desarrollar actividades de vigilancia epidemiológica, juntamente con los subprogramas de higiene y seguridad industrial.

Resolución 2400 del 2 de mayo de 1979. Ministerio del Trabajo de Seguridad Social: Título X. Del manejo y Transporte de Materiales, en sus artículos 390-392- 393, establece los valores límites permisibles para el levantamiento y transporte de cargas.

5. METODOLOGIA DE INTERVENCION

Para la realización y ejecución de la verificación de los puestos de trabajo se utiliza la técnica de evaluación donde se realiza observación de los espacios, se identifican las condiciones de los puestos de trabajo, toma de medidas del puesto de trabajo y toma de registro fotográfico.

5.1 ALCANCE

Se realiza verificación de puestos de trabajo en el INSTITUTO COLOMBIANO DE ANTROPOLOGIA E HISTORIA para evidenciar hallazgos y emitir recomendaciones, esto con el fin de mejorar las condiciones de trabajo en que los colaboradores desarrollan sus funciones.

Verificación de puestos de trabajo

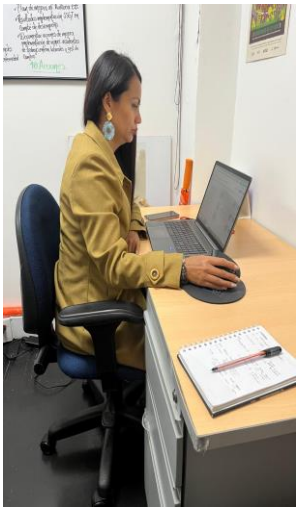
Area correspondencia

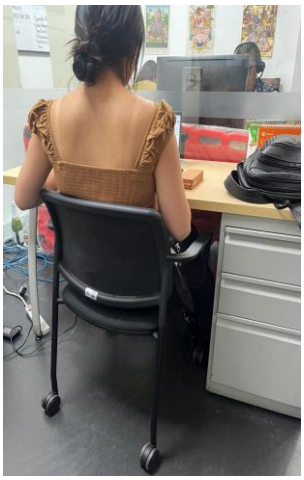
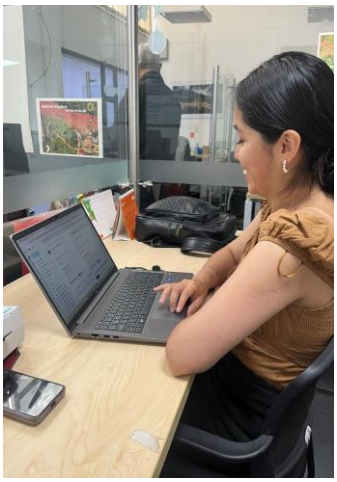
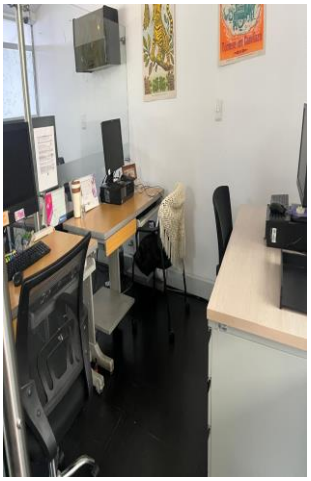




Se observa en esta área los puestos de trabajo cuenta con un escritorio tipo lineal con medidas largo 1,36cm, ancho 60cm, alto 73cm dentro de estándares ergonómicos, cuenta con computador de mesa, teclado y mouse. Se observa silla en buen estado con 5 patas y 5 rodachines, graduación de altura, con graduación de altura en reposabrazos, espaldar ajustable. Se observó otro tipo de silla en esta área la cual no cuenta con las características de las primeras.
Se sugiere canalizar el cableado.
Características del entorno
Iluminación: cuentan con luz natural y luz artificial tipo led en buen estado.
Temperatura: cuentan con temperatura confortable.
Ruido: No se evidencia exposición a ruido.

Area Talento Humano

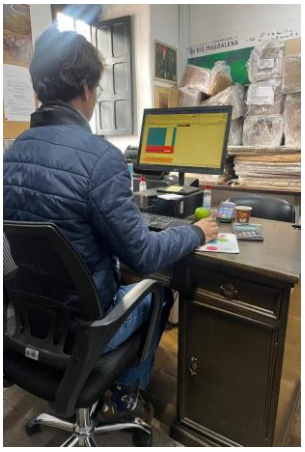
Se observa en esta área los puestos de trabajo cuenta con un escritorio tipo lineal con medidas largo 1,21cm, ancho 61cm, alto 71cm dentro de estándares ergonómicos, cuenta con computador de mesa y computador portátil, teclado y mouse. Se observo sillas de diferentes tipos, unas en buen estado con 5 patas y 5 rodachines, graduación de altura, con graduación de altura en reposabrazos, espaldar ajustable. Se observó otro tipo de silla en esta área la cual no cuenta con las características mínimas de ergonomía y hasta con rodachines. Las personas que utilizan computador portátil se observó ángulo visual por debajo del confort.
Se sugiere canalizar el cableado, se sugiere evaluar asignar reposapiés a quienes lo necesitan.

