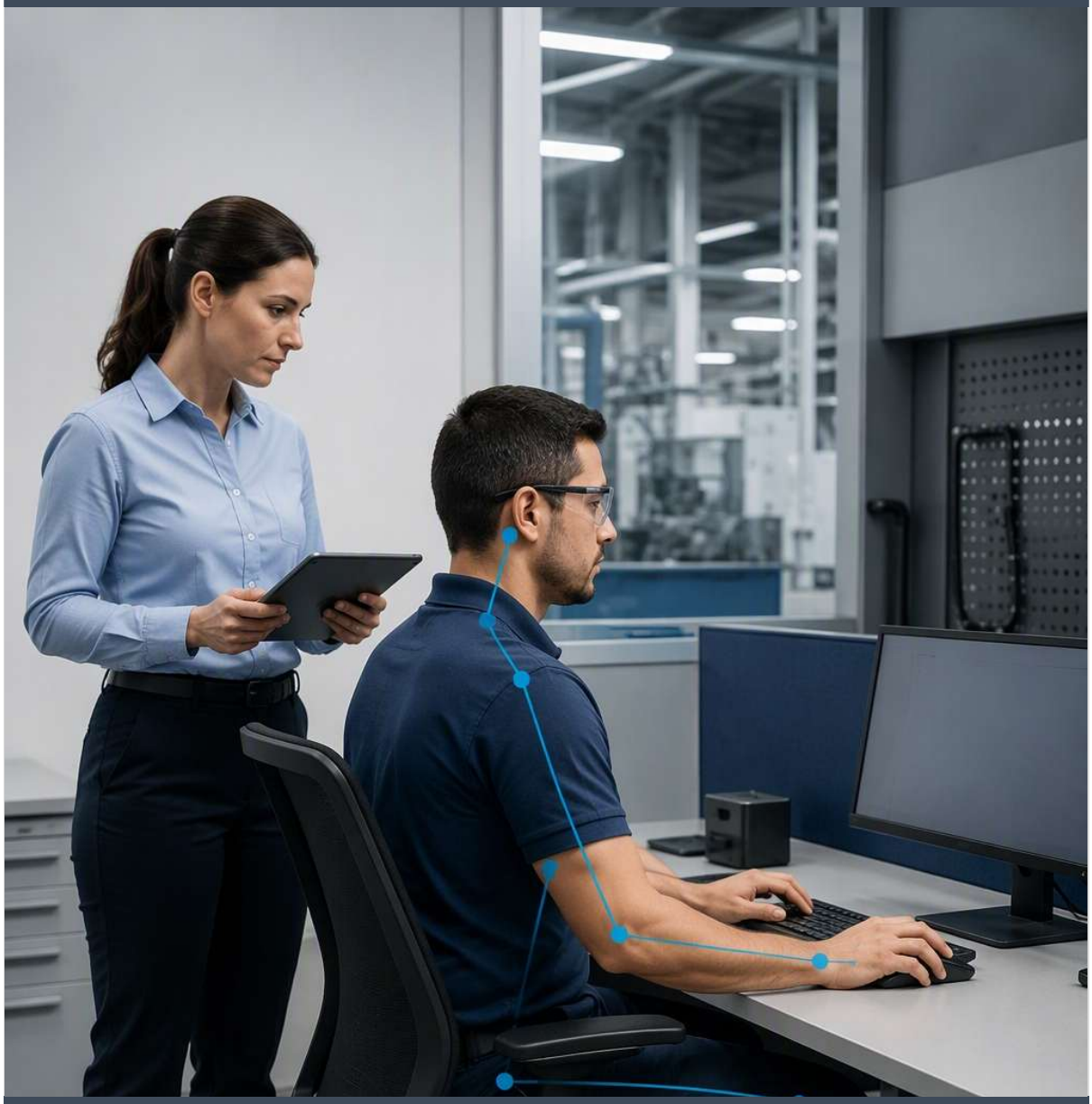
INFORME DE INSPECCIÓN DE PUESTO DE TRABAJO ADMINISTRATIVO



DEFENSORIA DEL ESPACIO PUBLICO

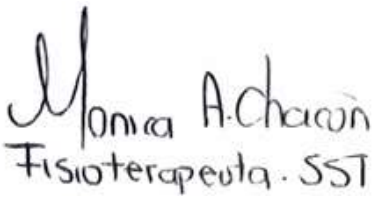
ORDEN DE SERVICIO: 1143816-70-2026

FECHA INFORME

PROFESIONAL RESPONSABLE

CHACON CASAS Monica Andrea
AXA Colpatria

FICHA TÉCNICA	
ORDEN DE SERVICIO	1143816-70-2026
ACTIVIDAD CONTRATADA	EST DIAGNOSTICO ERGONOMICO ESP
UNIDADES ASIGNADAS	30
UNIDADES EJECUTADAS	30
DESCRIPCIÓN DE UNIDADES Y TIEMPOS EJECUTADOS	Ubicación: Se realizan 12 inspecciones de puestos de trabajo en la sede principal CAD Piso 15 - Fecha: 24 agosto 2026 - Unidades Campo: 4 - Unidades Documento: 25 - Observaciones: Se realiza visita presencial en el horario de 9:00am a 1 :00 pm realizando una entrevista a cada colaborador para extraer datos correspondientes a cada evaluacione ergonomica en conjunto con la toma de las fotografias para el respectivo analisis
POBLACIÓN OBJETO	Administrativas
CENTRO DE TRABAJO	Bogota D.C.
FECHA DE LA ACTIVIDAD	
PROFESIONAL	CHACON CASAS Monica Andrea
LICENCIA SST	1973-05-03-2020



CHACON CASAS Monica Andrea
Licencia SST: 1973-05-03-2020

INTRODUCCIÓN

La inspección de puesto de trabajo realizada por AXA/COLPATRIA, a través de profesionales especializados, está orientada a evaluar las capacidades y características del trabajador en relación con los requerimientos de sus tareas. Esta inspección permite contextualizar los determinantes del puesto en cada uno de los factores evaluados, como el ambiente físico, biomecánico y organizacional. Al finalizar, se generan recomendaciones generales basadas en el análisis de las condiciones identificadas, con el objetivo de prevenir trastornos musculoesqueléticos, promover la salud, y mejorar las condiciones de confort y productividad de los empleados.

AXA COLPATRIA, como Administradora de Riesgos Laborales, reconoce la importancia de ofrecer un entorno laboral adecuado que contribuya al control de los factores de riesgo, protegiendo la salud de los trabajadores y asegurando su capacidad y disposición para desempeñar sus funciones de manera efectiva.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Evaluar las condiciones de riesgo en los puestos de trabajo, proporcionando a la empresa información sobre los factores que los generan y estableciendo acciones para mejorar las condiciones laborales y gestionar de manera adecuada los peligros biomecánicos.

Objetivos específicos:

Identificar los factores de riesgo biomecánicos presentes en los puestos de trabajo.
Evaluar el nivel de riesgo asociado a estos factores y determinar las condiciones que requieren mejoras.
Elaborar recomendaciones ergonómicas que contribuyan a optimizar las condiciones del puesto, enfocados en el confort, la prevención de desórdenes musculoesqueléticos (DME) y la productividad del trabajador.

MARCO TEÓRICO

Los desórdenes musculoesqueléticos (DME) constituyen un grupo heterogéneo de patologías que afectan la salud de los trabajadores tanto en Colombia como a nivel global. Según la Segunda Encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo en Colombia, los peligros laborales más frecuentemente asociados con las condiciones de trabajo incluyen: carga física (movimientos repetitivos, posturas mantenidas, prolongadas o en contra de la gravedad, que generan fatiga o dolor), trabajo monótono, cambios en los requerimientos de tareas, manipulación y levantamiento de cargas.

La vigilancia epidemiológica es una estrategia fundamental para la identificación e intervención de los factores de riesgo que generan enfermedades laborales. Requiere la implementación de un sistema de información organizado que facilite la toma de decisiones para el control de riesgos. Este sistema se apoya en la evaluación de las condiciones de trabajo y de la salud, incluyendo inspecciones biomecánicas de puestos de trabajo.

De acuerdo con la Guía de Atención en el Trabajo de los Desórdenes Musculoesqueléticos (GATI DME), los DME relacionados con el trabajo comprenden un conjunto variado de diagnósticos que incluyen alteraciones musculares, tendinitis, síndromes de atrapamiento nervioso, entre otros. La Organización Mundial de la Salud (OMS) los define como "desórdenes relacionados con el trabajo", ya que pueden ser causados tanto por exposiciones ocupacionales como por exposiciones no laborales.

Conceptos clave en la evaluación ergonómica y biomecánica:

* Carga física de trabajo: Es el conjunto de requerimientos físicos a los que está sometido el trabajador durante su jornada laboral.
* Trabajo estático: Contracción muscular sostenida y continua durante un período prolongado.
* Trabajo dinámico: Contracciones y relajaciones musculares de corta duración, alternantes durante la actividad.
* Postura: Relación espacial y biomecánica entre las diferentes partes del cuerpo en equilibrio.
* Postura prolongada: Aquella en la que se mantiene la misma postura durante el 75% o más de la jornada laboral (equivalente a 6 horas o más).
* Postura mantenida: Postura adoptada durante al menos 2 horas continuas sin cambios, que cumple con criterios biomecánicos de comodidad y seguridad.
* Postura forzada: Postura que se adopta fuera de los ángulos biomecánicos de confort, generando tensión y fatiga muscular.
* Posturas antigravitacionales: Posicionamiento del cuerpo o segmentos en contra de la acción de la gravedad, generalmente en condiciones de suspensión o en posiciones

invertidas.

* Fuerza: Tensión generada en los músculos por el esfuerzo requerido para realizar una tarea. Existe riesgo cuando se superan las capacidades del individuo, especialmente en esfuerzos estáticos, repetitivos y sin descansos adecuados.

* Movimiento: Desplazamiento de uno o varios segmentos del cuerpo en el espacio.

* Movimiento repetitivo: Ciclos de trabajo con duración corta (< 30 segundos a 1 minuto) o una concentración de movimientos (> del 50%) que involucran pocos grupos musculares, asociados con mayor riesgo de lesión.

