ACTA N° 236

FECHA:	Chinauta 23 de Agosto de 2023
HORA:	02:40 – 3:00 p.m.
LUGAR:	Hogar Nazareth
TEMA:	Cuidandome para Cuidar PYP "Levantamiento y transporte de carga"
ASISTENTES:	Cuidadores del centro de comunidad de cuidado hogar Nazareth Chinauta.

7455 – 2021

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo de la actividad.
2. Introducción de la actividad.
3. Actividades desarrolladas.
4. Materiales a utilizar en la actividad.
5. compromisos
6. convocatoria

1. OBJETIVO

Generar espacios de descanso al cuidador de forma periódica o temporal de sus responsabilidades y de las demandas de cuidado generadas por la asistencia a las personas mayores, mediante espacios y actividades lúdico-formativas que disminuya el cansancio físico y psicológico; que propendan a una mejor atención a la población objeto del convenio

2. INTRODUCCION

La manipulación manual de cargas es una tarea bastante frecuente que puede producir fatiga física o lesiones como contusiones, cortes, heridas, fracturas y lesiones musculo-esqueléticas en zonas sensibles como son los hombros, brazos, manos y espalda.

Es una de las causas más frecuentes de accidentes laborales con un 20-25% del total. Las lesiones que se producen no suelen ser mortales, pero originan grandes costes económicos y humanos ya que pueden tener una larga y dificil curación o provocar incapacidad.

Las prisas, la rutina, ..., son muchas las causas que provocan que hagamos malas posturas al levantar o mover cargas en el lugar de trabajor. Es fundamental tener presentes las siguientes recomendaciones para prevenir la fatiga muscular y evitar lesiones musculoesqueléticas.

- utilización de ayudas mecánicas
- reducción o rediseño de la carga
- actuación sobre la organización del trabajo
- mejora del entorno de trabajo

3. DESARROLLO

La Manipulación manual de cargas tiene como finalidad dotar al trabajador de los conocimientos necesarios para poder prevenir y evitar todos los riesgos a los que va a estar expuesto durante el desarrollo de su actividad laboral. Incluye tanto los aspectos referentes a riesgos específicos de la actividad como aspectos relativos a riesgos generales del sector al que pertenece.

- Se implemento un PYP teórico-práctico de manipulación manual de cargas rotando por cada oficina y por áreas.
- Se ejecutó con los todo el talento humano sobre el manejo adecuado de cargas efectuándose actividades como: Anatomía, biomecánica y cuidados de la columna, factores de riesgo laborales y personales en el lugar de trabajo, técnica general de manejo manual de cargas, ejercicios compensatorios, entrenamiento del manual de manipulación de cargas.
- Para dar por finalizada se donó un folleto de manejo de cargas para que esté a disposición de todos los trabajadores con el método correcto de elevación y transporte de cargas para ser tenidos en cuenta en la ejecución de dichas tareas.

4. MATERIALES

- Silletería
- Funcionarios
- Listados de asistencia.

5. COMPROMISOS:

COMPROMISOS	RESPONSABLES	FECHA DE EJECUCION
participacion en las actividades propuestas	Talento Humano Hogar Nazareth chinauta	según cronograma de actividades.

7. CONVOCATORIA

Se dará continuidad a las actividades programadas con el personal cuidador, según cronograma de actividades.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Rubiela Giraldo	Coordinadora	Hogar Nazareth	
Paola Pedreros G	Fisioterapeuta	Hogar Nazareth	Paola Pedreros G

Paola Pedreros G.

Anexos: Evidencias Fotográficas
Elaboró: Paola Pedreros Garzón
Fisioterapeuta

Escaneado con CamScanner


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
23/08/2023 03:59:18 p. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
23/08/2023 03:59:20 p. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
23/08/2023 03:59:24 p. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
23/08/2023 04:03:44 p. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
23/08/2023 04:04:02 p. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
23/08/2023 04:04:10 p. m.

RECUERDA

EXISTEN DIVERSOS FACTOFRES DE RIESGO DURANTE LA MANIPULACIÓN DE CARGAS ,IDENTIFIQUE CUAL O CUALES DE ESTOS SE PRESENTAN EN SU TRABAJO E INFORME A SUS SUPERIORES BUSCANDO MINIMIZARLOS O ELIMINARLOS.

EL PESO DE LA CARGA NO DEBE SUPERAR LOS 25 KG EN EL CASO DE LOS HOMBRES Y 12.5 KG EN EL CASO DE LAS MUJERES

EL PESO DE LA CARGA REPRESENTA DIFEREN-TE RIESGO DEENDIENDO DE LA ALTURA EN QUE SE MANIPULE LA MISMA CON RESPECTO AL CUERPO.