Características del entorno

Iluminación: cuentan con luz natural y luz artificial tipo led en buen estado.
Temperatura: cuentan con temperatura confortable.
Ruido: No se evidencia exposición a ruido.

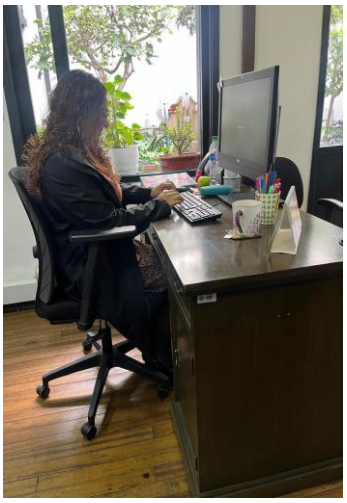
Librería

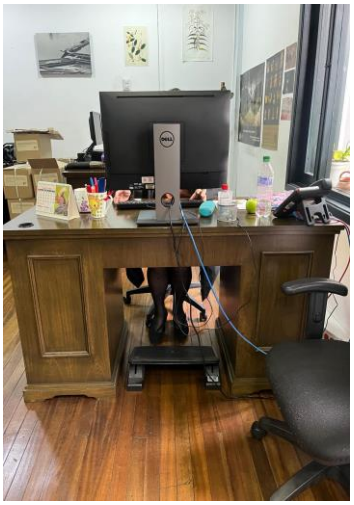




Se observa en esta área los puestos de trabajo cuenta con un escritorio tipo lineal con medidas largo 1,42cm, ancho 60cm, alto 78cm dentro de estándares ergonómicos, cuenta con computador de mesa, teclado y mouse. Se observa silla en buen estado con 5 patas y 5 rodachines, graduación de altura, reposabrazos fijos, espaldar ajustable. En esta área manifiesta el colaborador que el escritorio de trabajo es algo incomodo ya que tiene un cajón en el medio el cual no le permite poder acomodarse mejor y más cerca del computador.
Se sugiere canalizar el cableado y mejorar el orden del entorno.
Características del entorno
Iluminación: cuentan con luz natural y luz artificial tipo led en buen estado.
Temperatura: cuentan con temperatura confortable.
Ruido: No se evidencia exposición a ruido.

Area publicaciones



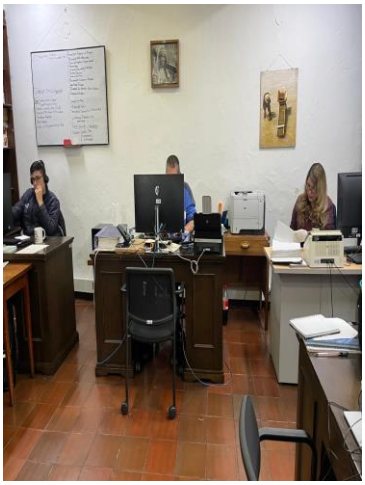
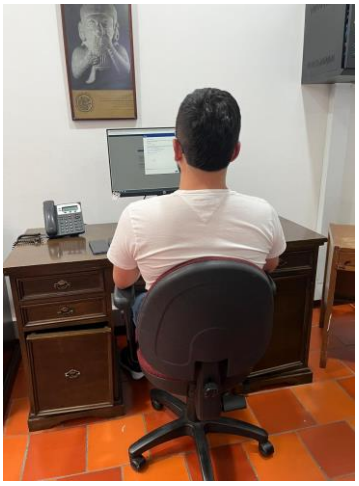