MARCO NORMATIVO

1. Decreto 1072 de 2015 (Texto Único del Sector Trabajo)
Este decreto establece la estructura normativa para la gestión de la salud y seguridad en el trabajo en Colombia, incluyendo obligaciones del empleador y las ARL. Entre sus artículos relevantes se destacan:

Artículo 2.2.4.6.9: Obligaciones de las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL), incluyendo la implementación de programas de vigilancia epidemiológica y acciones de control de riesgos laborales.

Artículo 2.2.4.6.12, numeral 13: Los programas de vigilancia epidemiológica deben incorporar los resultados de mediciones ambientales, perfiles de salud derivados de monitoreos biológicos, y otros estudios relacionados, priorizados según la evaluación de riesgos.

Artículo 2.2.4.6.24, párrafo 3: El empleador debe desarrollar acciones de vigilancia de la salud mediante evaluaciones médicas de ingreso, periódicas, de retiro, y programas de vigilancia epidemiológica, con el fin de detectar precozmente efectos adversos en la salud derivados de las condiciones laborales y evaluar la eficacia de las medidas preventivas y de control.

2. Resolución 0312 de 2019
Define los estándares mínimos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), estableciendo los requisitos para su diseño, implementación, y seguimiento, con énfasis en la prevención de riesgos laborales y promoción de la salud en las empresas.

3. Guía de Atención Integral basada en la Evidencia para Desórdenes Musculoesqueléticos (DME) relacionados con Movimientos Repetitivos de Miembros Superiores – Ministerio de Protección Social, 2006
Proporciona lineamientos para la identificación, evaluación y manejo de los DME asociados a movimientos repetitivos, incluyendo condiciones como el síndrome de túnel carpiano, epicondilitis y enfermedad de Quervain, con énfasis en la prevención y atención temprana.

4. Normas Técnicas Colombianas (NTC):
Estas normas establecen los conceptos, requisitos y metodologías para el diseño ergonómico y evaluación de puestos de trabajo, promoviendo condiciones laborales seguras y saludables:

NTC 3955: Ergonomía. Definiciones y conceptos ergonómicos.
NTC 5655: Principios para el diseño ergonómico de sistemas de trabajo.
NTC 5723: Ergonomía. Evaluación de posturas de trabajo estáticas.

NTC 5831: Requisitos ergonómicos para trabajos de oficina con video terminales (VDT). Parte 5: Concepción del puesto de trabajo y exigencias posturales.

5. Normas Internacionales y Recomendaciones:
Norma ISO 11228: Ergonomía — Requisitos para el diseño de tareas físicas (ISO 11228-1, -2, -3).
Norma OIT (Organización Internacional del Trabajo):
Recomendaciones sobre la ergonomía en el trabajo, que promueven ambientes laborales saludables y seguros a nivel global, además de guías para la evaluación y control de riesgos ergonómicos.

6. Ley 1562 de 2012
Ley que regula el Plan de Mejoramiento en Ergonomía y la gestión de riesgos ergonómicos en Colombia, promoviendo la identificación y control de factores de riesgo para prevenir lesiones y enfermedades profesionales.

7. Decreto 1072 de 2015
Reglamento del Sector Trabajo que complementa el Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo, incluyendo aspectos específicos de ergonomía y condiciones de trabajo.

Consideraciones internacionales adicionales:
Directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS): recomendaciones para la promoción de ambientes laborales saludables, incluyendo aspectos ergonómicos y de bienestar psicosocial.
Normas ISO 9241: sobre usabilidad y requisitos ergonómicos para la interacción humano - computadora, aplicables en diseño de puestos con video terminales.

METODOLOGÍA PARA EVALUACIONES BIOMECÁNICAS

1. Enfoque General

El proceso de identificación de riesgos se basa en herramientas validadas que permiten una evaluación preliminar eficiente de los puestos de trabajo, facilitando la clasificación inicial. Esta observación se centra en las actividades realizadas y en las condiciones del mobiliario del puesto de trabajo. Durante el proceso, se analizan los requerimientos y exigencias del trabajador en relación con su entorno laboral.

Ventajas de la evaluación preliminar

Aspecto	Descripción
Eficiencia	Menor requerimiento de tiempo y recursos
Oportunidad	Identificación temprana de riesgos
Intervención	Acciones preventivas rápidas

2. Metodología de Evaluación (SIMÉTRICA)

La evaluación se realiza mediante la plataforma **SIMÉTRICA**, permitiendo identificar factores de riesgo mediante observación directa y registros estructurados.

3. Dimensiones de Evaluación

La evaluación se focaliza en 4 factores (Ambiente físico, Biomecánico, Diseño y Organizacional).

Factor Ambiental

Subfactor	Ítems	Criterios
Confort	2	Presencia de condiciones
Iluminación	2	Presencia de condiciones
Vibración	2	Presencia de condiciones
Ruido	2	Presencia de condiciones
Orden y aseo	4	Presencia de condiciones

Factor Biomecánico

Subfactor	Ítems	Criterio
Postura Cuello	1	Postura fuera de ángulos de confort
Postura Espalda	2	Postura fuera de ángulos de confort
Postura Hombros	2	Postura fuera de ángulos de confort
Postura Codos	1	Postura fuera de ángulos de confort
Postura Muñecas	2	Postura fuera de ángulos de confort
Postura Miembros Inferiores	1	Postura fuera de ángulos de confort
Manipulación de cargas	3	Peso; posturas; asimetrías; formación
Frecuencia de Movimientos	4	Frecuencia; postura; formación;

Factor Diseño

Subfactor	Ítems	Criterio
Pantalla	3	Ubicación; distancia; asimetría; estado.
Silla	7	Espaldar; asiento; ajuste; diseño; estado.
Escritorio	2	Diseño, espacio; estado.
Teclado y cursor	3	Diseño, ubicación, ajuste; estado.
Accsesorios	2	Diseño, ubicación.

Factor Organizacional

Subfactor	Ítems	Criterio
Turnos	2	Organización, duración y rotación de turnos, trabajo nocturno
Diseño de las tareas	5	Distribución de carga laboral

4. Metodología de Valoración

La identificación de hallazgos asociados a los factores biomecánicos, de diseño del puesto de trabajo, ambientales y organizacionales se realiza mediante una metodología de valoración ponderada. Cada factor aporta un peso específico al resultado global de la inspección, de acuerdo con su influencia sobre las condiciones ergonómicas observadas y el nivel de riesgo identificado.

Cálculo del Índice Global

Factor	Peso
Biomecánico	45%
Diseño	35%
Ambiental	10%
Organizacional	10%

Clasificación del Riesgo

Nivel	Rango
Bajo	< 20
Medio	20 – 60
Alto	60 – 75
Muy Alto	≥ 75

PUESTO DE TRABAJO EVALUADO - No. 1

Puesto de Trabajo	Auxiliar De Servicios Generales
Trabajador	Juan Carlos Rodríguez
Documento	79344124

ACTIVIDADES Y TAREAS REALIZADAS

archivar, foliar y mantener disponibles los contratos.: 480 Minutos

DESCRIPCIÓN DEL PROCESO Y ACTIVIDADES

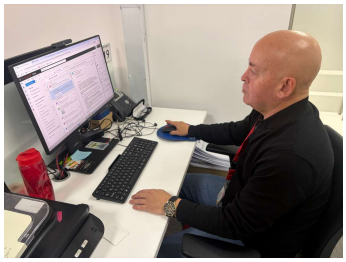
archivar, foliar y mantener disponibles los contratos. Sus principales funciones corresponden a archivar, foliar y mantener disponibles los contratos. Se especifica que su actividad principal es archivar y que no realiza labores de digitación como función principal

CARACTERÍSTICAS DE LAS ESTACIONES DE TRABAJO

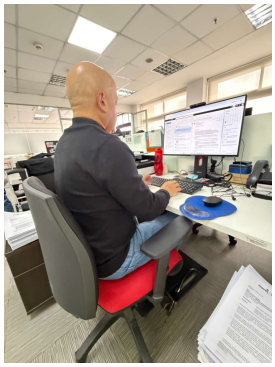
Cuenta con una pantalla. Silla en buenas condiciones y regulable en altura. Se identifican aspectos relacionados con organización del cableado y del escritorio. Se registra la presencia de un pad mouse con gel, cuyo retiro fue recomendado. Se identifican aspectos ambientales que requieren seguimiento.

IMÁGENES DEL PUESTO DE TRABAJO

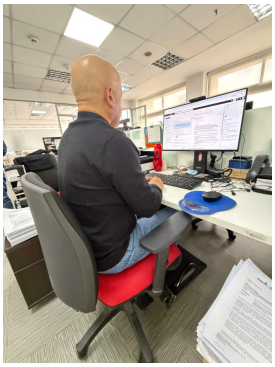
Evidencia Fotográfica



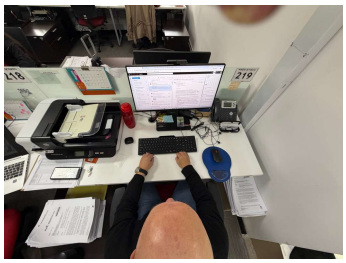
Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



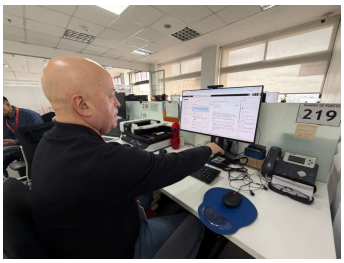
Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



RESUMEN POSTURAL

el trabajador presenta adecuada higiene postural durante la ejecución de sus actividades laborales. A nivel de cabeza y cuello, mantiene una posición alineada, con flexión dentro de rangos funcionales y sin inclinaciones o rotaciones sostenidas. En hombros, se observa adecuada simetría y relajación, sin elevación o protracción excesiva. Los codos y antebrazos se mantienen en una posición cercana al cuerpo, con angulación funcional y adecuado apoyo cuando la actividad lo permite. A nivel de muñecas y manos, se evidencia una posición neutra, evitando desviaciones mantenidas durante el uso de teclado, mouse u otros elementos de trabajo. En tronco y columna, conserva una postura erguida, con adecuado apoyo lumbar y sin flexiones, inclinaciones o rotaciones sostenidas. A nivel de pelvis, mantiene una posición estable y correctamente apoyada sobre la superficie del asiento. En caderas y rodillas, se observa una angulación cercana a 90°, favoreciendo una adecuada distribución de cargas. Finalmente, en miembros

inferiores y pies, mantiene ambos pies apoyados sobre el piso o superficie de soporte, proporcionando estabilidad y adecuada base de sustentación. En términos generales, se evidencia buena higiene postural y adecuada organización corporal durante la realización de las actividades laborales, sin identificarse posturas forzadas o factores posturales críticos durante la inspección.