SE DEBE PROCURAR UN BUEN AGARRE DE LA CARGA PARA EVITAR EL RIESGO DURANTE LA MANIPULACIÓN DE LA MISMA.

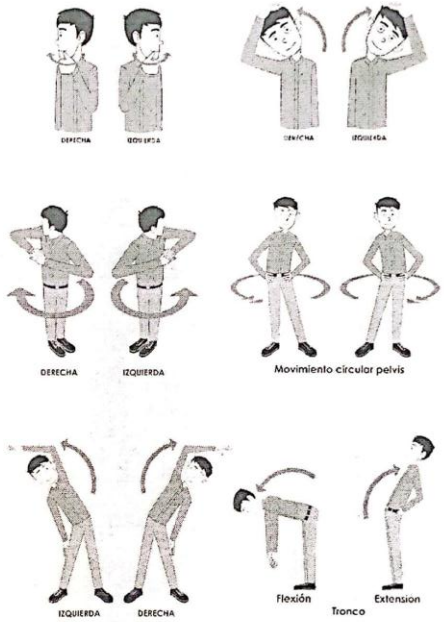
CUIDE SU POSTURA MIENTRAS MANIPULA LA CARGA, MANTENGA ESPALDA RECTA DURANTE LA ACCIÓN.



PAUSAS ACTIVAS

Es el tiempo utilizado para dar una recuperación muscular a los músculos o grupos musculares utilizados durante la labor.

Se deben realizar cada dos horas y deben estar enfocados a estiramientos y ejercicios en general.



"MANTEN LA POSTURA CORRECTA, QUE TU LABOR NO SE VUELVA UNA CARGA"

COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR NAZARETH

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



¿Qué es una Carga?

Cualquier objeto susceptible de ser movido, incluyendo personas, animales y material que se manipule de forma manual o mecánica pero que requiere del esfuerzo humano para mover-los o colocarlos

Factores de Riesgo

- Características de la carga.
- Esfuerzo físico Necesario.
- Características del medio de Trabajo.
- Exigencias de la Actividad.
- Factores Individuales de Riesgo.

PESO DE LA CARGA

EL PESO DE LA

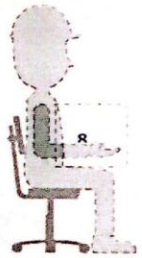
CARGAHOMBRES: 25 kg
MUJER: 12.5 KG

POSICIÓN DE LA CARGA RESPECTO AL CUERPO.



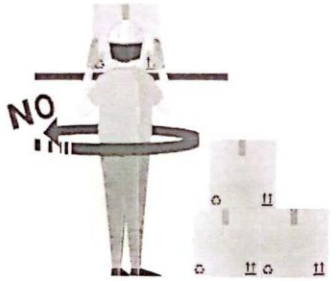
Manipulación de cargas en postura sentado: el peso máximo recomendado es de 5 kg siempre que sea en una zona próxima al tronco, evita

manipular cargas al nivel del suelo o por encima del nivel de los hombros y evita giros e inclinaciones del tronco.



MANIPULACIÓN DE LAS CARGAS

Siempre que sea posible no debes hacer giros ya que estos aumentan las fuerzas compresivas de la zona lumbar



AGARRES DE LA CARGA



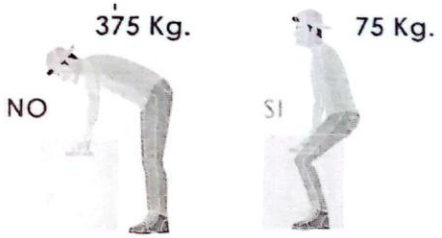
Agarre bueno: La carga tiene asas u otro tipo de agarres que permiten un agarre confortable con toda la mano.





POSTURA CORRECTA

La postura correcta al manejar una carga escon la espalda derecha.