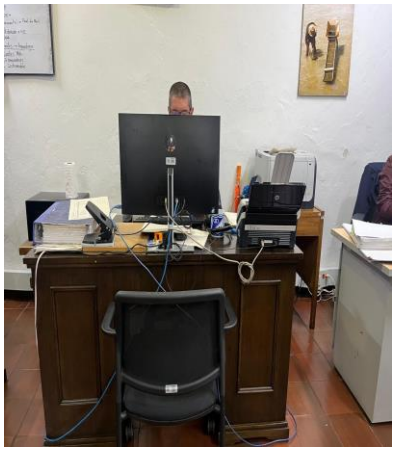


Se observa en esta área los puestos de trabajo cuenta con un escritorio tipo lineal con medidas largo 1,42cm, ancho 60cm, alto 78cm dentro de estándares ergonómicos, cuenta con computador de mesa, teclado y mouse. Se observa silla en buen estado con 5 patas y 5 rodachines, graduación de altura, reposabrazos fijos, espaldar ajustable. En esta área manifiesta la colaboradora que el escritorio de trabajo es algo incomodo ya que tiene un cajón en el medio el cual no le permite poder acomodarse mejor y más cerca del computador.
Se sugiere canalizar el cableado y mejorar el orden del entorno.
Características del entorno
Iluminación: cuentan con luz natural y luz artificial tipo led en buen estado.

Temperatura: cuentan con temperatura confortable.
Ruido: No se evidencia exposición a ruido.

Almacen

Se observa en esta área los puestos de trabajo cuenta con un escritorio tipo lineal con medidas largo 1,42cm, ancho 60cm, alto 78cm dentro de estándares ergonómicos un escritorio observo con los cajones dañados y el mimo diseño con el cajón y medio el cual es incómodo ya que no les permite acercarse o ajustar la silla al escritorio, otro escritorio con medidas de largo 1.21cm, ancho 60cm y altura 73cm, cuentan con computador de mesa, teclado y mouse. Se observa silla en buen estado con 5 patas y 5 rodachines, graduación de altura, con graduación de altura en reposabrazos, espaldar ajustable. Se observó otro tipo de silla en esta área la cual no cuenta con las características de las primeras.
Se sugiere canalizar el cableado.
Características del entorno
Iluminación: cuentan con luz natural y luz artificial tipo led en buen estado.
Temperatura: cuentan con temperatura confortable.
Ruido: No se evidencia exposición a ruido.

Grupo de Arqueología





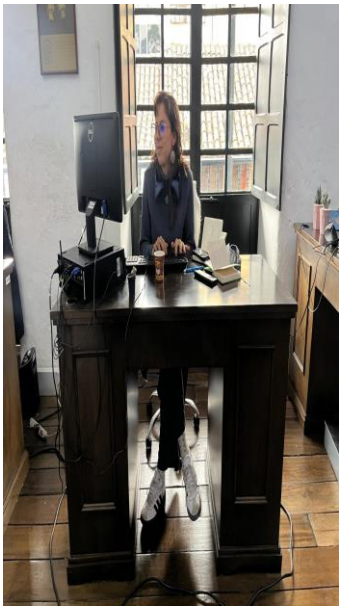


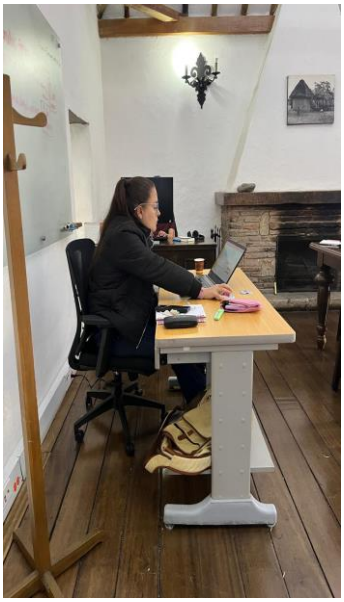
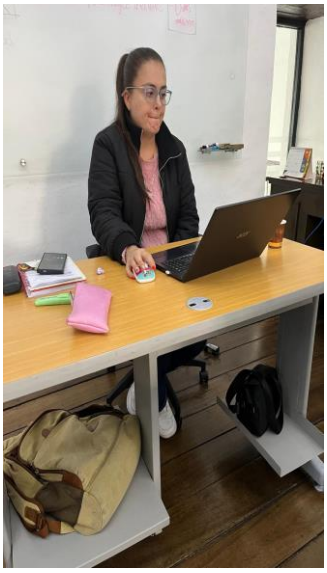
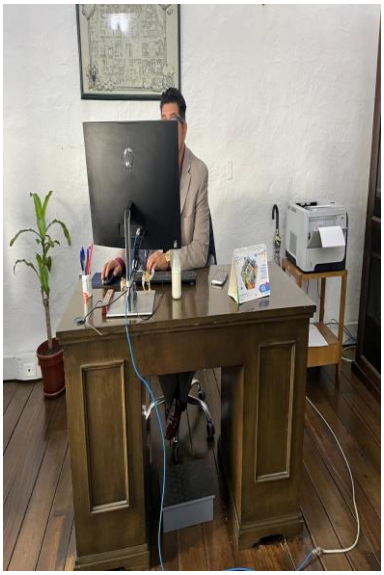
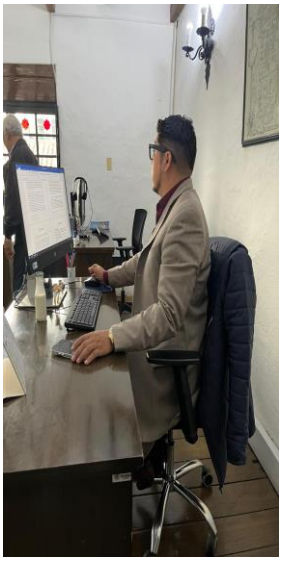
Se observa en esta área los puestos de trabajo cuenta con un escritorio tipo lineal con medidas largo 1,42cm, ancho 60cm, alto 78cm dentro de estándares ergonómicos, escritorios con el mismo diseño con el cajón en el medio el cual no les permite a los colaboradores ajustar la silla, cuenta con computador de mesa, teclado y mouse. Se observa silla en buen estado con 5 patas y 5 rodachines, graduación de altura, con graduación de altura en reposabrazos, espaldar ajustable. Se observó otro tipo de silla en esta área la cual no cuenta con las características de las primeras. Se observo una colaboradora con los pies en una caja por lo que se sugiere revisar quien requiere de reposapiés.
Se sugiere canalizar el cableado.