EVALUACIÓN POR FACTORES

FACTOR POSTURA

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR MOVIMIENTOS

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR AMBIENTE FÍSICO

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR ORGANIZACIONAL

Calificación: 14 - Bajo

Nivel: BAJO

CALIFICACIÓN GLOBAL

Valor: 2 - Confortable

Nivel: BAJO

RECOMENDACIONES PRELIMINARES

Factor	Recomendación	Nivel

RESUMEN DE DATOS	
Carga manipulada	0
Frecuencia	0
Herramientas	Equipo de computo
Datos biométricos	Edad: 0 | Talla: 166 | Peso: 67 | IMC: 24,31

CONDICIONES CRÍTICAS ENCONTRADAS

ASPECTO BIOMECANICO

ASPECTO DE DISEÑO

ANÁLISIS Y OBSERVACIONES

El puesto presenta condiciones ergonómicas favorables, particularmente por disponer de mesa regulable, silla en buenas condiciones y reposapiés. Los principales aspectos críticos corresponden a organización del espacio y cableado y a la presencia de elementos que pueden ocupar innecesariamente el área de trabajo.

RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA

Favorecer la organización del cableado.
Realizar seguimiento periódico a las condiciones ergonómicas del puesto.

RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJADOR

Mantener despejada el área de trabajo.
Evitar almacenar bolsas u objetos debajo o al lado del escritorio.
Retirar el pad mouse con almohadilla.
Mantener una adecuada higiene postural.
Hidratacion adecuada
Higiene postural en su puesto de trabajo
Ejecucion de pausas activas autogestionadas de manera regular
Realizar actividad fisica extralabioral como habito de vida saludable para mitigar el riesgo de sedentarismo por posturas prolongadas

PUESTO DE TRABAJO EVALUADO - No. 2

Puesto de Trabajo	Profesional Especializado
Trabajador	Claudia Elvira Bayona Chaparro
Documento	52107178

ACTIVIDADES Y TAREAS REALIZADAS

Coordina el grupo de supervisión de gestión y mobiliaria.: 480 Minutos

DESCRIPCIÓN DEL PROCESO Y ACTIVIDADES

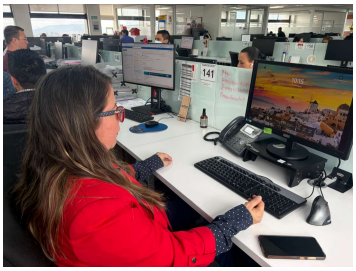
Coordina el grupo de supervisión de gestión y mobiliaria.

CARACTERÍSTICAS DE LAS ESTACIONES DE TRABAJO

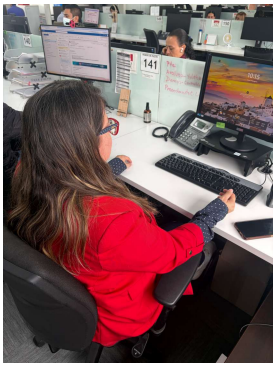
Cuenta con silla de trabajo. La silla presenta dificultad para regular la altura, debido a que el mecanismo sube y baja de manera irregular. En ocasiones las ruedas presentan bloqueo. Requiere uso obligatorio de reposapiés. Se requiere mantenimiento de la silla. La colaboradora indica que que ocasionalmente identifica exceso de iluminación y reflejos en la pantalla.

IMÁGENES DEL PUESTO DE TRABAJO

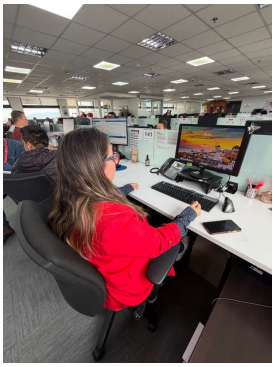
Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



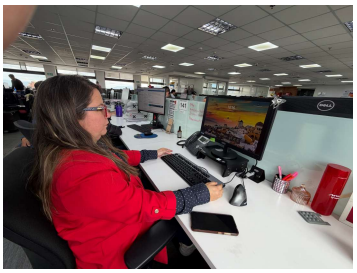
Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



RESUMEN POSTURAL

La alteración en la regulación de altura de la silla puede dificultar la adopción de una posición adecuada de miembros inferiores y favorecer compensaciones posturales. La presencia de dolor en espalda baja y región glútea constituye un factor que debe considerarse en el seguimiento ergonómico.

EVALUACIÓN POR FACTORES

FACTOR POSTURA

Calificación: 3,23 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR MOVIMIENTOS

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR AMBIENTE FÍSICO

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR ORGANIZACIONAL

Calificación: 14 - Bajo

Nivel: BAJO

CALIFICACIÓN GLOBAL

Valor: 3 - Confortable

Nivel: BAJO

RECOMENDACIONES PRELIMINARES

Factor	Recomendación	Nivel

RESUMEN DE DATOS	
Carga manipulada	0
Frecuencia	0
Herramientas	Equipo de computo
Datos biométricos	Edad: 50 | Talla: 167 | Peso: 68 | IMC: 24,38

CONDICIONES CRÍTICAS ENCONTRADAS

ASPECTO BIOMECANICO
Se presentan posturas prolongadas durante más del 75% de la jornada laboral,

ASPECTO DE DISEÑO

ANÁLISIS Y OBSERVACIONES

Este corresponde a uno de los puestos con mayor necesidad de intervención, debido a la combinación de:

Deficiencias en la regulación de altura de la silla.
Fallas ocasionales en las ruedas.
Necesidad de uso de reposapiés.
Exceso de iluminación y reflejos sobre la pantalla.
Presencia de sintomatología lumbar/glútea.

RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA

Realizar mantenimiento o cambio de la silla si el mecanismo no garantiza una regulación adecuada.
Verificar funcionamiento de las ruedas.
Retirar la caja ubicada debajo del puesto.
Realizar seguimiento a la trabajadora bajo el sistema de vigilancia eidemiologica debido a la sintomatología reportada.

RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJADOR

Utilizar obligatoriamente el reposapiés entegado por la empresa
Mantener higiene postural.
Realizar pausas físicas y visuales.
Continuar con las actividades de ejercicio y estiramiento que realiza, según tolerancia.
Dar continuidad al proceso médico diagnóstico referido en la inspección. por parte de la EPS para evitar progresion de sintomatologia

PUESTO DE TRABAJO EVALUADO - No. 3

Puesto de Trabajo	Claudia Silva
Trabajador	Claudia Silva
Documento	52107178

ACTIVIDADES Y TAREAS REALIZADAS

Dirige un grupo de 9 profesionales y realiza actividades de supervisión de los productos elaborados : 480 Minutos

DESCRIPCIÓN DEL PROCESO Y ACTIVIDADES

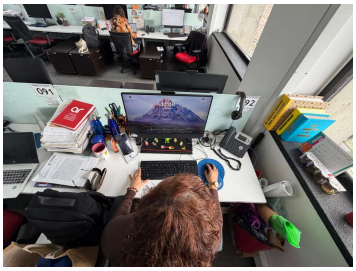
Dirige un grupo de 9 profesionales y realiza actividades de supervisión de los productos elaborados

CARACTERÍSTICAS DE LAS ESTACIONES DE TRABAJO

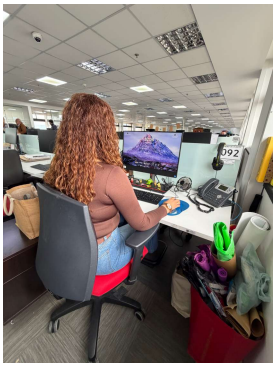
Computador. Mesa regulable en altura. Silla en buenas condiciones. Reposapiés. Escritorio. Se identifican elementos almacenados en bolsas al lado del escritorio. Se identifica cableado que requiere organización. Cuenta con pad mouse con almohadilla, cuyo retiro fue recomendado.

IMÁGENES DEL PUESTO DE TRABAJO

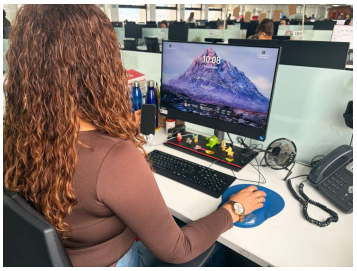
Evidencia Fotográfica



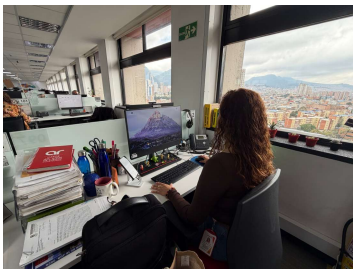
Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



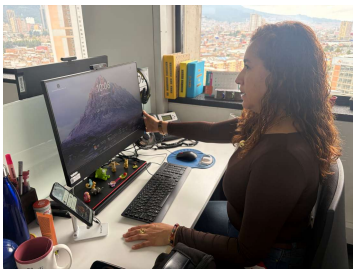
Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



RESUMEN POSTURAL

Durante la inspección del puesto de trabajo se evidencia que el trabajador presenta adecuada higiene postural durante la ejecución de sus actividades laborales. A nivel de cabeza y cuello, mantiene una posición alineada, con flexión dentro de rangos funcionales y sin inclinaciones o rotaciones sostenidas. En hombros, se observa adecuada simetría y relajación, sin elevación o protracción excesiva. Los codos y antebrazos se mantienen en una posición cercana al cuerpo, con angulación funcional y adecuado apoyo cuando la actividad lo permite. A nivel de muñecas y manos, se evidencia una posición neutra, evitando desviaciones mantenidas durante el uso de teclado, mouse u otros elementos de trabajo. En tronco y columna, conserva una postura erguida, con adecuado apoyo lumbar y sin flexiones, inclinaciones o rotaciones sostenidas. A nivel de pelvis, mantiene una posición

estable y correctamente apoyada sobre la superficie del asiento. En caderas y rodillas, se observa una angulación cercana a 90°, favoreciendo una adecuada distribución de cargas.