MANUTENCION MANUAL DE CARGAS

NORMAS PREVENTIVAS BASICAS



RECUERDA ALGUNOS CONSEJOS UTILES

Aprovecha el peso del cuerpo de manera efectiva para empujar los objetos y tirar de ellos



Mantén los brazos pegados al cuerpo y lo más tenso posible





Cuando las dimensiones de carga lo aconsejen, no dudes en pedir ayuda a un compañero



Nunca gires el cuerp mientras sostienes una carga pesada



No hoy cosa que lesione más rápidamente una espalda que una carga excesiva



Unicamente con una correcta posición de tu columna podrás levantar adecuadamente una carga

PROCESO GESTION DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Codigo FOR-3D-023
Version 0
Fecha Memo I2020035152 - 17/12/2020
Pagina 1 de 1

Tema PYP "levantamiento y Transporte de Carga" Lugar Hogar Nazareth Fecha y hora 23-08-23 3:30 pm

Item	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	[illegible]		Hogar	Aux			
	[illegible]	39.628097	Nazareth	Cocina		3135824676	[illegible]
2	[illegible]	39772178	Hogar Nazareth	Aux T.O		3176590158	[illegible]
3	[illegible]	1069743991	H. Naza	Gestrado		3147210	[illegible]
4	[illegible]	70347372	H Nazareth	Auxiliar E.		3213341035	[illegible]
5	[illegible]	32276556	Hogar Nazareth			3772893377	[illegible]
6	[illegible]	1069736959	Hogar Nazareth	Archivo		3144749306	[illegible]
7	[illegible]	1075259511	H. Nazareth	Fijo		3137113437	[illegible]
8	[illegible]	1069796726	Hogar Nazareth	Aux Enfermeria		3213499977	[illegible]
9	[illegible]	1069795278	C.C. Hogar Nazareth Ch.	Regente Farmacia		3102450101	[illegible]
10	[illegible]	1069758535	Hogar Nazareth	Aux Enfermeria		3115330781	[illegible]
11	[illegible]	52472990	CC Hogar Nazareth	Tabajo Social		3202215253	[illegible]

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C. SECRETARIA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: PyP "levantamiento y Transporte de Carga" Lugar: CC Hogar Nazareth Fecha y hora: 23-08-23 3:30pm

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext./ Celular	Firma
12	Xiomara L.	52157782	Admt	Admt	—	3102242148	
13	Diana Alarcón	52767279	t. Ocupacion	Ocupacion	—	3044918098	
14	Juan Felipe Lasso G	1003614808	CC. Hogar Nazareth	Terapeuta Ocupacional	—	3227035884	
15	Yolanda Poveda	53077102	CC Hogar Nazareth	Enfermera	—	3106182111	
16	Nancy Bautista.	52.159.506	CC Hogar Nazareth	Psicóloga	—	3212089409	
17	Ximena Quevedo B	1018484914	CC Hogar Nazareth	Psicóloga	—	3193598883	
18	Diana M. Ruiz C.	53047408	C.C. Hogar Nazareth	T. Social	—	3129165808	
19	ANGIE BERMUDEZ	1069466192	Nazareth	SG	—	3159101468	
20	MARIA CORREA	1089761658	NAZARETH	SG	—	3170587249	
21	Ilbeth Garcia a	25951117	Nazareth	Rehg.	—	3109725130	
22	Reinaldo Vill.	92.087.394	Hogar Nazareth	consultor.	—	3112147941	
23	Pedro Pinzon.	1005516946	Hogar Nazareth	Aux enfermeria	—	3044057820	
24	Nora Forero B	20822821	Hogar Nazareth	Aux. Enfermeria	—	3115954316	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 1

Tema: PyP Levantamiento y Transporte de Carga Lugar: CC. Hogar Nazareth Fecha y hora: 23-08-23 3:30 pm

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
25	Angie Becerra	1069766192	Nazareth	SG	— " —	3157104	
26	Yuma Jimena Q.	25957117	magantia	S. C.	— " —	3102725190	
27	Sandra Diaz	39625610	Hogar Nazareth	SG	—	3143132108	Sandra D.C
28	Adriana Morales	28486323	H Nazareth	S.G	- - -	3147075823	
29	Ana Maria Vela	35250816	H Nazareth	S. G.	— — —	3124349031	Maria Ad.
30	Durani Torres	1069720416	H Nazareth	ASG	— —	3103426427	Durani T.
31	Nelly Pabón	52'239268	H Nazareth	SG	— —	3142687945	Nelly Pabón
32	Edna Arroyave	28845959	H Nazareth	SG			
33	Olimpo Florez	82390058	Nazaret	SG	— —	3206342401	
34	Ana Olga Rodríguez	28161323	Nazareth		— —	3202697504	Ana
35	Martha Yaneth Celis	37.724.452	H. Nazareth	Tallerista	— - -	3164705578	
36	Carolina Jean	33931769	H - Nazareth	Aux T.O	— —	3142434594	Carolina J.

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.