Características del entorno

Iluminación: cuentan con luz natural y luz artificial tipo led en buen estado.
Temperatura: cuentan con temperatura confortable.
Ruido: No se evidencia exposición a ruido.

Oficina Jurídica



Se observa en esta área los puestos de trabajo cuenta con un escritorio tipo lineal con medidas largo 1,42cm, ancho 60cm, alto 78cm dentro de estándares ergonómicos un escritorio observo con los cajones dañados y el mimo diseño con el cajón y medio el cual es incómodo ya que no les permite acercarse o ajustar la silla al escritorio, otro escritorio con medidas de largo 1.21cm, ancho 60cm y altura 73cm, cuentan con computador de mesa y portátil, teclado y mouse. Se observa silla en buen estado con 5 patas y 5 rodachines, graduación de altura, con graduación de altura en reposabrazos, espaldar ajustable. Las personas que utilizan computador portátil se observó ángulo visual por debajo del confort. Se sugiere canalizar el cableado. **Características del entorno** **Iluminación:** cuentan con luz natural y luz artificial tipo led en buen estado. **Temperatura**: cuentan con temperatura confortable. **Ruido:** No se evidencia exposición a ruido.

6. CONCLUSIONES

- Se concluye que los puestos inspeccionados en las áreas de la entidad cuentan con diferentes diseños en las sillas y escritorios.
- Se evidencio que la mayoría de los puestos inspeccionados las sillas de algunas áreas se encuentran en mal estado y algunas no cuentan con estándares de ergonomía.
- Se evidencio los escritorios modelo antiguo son incomodos ya que en el medio de este se encuentra un cajón el cual no permite que los colaboradores puedan encajar la silla en su totalidad y en algunos casos les talla en las piernas.
- Se observó en algunos puestos de trabajo cables sueltos.
- Se observo en los colaboradores que cuentan con computador portátil su ángulo visual están por debajo de confort.

7. RECOMENDACIONES

- Se sugiere capacitar a los colaboradores sobre higiene postural y autocuidado, con la finalidad de generar conocimiento sobre la forma adecuada de realizar sus tareas, evitando alteraciones osteo musculares.
- Ajustar el ángulo visual de las pantallas quede a la altura de los ojos de los colaboradores que lo requieren.
- Realizar alternancia en descargas de peso de un hemicuerpo a otro y así distribuir la carga física ejercida por la postura prolongada. (Apoyar todo el peso del cuerpo sobre un solo lado o hemicuerpo).
- Adoptar una buena higiene postural durante la realización de las actividades.
- Realizar pausas activas cada dos horas.
- Graduar el brillo de la computadora para que se nivele con la luz circundante e incremente el contraste de la pantalla para reducir la fatiga ocular.
- Se sugiere cambio de sillas a sillas ergonómicas a los puestos que lo requieren en las diferentes áreas.
- Se sugiere mejorar las condiciones del escritorio modelo antiguo o en su defecto cambio de escritorio.
- Se sugiere hacer entrega de reposapiés a los colaboradores que lo requieren.
- Mantener el orden y aseo en el puesto de trabajo.
- Canalizar el cableado de algunos puestos de trabajo en las diferentes áreas.

Realizado por:



Vanesa Martinez Arias

Fisioterapeuta especialista en Gerencia en Seguridad y salud en el Trabajo.

Tarjeta profesional #359.

Licencia 4093.14 de Junio 2023.