EVALUACIÓN POR FACTORES

FACTOR POSTURA

Calificación: 3,23 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR MOVIMIENTOS

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR AMBIENTE FÍSICO

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR ORGANIZACIONAL

Calificación: 14 - Bajo

Nivel: BAJO

CALIFICACIÓN GLOBAL

Valor: 3 - Confortable

Nivel: BAJO

RECOMENDACIONES PRELIMINARES

Factor	Recomendación	Nivel

RESUMEN DE DATOS	
Carga manipulada	0
Frecuencia	0
Herramientas	Equipo de computo
Datos biométricos	Edad: 52 | Talla: 167 | Peso: 62 | IMC: 22,23

CONDICIONES CRÍTICAS ENCONTRADAS

ASPECTO BIOMECANICO
Se presentan posturas prolongadas durante más del 75% de la jornada laboral,

ASPECTO DE DISEÑO

ANÁLISIS Y OBSERVACIONES

El puesto presenta condiciones ergonómicas favorables, particularmente por disponer de mesa regulable, silla en buenas condiciones y reposapiés. Los principales aspectos críticos corresponden a organización del espacio y cableado y a la presencia de elementos que pueden ocupar innecesariamente el área de trabajo.

RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA

Favorecer la organización del cableado.
Realizar seguimiento periódico a las condiciones ergonómicas del puesto.

RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJADOR

Mantener despejada el área de trabajo.
Evitar almacenar bolsas u objetos debajo o al lado del escritorio.
Retirar el pad mouse con almohadilla.
Ejecucion de pausas activas autogestionadas de manera regular
Realizar actividad fisica extralabioral como habito de vida saludable para mitigar el riesgo de sedentarismo por posturas prolongadas
Mantener una adecuada higiene postural.

PUESTO DE TRABAJO EVALUADO - No. 4

Puesto de Trabajo	Profesional Universitario – Oficina De Control Interno
Trabajador	Fátima Rodríguez Obando
Documento	37080849

ACTIVIDADES Y TAREAS REALIZADAS

Realiza auditorías y seguimientos mensuales, de acuerdo con el plan anual de auditorías.: 480 Minutos

DESCRIPCIÓN DEL PROCESO Y ACTIVIDADES

Realiza auditorías y seguimientos mensuales, de acuerdo con el plan anual de auditorías.

CARACTERÍSTICAS DE LAS ESTACIONES DE TRABAJO

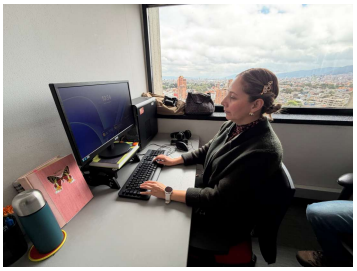
Computador con elevador. No se identifican requerimientos ergonómicos adicionales en el momento de la inspección. Los audífonos presentan funcionamiento inadecuado.(Son de la trabajadora) Se reporta que el computador no dispone de cámara ni micrófono.

IMÁGENES DEL PUESTO DE TRABAJO

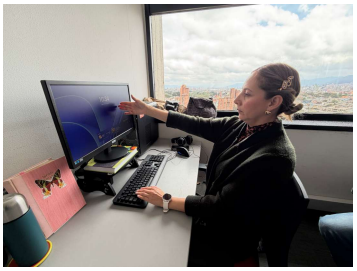
Evidencia Fotográfica



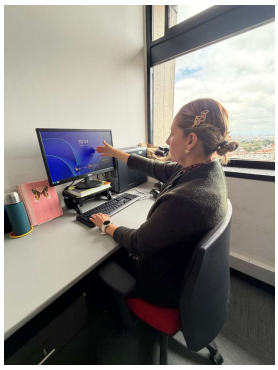
Evidencia Fotográfica



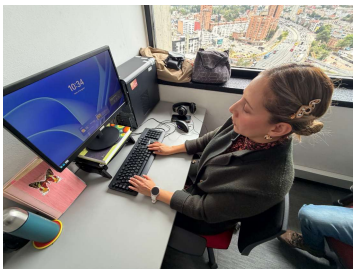
Evidencia Fotográfica



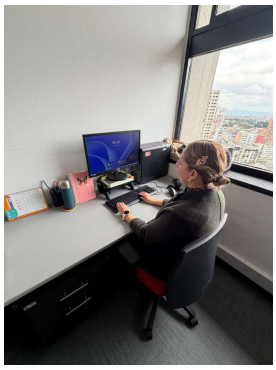
Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



RESUMEN POSTURAL

presenta adecuada higiene postural durante la ejecución de sus actividades laborales. A nivel de cabeza y cuello, mantiene una posición alineada, con flexión dentro de rangos funcionales y sin inclinaciones o rotaciones sostenidas. En hombros, se observa adecuada simetría y relajación, sin elevación o protracción excesiva. Los codos y antebrazos se mantienen en una posición cercana al cuerpo, con angulación funcional y adecuado apoyo cuando la actividad lo permite. A nivel de muñecas y manos, se evidencia una posición neutra, evitando desviaciones mantenidas durante el uso de teclado, mouse u otros elementos de trabajo. En tronco y columna, conserva una postura erguida, con adecuado apoyo lumbar y sin flexiones, inclinaciones o rotaciones sostenidas. A nivel de pelvis, mantiene una posición estable y correctamente apoyada sobre la superficie del asiento. En caderas y rodillas, se observa una angulación cercana a 90°, favoreciendo una adecuada distribución de cargas. Finalmente, en miembros inferiores y pies, mantiene ambos pies

apoyados sobre el piso o superficie de soporte, proporcionando estabilidad y adecuada base de sustentación.

EVALUACIÓN POR FACTORES

FACTOR POSTURA

Calificación: 3,23 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR MOVIMIENTOS

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR AMBIENTE FÍSICO

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR ORGANIZACIONAL

Calificación: 14 - Bajo

Nivel: BAJO

CALIFICACIÓN GLOBAL

Valor: 3 - Confortable

Nivel: BAJO

RECOMENDACIONES PRELIMINARES

Factor	Recomendación	Nivel

RESUMEN DE DATOS	
Carga manipulada	0
Frecuencia	0
Herramientas	Equipo de computo
Datos biométricos	Edad: 43 | Talla: 163 | Peso: 59 | IMC: 22,21

CONDICIONES CRÍTICAS ENCONTRADAS

ASPECTO BIOMECANICO
Se presentan posturas prolongadas durante más del 75% de la jornada laboral,

ASPECTO DE DISEÑO

ANÁLISIS Y OBSERVACIONES

La condición más relevante corresponde al antecedente de dolor lumbar ocasional con intensidad reportada de 7/10, que había aumentado con una silla inadecuada y presentó mejoría después del cambio de silla. Actualmente no se identifican requerimientos ergonómicos adicionales.

RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA

Validar y solucionar el funcionamiento de los audífonos o brindar unos en caso de que sus funciones lo requieran
Verificar la necesidad de cámara y micrófono para las funciones realizadas.
Realizar seguimiento a la evolución del dolor lumbar. en el sistema de vigilancia de desordenes musculoesqueleticos

RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJADOR

Continuar con ejercicio físico.
Incrementar la regularidad de las pausas activas.
Mantener higiene postural.
Realizar pausas visuales durante la jornada.

PUESTO DE TRABAJO EVALUADO - No. 5

Puesto de Trabajo	Profesional Universitario 219, Grado 18
Trabajador	Jorge Alexander Torres Celeita
Documento	79629585

ACTIVIDADES Y TAREAS REALIZADAS

Se desempeña en el área de defensa como técnico arquitecto.: 480 Minutos

DESCRIPCIÓN DEL PROCESO Y ACTIVIDADES

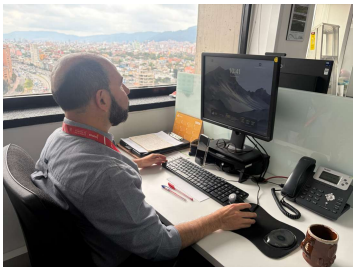
Se desempeña en el área de defensa como técnico arquitecto.

CARACTERÍSTICAS DE LAS ESTACIONES DE TRABAJO

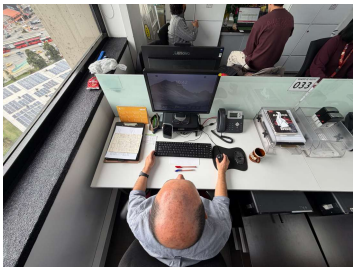
Computador con elevador. Silla ergonómica en buenas condiciones. Ruedas funcionales. Espaldar estable. Cuenta con reposapiés. Condiciones ambientales reportadas como adecuadas.

IMÁGENES DEL PUESTO DE TRABAJO

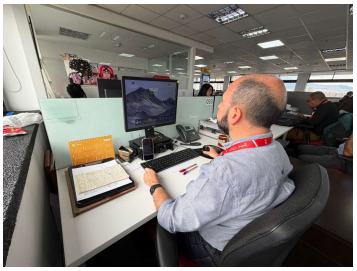
Evidencia Fotográfica



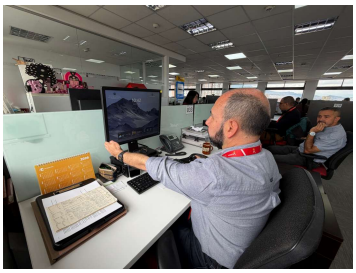
Evidencia Fotográfica



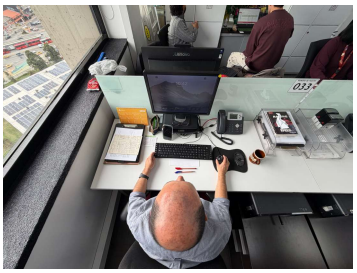
Evidencia Fotográfica



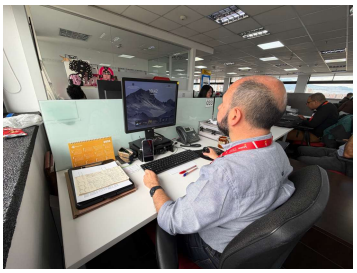
Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



RESUMEN POSTURAL

Durante la inspección del puesto de trabajo se evidencia que el trabajador presenta adecuada higiene postural durante la ejecución de sus actividades laborales. A nivel de cabeza y cuello, mantiene una posición alineada, con flexión dentro de rangos funcionales y sin inclinaciones o rotaciones sostenidas. En hombros, se observa adecuada simetría y relajación, sin elevación o protracción excesiva. Los codos y antebrazos se mantienen en una posición cercana al cuerpo, con angulación funcional y adecuado apoyo cuando la actividad lo permite. A nivel de muñecas y manos, se evidencia una posición neutra, evitando desviaciones mantenidas durante el uso de teclado, mouse u otros elementos de trabajo. En tronco y columna, conserva una postura erguida, con adecuado apoyo lumbar y sin flexiones, inclinaciones o rotaciones sostenidas. A nivel de pelvis, mantiene una posición estable y correctamente apoyada sobre la superficie del asiento. En caderas y rodillas, se observa una angulación cercana a 90°, favoreciendo una adecuada distribución de cargas.

Finalmente, en miembros inferiores y pies, mantiene ambos pies apoyados sobre el piso o superficie de soporte

EVALUACIÓN POR FACTORES

FACTOR POSTURA

Calificación: 3,23 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR MOVIMIENTOS

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR AMBIENTE FÍSICO

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR ORGANIZACIONAL

Calificación: 14 - Bajo

Nivel: BAJO

CALIFICACIÓN GLOBAL

Valor: 3 - Confortable

Nivel: BAJO

RECOMENDACIONES PRELIMINARES

Factor	Recomendación	Nivel

RESUMEN DE DATOS	
Carga manipulada	0
Frecuencia	0
Herramientas	Equipo de computo
Datos biométricos	Edad: 52 | Talla: 152 | Peso: 52 | IMC: 22,51

CONDICIONES CRÍTICAS ENCONTRADAS

ASPECTO BIOMECANICO
Se presentan posturas prolongadas durante más del 75% de la jornada laboral,

ASPECTO DE DISEÑO

ANÁLISIS Y OBSERVACIONES

No se identifican hallazgos críticos asociados al mobiliario o a las condiciones ambientales. El principal aspecto de mejora corresponde a la baja frecuencia de pausas activas, las cuales se realizan ocasionalmente.

RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA

Promover estrategias para aumentar la adherencia a las pausas activas.
Mantener las condiciones actuales del puesto.

RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJADOR

Mantener adecuada hidratación.
Continuar con actividad física.
Mantener higiene postural.
Usa permanente el reposapies

PUESTO DE TRABAJO EVALUADO - No. 6

Puesto de Trabajo	Profesional Universitaria De Talento Humano
Trabajador	Raquel Eliana Martinez Amaya
Documento	1026283981

ACTIVIDADES Y TAREAS REALIZADAS

liquidación de nómina, lidera procesos de talento humano y tiene 3 personas a su cargo.: 480 Minutos

DESCRIPCIÓN DEL PROCESO Y ACTIVIDADES

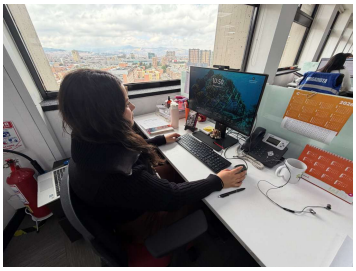
liquidación de nómina, lidera procesos de talento humano y tiene 3 personas a su cargo.

CARACTERÍSTICAS DE LAS ESTACIONES DE TRABAJO

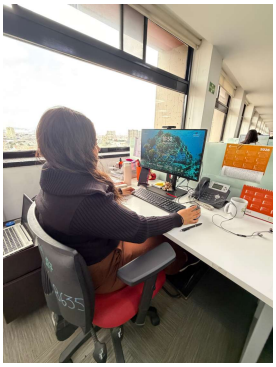
Un monitor regulable en altura. Cuenta con reposapiés, cuyo uso se establece como obligatorio. Silla ergonómica en buenas condiciones. Ruedas funcionales. Espaldar estable. Cuenta con reposapiés.

IMÁGENES DEL PUESTO DE TRABAJO

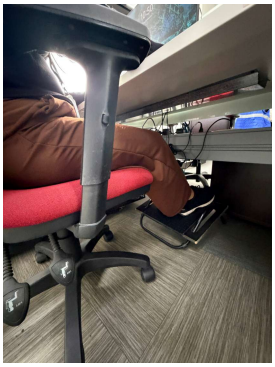
Evidencia Fotográfica



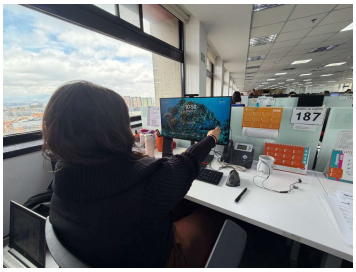
Evidencia Fotográfica



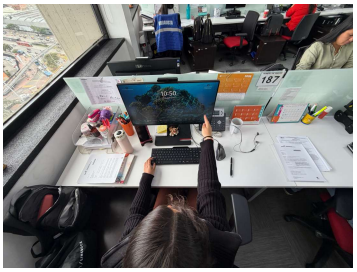
Evidencia Fotográfica



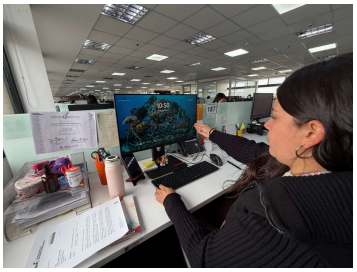
Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



RESUMEN POSTURAL

Durante la inspección del puesto de trabajo se evidencia que el trabajador presenta adecuada higiene postural durante la ejecución de sus actividades laborales. A nivel de cabeza y cuello, mantiene una posición alineada, con flexión dentro de rangos funcionales y sin inclinaciones o rotaciones sostenidas. En hombros, se observa adecuada simetría y relajación, sin elevación o protracción excesiva. Los codos y antebrazos se mantienen en una posición cercana al cuerpo, con angulación funcional y adecuado apoyo cuando la actividad lo permite. A nivel de muñecas y manos, se evidencia una posición neutra, evitando desviaciones mantenidas durante el uso de teclado, mouse u otros elementos de trabajo. En tronco y columna, conserva una postura erguida, con adecuado apoyo lumbar y sin flexiones, inclinaciones o rotaciones sostenidas. A nivel de pelvis, mantiene una posición estable y correctamente apoyada sobre la superficie del asiento. En caderas y rodillas, se

observa una angulación cercana a 90°, favoreciendo una adecuada distribución de cargas. Finalmente, en miembros inferiores y pies, mantiene ambos pies apoyados sobre reposapies

EVALUACIÓN POR FACTORES

FACTOR POSTURA

Calificación: 3,23 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR MOVIMIENTOS

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR AMBIENTE FÍSICO

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR ORGANIZACIONAL

Calificación: 14 - Bajo

Nivel: BAJO

CALIFICACIÓN GLOBAL

Valor: 3 - Confortable

Nivel: BAJO

RECOMENDACIONES PRELIMINARES

Factor	Recomendación	Nivel

RESUMEN DE DATOS	
Carga manipulada	0
Frecuencia	0
Herramientas	Equipo de computo
Datos biométricos	Edad: 33 | Talla: 1,58 | Peso: 68 | IMC: 272392,24

CONDICIONES CRÍTICAS ENCONTRADAS

ASPECTO BIOMECANICO
Se presentan posturas prolongadas durante más del 75% de la jornada laboral,

ASPECTO DE DISEÑO

ANÁLISIS Y OBSERVACIONES

No se reporta sintomatología osteomuscular. Las principales oportunidades de mejora están relacionadas con higiene postural, pausas activas y visuales, hidratación y actividad física, además del control de las condiciones de temperatura durante la tarde.

RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA

Verificar las condiciones de temperatura del puesto durante la tarde.
Promover pausas activas.
Mantener los elementos ergonómicos existentes.

RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJADOR

Utilizar adecuadamente el reposapiés.
Mantener higiene postural.
Realizar pausas activas y visuales.
Mantener hidratación.
Realizar actividad física regularmente.

PUESTO DE TRABAJO EVALUADO - No. 7

Puesto de Trabajo	Asistente Operativo
Trabajador	Jhonier Rincón
Documento	1007351069

ACTIVIDADES Y TAREAS REALIZADAS

Apoya diferentes actividades operativas. constante interacccion con videoterminales: 480 Minutos

DESCRIPCIÓN DEL PROCESO Y ACTIVIDADES

Apoya diferentes actividades operativas. constante interacccion con videoterminales

CARACTERÍSTICAS DE LAS ESTACIONES DE TRABAJO

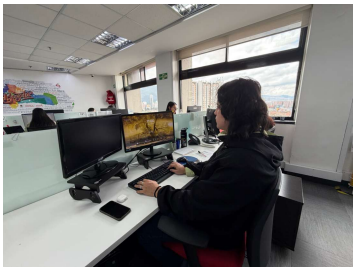
Silla ergonómica en buenas condiciones. No utiliza reposapiés. -no requiere Cuenta con configuración de pantalla doble. Durante la inspección se realizó la reubicación de las pantallas. Se identificó una maleta ubicada debajo del escritorio.

IMÁGENES DEL PUESTO DE TRABAJO

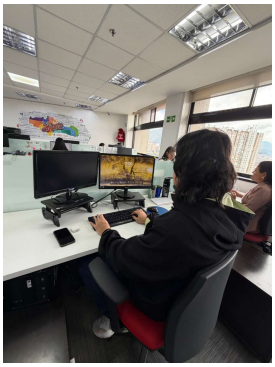
Evidencia Fotográfica



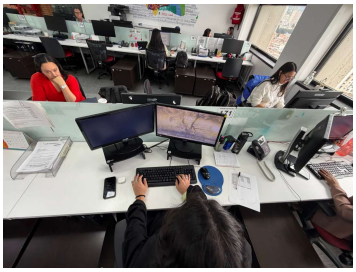
Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



RESUMEN POSTURAL

La ubicación inicial de las pantallas requería ajuste, el cual fue realizado durante la inspección. No se registra una descripción postural detallada. Durante la inspección del puesto de trabajo se evidencia que el trabajador presenta adecuada higiene postural durante la ejecución de sus actividades laborales. A nivel de cabeza y cuello, mantiene una posición alineada, con flexión dentro de rangos funcionales y sin inclinaciones o rotaciones sostenidas. En hombros, se observa adecuada simetría y relajación, sin elevación o protracción excesiva. Los codos y antebrazos se mantienen en una posición cercana al cuerpo, con angulación funcional y adecuado apoyo cuando la actividad lo permite. A nivel de muñecas y manos, se evidencia una posición neutra, evitando desviaciones mantenidas durante el uso de teclado, mouse u otros elementos de trabajo. En tronco y columna,

conserva una postura erguida, con adecuado apoyo lumbar y sin flexiones No requiere uso de reposapies

EVALUACIÓN POR FACTORES

FACTOR POSTURA

Calificación: 3,23 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR MOVIMIENTOS

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR AMBIENTE FÍSICO

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR ORGANIZACIONAL

Calificación: 14 - Bajo

Nivel: BAJO

CALIFICACIÓN GLOBAL

Valor: 3 - Confortable

Nivel: BAJO

RECOMENDACIONES PRELIMINARES

Factor	Recomendación	Nivel

RESUMEN DE DATOS	
Carga manipulada	0
Frecuencia	0
Herramientas	Equipo de computo
Datos biométricos	Edad: 26 | Talla: 173 | Peso: 75 | IMC: 25,06

CONDICIONES CRÍTICAS ENCONTRADAS

ASPECTO BIOMECANICO
Se presentan posturas prolongadas durante más del 75% de la jornada laboral,

ASPECTO DE DISEÑO

ANÁLISIS Y OBSERVACIONES

El puesto presenta condiciones generales favorables, pero se identificó como aspecto relevante la ubicación de las pantallas, situación que fue corregida durante la inspección. También se identificó la necesidad de mejorar la organización del espacio inferior del escritorio. para mejorar la movilida de miembros inferiores

RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA

Verificar periódicamente la ubicación de las pantallas.
Mantener condiciones adecuadas de organización del puesto.

RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJADOR

Mantener las pantallas correctamente ubicadas.
Realizar pausas activas físicas y visuales.
Mantener hidratación.
Retirar la maleta del espacio inferior del escritorio.
Mantener higiene postural.

PUESTO DE TRABAJO EVALUADO - No. 8

Puesto de Trabajo	Secretaria
Trabajador	Eddna Yolanda Bernal Ballesteros
Documento	35411553

ACTIVIDADES Y TAREAS REALIZADAS

Funciones de secretaria con interracion de videoterminales: 480 Minutos

DESCRIPCIÓN DEL PROCESO Y ACTIVIDADES

Funciones de secretaria con interracion de videoterminales Realiza asignación de memorandos y correspondencia, elaboración de certificaciones y seguimiento de la agenda del jefe.

CARACTERÍSTICAS DE LAS ESTACIONES DE TRABAJO

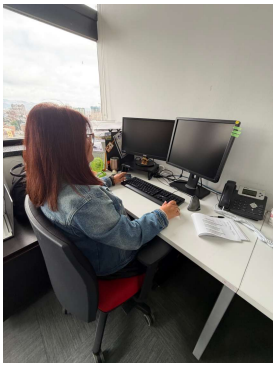
Cuenta con dos pantallas. Una pantalla se encuentra sobre elevador y la otra es regulable en altura. Ambas se encuentran ubicadas al nivel requerido. Silla en buenas condiciones, con acolchado, espaldar y ruedas funcionales. Cuenta con reposapiés, cuyo uso es obligatorio. No reporta sintomatología.

IMÁGENES DEL PUESTO DE TRABAJO

Evidencia Fotográfica



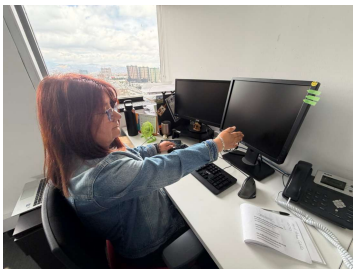
Evidencia Fotográfica



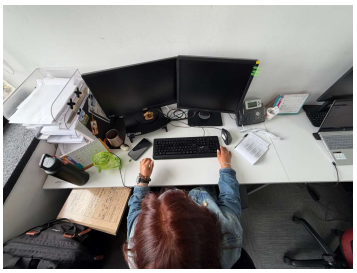
Evidencia Fotográfica



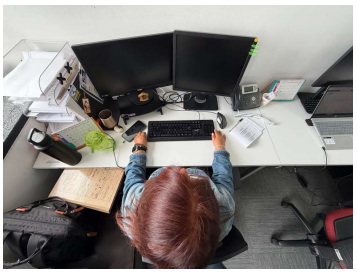
Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



RESUMEN POSTURAL

Durante la inspección del puesto de trabajo se evidencia que el trabajador presenta adecuada higiene postural durante la ejecución de sus actividades laborales. A nivel de cabeza y cuello, mantiene una posición alineada, con flexión dentro de rangos funcionales y sin inclinaciones o rotaciones sostenidas. En hombros, se observa adecuada simetría y relajación, sin elevación o protracción excesiva. Los codos y antebrazos se mantienen en una posición cercana al cuerpo, con angulación funcional y adecuado apoyo cuando la actividad lo permite. A nivel de muñecas y manos, se evidencia una posición neutra, evitando desviaciones mantenidas durante el uso de teclado, mouse u otros elementos de trabajo. En tronco y columna, conserva una postura erguida

EVALUACIÓN POR FACTORES

FACTOR POSTURA

Calificación: 3,23 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR MOVIMIENTOS

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR AMBIENTE FÍSICO

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR ORGANIZACIONAL

Calificación: 14 - Bajo

Nivel: BAJO

CALIFICACIÓN GLOBAL

Valor: 3 - Confortable

Nivel: BAJO

RECOMENDACIONES PRELIMINARES

Factor	Recomendación	Nivel

RESUMEN DE DATOS	
Carga manipulada	0
Frecuencia	0
Herramientas	Equipo de computo
Datos biométricos	Edad: 60 | Talla: 156 | Peso: 68 | IMC: 27,94

CONDICIONES CRÍTICAS ENCONTRADAS

ASPECTO BIOMECANICO
Se presentan posturas prolongadas durante más del 75% de la jornada laboral,

ASPECTO DE DISEÑO

ANÁLISIS Y OBSERVACIONES

El puesto presenta condiciones ergonómicas favorables, sin sintomatología reportada. Se requiere mantener las condiciones actuales y fortalecer la ejecución de pausas activas físicas y visuales.

RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA

Mantener las condiciones actuales de silla, pantallas y reposapiés.
Realizar seguimiento periódico.

RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJADOR

Continuar con higiene postural.
Utilizar el reposapiés.
Realizar pausas activas físicas y visuales.
Mantener adecuada organización del escritorio.
Hidratacion adecuada durante la jornada laboral

PUESTO DE TRABAJO EVALUADO - No. 9

Puesto de Trabajo	Secretaria
Trabajador	Claudia Rodríguez
Documento	39750061

ACTIVIDADES Y TAREAS REALIZADAS

rganizar, gestionar las actividades administrativas : 480 Minutos

DESCRIPCIÓN DEL PROCESO Y ACTIVIDADES

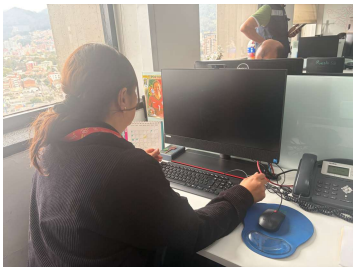
rganizar, gestionar las actividades administrativas Gestión Administrativa: La trabajadora mantiene archivos físicos y digitales organizados, actualiza documentos, redacta cartas y correos electrónicos, y prepara informes periódicos según las necesidades de la empresa

CARACTERÍSTICAS DE LAS ESTACIONES DE TRABAJO

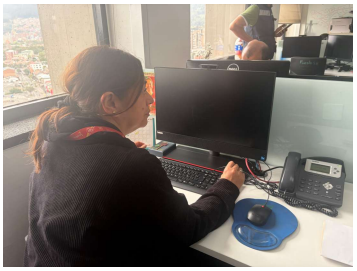
Silla ergonómica con acolchado en buenas condiciones. Espaldar estable. Ruedas funcionales. Cuenta con reposapiés. Pantalla al nivel de los ojos. Escritorio cumple con las condiciones evaluadas. Realiza pausas activas autogestionadas aproximadamente cada 30 minutos y participa cuando son dirigidas.

IMÁGENES DEL PUESTO DE TRABAJO

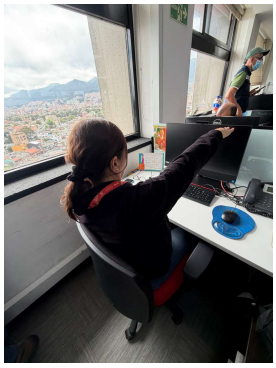
Evidencia Fotográfica



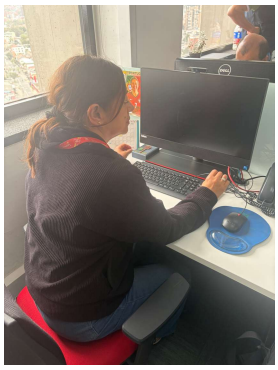
Evidencia Fotográfica



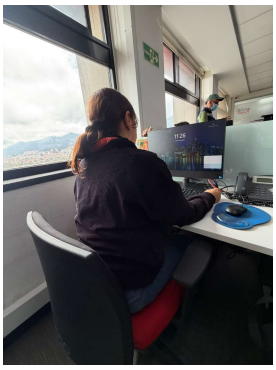
Evidencia Fotográfica



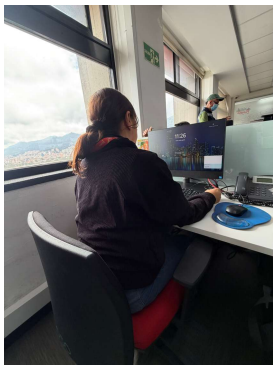
Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



RESUMEN POSTURAL

Durante la inspección del puesto de trabajo se evidencia que la trabajdora presenta adecuada higiene postural durante la ejecución de sus actividades laborales. A nivel de cabeza y cuello, mantiene una posición alineada, con flexión dentro de rangos funcionales En hombros, se observa adecuada simetría y relajación, Los codos y antebrazos se mantienen en una posición cercana al cuerpo, con angulación funcional y adecuado apoyo cuando la actividad lo permite. A nivel de muñecas y manos, se evidencia una posición neutra, evitando desviaciones mantenidas durante el uso de teclado, mouse u otros elementos de trabajo. En tronco y columna, conserva una postura erguida, con adecuado apoyo lumbar y sin flexiones, inclinaciones o rotaciones sostenidas. A nivel de pelvis, mantiene una posición estable y correctamente apoyada sobre la superficie del asiento. En caderas y rodillas, se observa una angulación cercana a 90°, favoreciendo una adecuada

distribución de cargas la colabora manifiesta dolor asociado a la condicion de salud diagnosticada.

EVALUACIÓN POR FACTORES

FACTOR POSTURA

Calificación: 3,23 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR MOVIMIENTOS

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR AMBIENTE FÍSICO

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR ORGANIZACIONAL

Calificación: 14 - Bajo

Nivel: BAJO

CALIFICACIÓN GLOBAL

Valor: 3 - Confortable

Nivel: BAJO

RECOMENDACIONES PRELIMINARES

Factor	Recomendación	Nivel

RESUMEN DE DATOS	
Carga manipulada	0
Frecuencia	0
Herramientas	Equipo de computo
Datos biométricos	Edad: 58 | Talla: 160 | Peso: 64 | IMC: 25

CONDICIONES CRÍTICAS ENCONTRADAS

ASPECTO BIOMECANICO
Se presentan posturas prolongadas durante más del 75% de la jornada laboral,

ASPECTO DE DISEÑO

ANÁLISIS Y OBSERVACIONES

Este puesto requiere especial seguimiento por la condición osteomuscular reportada. La colaboradora presenta antecedentes de enfermedades laborales calificadas, correspondientes a epicondilitis y compromiso de manguito rotador, y actualmente reporta dolor en hombro derecho de intensidad 9/10. El dolor se exacerba con el transporte público y se reporta antecedente de infiltración con efecto temporal.

RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA

Analizar la posibilidad de implementar 2 días de trabajo en casa, según viabilidad organizacional, para disminuir la exposición al transporte público y la exacerbación de síntomas.
Evitar tareas que requieran elevar el brazo por encima del nivel del codo.
Realizar seguimiento ergonómico periódico.
Considerar las restricciones y recomendaciones médicas vigentes.
Realizar continuo seguimiento por parte del sistema de vigilancia de desordenes musculoesqueleticos

RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJADOR

Evitar o restringir, según indicación médica, actividades que impliquen elevación del brazo, Evitar movimientos que incrementen la sintomatología, Realizar seguimiento a la sintomatología y recomendaciones médicas.
Realizar pausas activas cada 45 min realizando ejercicio a tolerancia} Realizar pausas visuales
Continuar manteniendo una adecuada higiene postural
Se recomienda a la trabajadora dar continuidad y asistir oportunamente a los controles médicos y seguimientos establecidos para el manejo de su enfermedad laboral, con el fin de favorecer la evolución de su condición de salud y permitir la valoración periódica por parte de los profesionales tratantes. Estos controles permitirán establecer, actualizar o ajustar las recomendaciones y restricciones laborales, así como las medidas preventivas necesarias para evitar la exacerbación de la sintomatología y favorecer el adecuado desempeño de sus actividades laborales. Se recomienda igualmente informar al empleador y/o al área de Seguridad y Salud en el Trabajo sobre las recomendaciones médicas vigentes, para facilitar su implementación y seguimiento.
Se recomienda a la trabajadora dar continuidad y asistir oportunamente a los controles médicos y seguimientos establecidos para el manejo de su enfermedad laboral.
Se recomienda a la entidad establecer y garantizar el seguimiento periódico de la trabajadora, de acuerdo con las indicaciones y periodicidad definidas por los profesionales de salud tratantes, incluyendo la realización de los exámenes médicos ocupacionales y paraclínicos que sean requeridos según su condición de salud.Se recomienda a la entidad establecer y garantizar el seguimiento periódico de la trabajadora, de acuerdo con las indicaciones y periodicidad definidas por los profesionales de salud tratantes, incluyendo la realización de los exámenes médicos ocupacionales y paraclínicos que sean requeridos según su condición de salud.

PUESTO DE TRABAJO EVALUADO - No. 10

Puesto de Trabajo	Tecnica
Trabajador	Sandra Trujillo
Documento	52159910

ACTIVIDADES Y TAREAS REALIZADAS

planificar, organizar, dirigir y controlar los recursos: 480 Minutos

DESCRIPCIÓN DEL PROCESO Y ACTIVIDADES

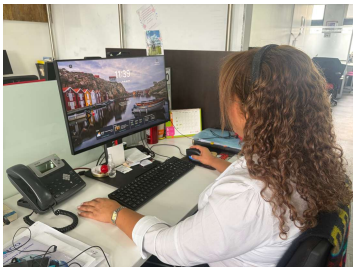
planificar, organizar, dirigir y controlar los recursos

CARACTERÍSTICAS DE LAS ESTACIONES DE TRABAJO

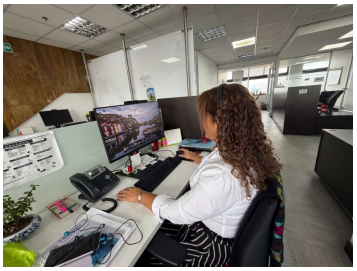
Computador de mesa ubicado al nivel de los ojos. Escritorio cumple con las condiciones evaluadas. Silla ergonómica en buenas condiciones. Ruedas y acolchado funcionales. Cuenta con reposapiés.

IMÁGENES DEL PUESTO DE TRABAJO

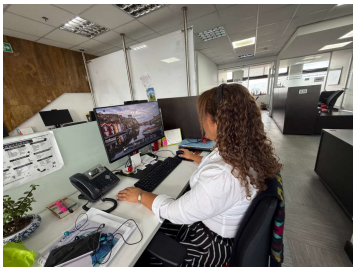
Evidencia Fotográfica



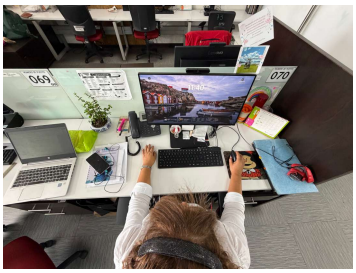
Evidencia Fotográfica



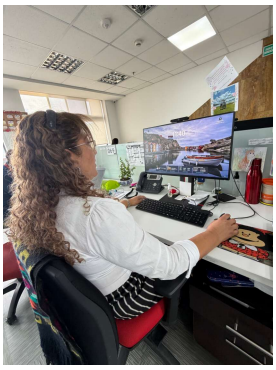
Evidencia Fotográfica



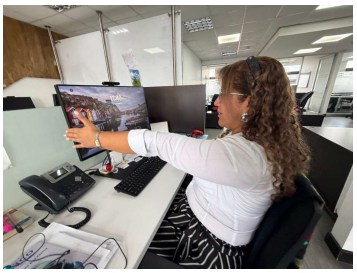
Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



RESUMEN POSTURAL

Durante la inspección del puesto de trabajo se evidencia que el trabajador presenta adecuada higiene postural durante la ejecución de sus actividades laborales. A nivel de cabeza y cuello, mantiene una posición alineada, con flexión dentro de rangos funcionales y sin inclinaciones o rotaciones sostenidas. En hombros, se observa adecuada simetría y relajación, sin elevación o protracción excesiva. En tronco y columna, conserva una postura erguida, con adecuado apoyo lumbar y sin flexiones, inclinaciones o rotaciones sostenidas. A nivel de pelvis, mantiene una posición estable y correctamente apoyada sobre la superficie del asiento. En caderas y rodillas, se observa una angulación cercana a 90°

EVALUACIÓN POR FACTORES

FACTOR POSTURA

Calificación: 3,23 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR MOVIMIENTOS

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR AMBIENTE FÍSICO

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR ORGANIZACIONAL

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

CALIFICACIÓN GLOBAL

Valor: 2 - Confortable

Nivel: BAJO

RECOMENDACIONES PRELIMINARES

Factor	Recomendación	Nivel

RESUMEN DE DATOS	
Carga manipulada	0
Frecuencia	0
Herramientas	Equipo de computo
Datos biométricos	Edad: 52 | Talla: 160 | Peso: 67 | IMC: 26,17

CONDICIONES CRÍTICAS ENCONTRADAS

ASPECTO BIOMECANICO
Se presentan posturas prolongadas durante más del 75% de la jornada laboral,

ASPECTO DE DISEÑO

ANÁLISIS Y OBSERVACIONES

Las condiciones del puesto favorecen una postura adecuada, debido a la ubicación de la pantalla al nivel de los ojos, silla ergonómica y disponibilidad de reposapiés. No se reporta sintomatología. No se identifican hallazgos osteomusculares ni deficiencias relevantes en los elementos ergonómicos. La principal recomendación está orientada a mantener el orden y organización del escritorio.

RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA

Continuar manteniendo organizado el escritorio.
Continuar con pausas activas.
Continuar realizando actividad física.
Mantener higiene postural.

RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJADOR

Mantener las condiciones actuales del puesto.

PUESTO DE TRABAJO EVALUADO - No. 11

Puesto de Trabajo	Ayudante
Trabajador	Carolina Ávila Morales
Documento	1015393519

ACTIVIDADES Y TAREAS REALIZADAS

atención presencial y presentación de informes : 480 Minutos

DESCRIPCIÓN DEL PROCESO Y ACTIVIDADES

atención presencial y presentación de informes Realiza atención presencial y presentación de informes solicitados por la jefatura, con relacionamiento directo con la ciudadanía.

CARACTERÍSTICAS DE LAS ESTACIONES DE TRABAJO

Una pantalla con brazo móvil y regulación de altura. La pantalla puede ubicarse al nivel de los ojos. La distancia de la pantalla no se encuentra en el rango ideal. El escritorio no cuenta con medidas ergonómicas adecuadas; se registran medidas aproximadas de 47 a 50 cm. Por seguridad de la información, la pantalla debe ubicarse paralela y no en el ángulo del escritorio. La silla ergonómica no permite regular la altura. El acolchado está en buenas condiciones. El espaldar no es estable.

IMÁGENES DEL PUESTO DE TRABAJO

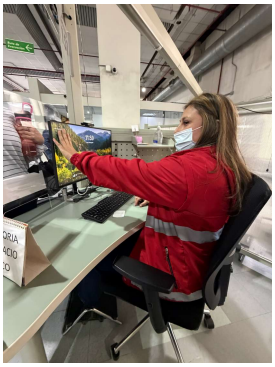
Evidencia Fotográfica



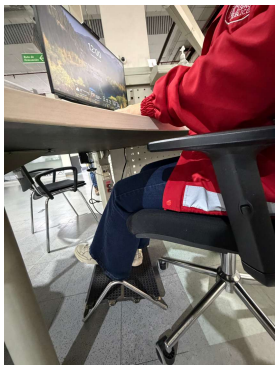
Evidencia Fotográfica



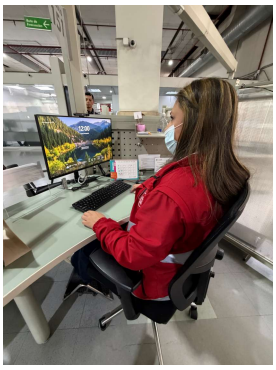
Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



RESUMEN POSTURAL

Durante la inspección del puesto de trabajo se evidenciaA nivel de cabeza y cuello, mantiene una posición alineada, con flexión dentro de rangos funcionales y sin inclinaciones o rotaciones sostenidas. En hombros, se observa asimetría y. Los codos y antebrazos especificamente el del lado izquierdo no se mantienen en una posición cercana al cuerpo, con angulación funcional generando punto de presion A nivel de muñeca y mano del lado izquierdo no se evidencia una posición neutra, En tronco y columna, conserva una postura erguida, con adecuado apoyo lumbar se evidencia moderada rotaciones sostenidas. a lado derecho debido que debe usar el computador hacia ese lado por la seguridad de la informacion. A nivel de pelvis, mantiene una posición estable y correctamente apoyada sobre la superficie del asiento. En caderas y rodillas, se observa una angulación cercana a 90°, favoreciendo una adecuada distribución de cargas.

EVALUACIÓN POR FACTORES

FACTOR POSTURA

Calificación: 6,45 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR MOVIMIENTOS

Calificación: 18 - Bajo

Nivel: BAJO

FACTOR AMBIENTE FÍSICO

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR ORGANIZACIONAL

Calificación: 43 - Medio

Nivel: MEDIO

CALIFICACIÓN GLOBAL

Valor: 14 - Bajo

Nivel: BAJO

RECOMENDACIONES PRELIMINARES

Factor	Recomendación	Nivel
Organizacional	Se recomienda revisar la organización del trabajo, incluyendo turnos, pausas activas, rotación de tareas y carga laboral, con el fin de reducir la fatiga y el riesgo asociado.	

RESUMEN DE DATOS	
Carga manipulada	0
Frecuencia	0
Herramientas	Equipo de computo
Datos biométricos	Edad: 40 | Talla: 165 | Peso: 70 | IMC: 25,71

CONDICIONES CRÍTICAS ENCONTRADAS

ASPECTO BIOMECANICO
Se presentan posturas prolongadas durante más del 75% de la jornada laboral, Se presentan posturas en muñeca(s) con desviaciones Radio - Ulnares,

ASPECTO DE DISEÑO
La distancia entre los ojos y la pantalla no es óptima, Existen puntos de presión en la muñeca al usar el ratón o mouse, La silla del trabajador no permite ajustar en altura,

ANÁLISIS Y OBSERVACIONES

La configuración actual del puesto puede generar condiciones posturales desfavorables debido a la distancia inadecuada de la pantalla, limitación para regular la altura de la silla y falta de estabilidad del espaldar. Adicionalmente, la ubicación de la pantalla está condicionada por requerimientos de seguridad de la información. Este puesto presenta hallazgos ergonómicos relevantes, asociados a:
Pantalla a distancia no ideal.
Escritorio con dimensiones no ergonómicas al lado izquierdo
Silla sin regulación de altura.
Espaldar inestable.
Necesidad de mantener la pantalla paralela al puesto por seguridad de la información.
Presencia de dolor en miembro superior izquierdo, EVA 4/10, con evolución de aproximadamente 3 meses.
Sensación de entumecimiento.
Antecedente de discopatía degenerativa L1-L5, actualmente con sintomatología controlada.

RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA

Priorizar el cambio o ajuste de la silla, garantizando regulación de altura y estabilidad del espaldar.
Evaluar alternativas para mejorar la distancia de la pantalla.
Revisar las dimensiones del escritorio y buscar una alternativa que permita una configuración ergonómica compatible con los requerimientos de seguridad de la información.
Realizar seguimiento al dolor y sensación de entumecimiento del miembro superior izquierdo.

Realizar seguimiento específico de las condiciones del puesto debido al antecedente de discopatía degenerativa y a los hallazgos ergonómicos identificados.

RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJADOR

Realizar pausas activas físicas y visuales de manera regular.
Mantener higiene postural.
Continuar con la actividad física que actualmente realiza, tres veces por semana.
Evitar permanecer durante periodos prolongados en una misma postura.
Informar oportunamente cambios o incremento de la sintomatología.

PUESTO DE TRABAJO EVALUADO - No. 12

Puesto de Trabajo	Profesional Universitario
Trabajador	Gabriel Jaime Ochoa
Documento	71820639

ACTIVIDADES Y TAREAS REALIZADAS

Profesional Universitario, Manual de Funciones 21918.: 480 Minutos

DESCRIPCIÓN DEL PROCESO Y ACTIVIDADES

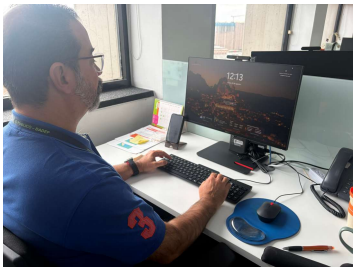
Profesional Universitario, Manual de Funciones 21918. El trabajador desempeña funciones correspondientes al cargo de Profesional Universitario, de acuerdo con el Manual de Funciones 21918. Sus actividades son principalmente de carácter administrativo y requieren el uso prolongado de herramientas tecnológicas y permanencia en posición sedente durante la jornada laboral.

CARACTERÍSTICAS DE LAS ESTACIONES DE TRABAJO

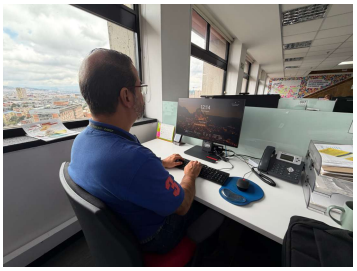
Durante la inspección se identifica que el trabajador dispone de una silla ergonómica en buenas condiciones, que permite mantener una adecuada postura durante el desarrollo de sus actividades. Para el trabajo con computador cuenta con elevador para la pantalla y teclado y mouse externos, elementos que favorecen una adecuada organización del puesto y permiten mejorar la alineación de cabeza, cuello y miembros superiores. Respecto a las condiciones ambientales, el trabajador refiere que la iluminación es adecuada. Se identifica percepción de ruido ambiental en un nivel que resulta incómodo, condición que puede generar distracción o afectar el confort durante la ejecución de las actividades.

IMÁGENES DEL PUESTO DE TRABAJO

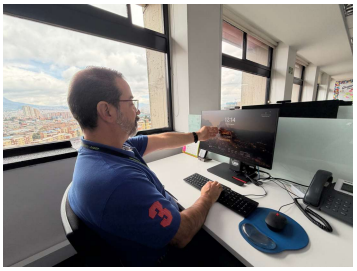
Evidencia Fotográfica



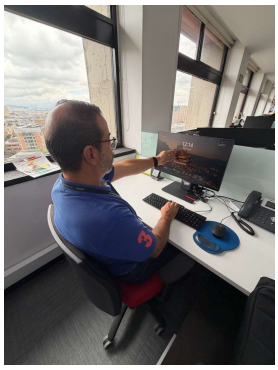
Evidencia Fotográfica



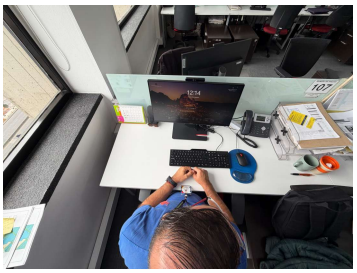
Evidencia Fotográfica



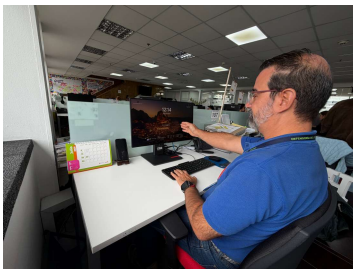
Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



Evidencia Fotográfica



RESUMEN POSTURAL

Durante el desarrollo de las actividades laborales se evidencia una higiene postural adecuada, favorecida por las condiciones ergonómicas de la estación de trabajo. La utilización del elevador de pantalla permite mantener la cabeza y el cuello en una posición alineada, evitando una flexión cervical excesiva. Los elementos externos —teclado y mouse — favorecen una ubicación adecuada de los miembros superiores, permitiendo mantener hombros relajados y codos próximos al cuerpo. La silla ergonómica proporciona soporte adecuado durante la sedestación, favoreciendo una posición estable de tronco, pelvis y miembros inferiores. En términos generales, se observa una postura funcional y adecuada para el desarrollo de las actividades administrativas.

EVALUACIÓN POR FACTORES

FACTOR POSTURA

Calificación: 3,23 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR MOVIMIENTOS

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR AMBIENTE FÍSICO

Calificación: 0 - Confortable

Nivel: BAJO

FACTOR ORGANIZACIONAL

Calificación: 14 - Bajo

Nivel: BAJO

CALIFICACIÓN GLOBAL

Valor: 3 - Confortable

Nivel: BAJO

RECOMENDACIONES PRELIMINARES

Factor	Recomendación	Nivel

RESUMEN DE DATOS	
Carga manipulada	0
Frecuencia	0
Herramientas	Equipo de computo
Datos biométricos	Edad: 55 | Talla: 174 | Peso: 79 | IMC: 26,09

CONDICIONES CRÍTICAS ENCONTRADAS

ASPECTO BIOMECANICO
Se presentan posturas prolongadas durante más del 75% de la jornada laboral,

ASPECTO DE DISEÑO

ANÁLISIS Y OBSERVACIONES

De acuerdo con la información suministrada y las condiciones identificadas durante la inspección, el puesto de trabajo presenta condiciones ergonómicas favorables para el desarrollo de las actividades administrativas. Se destaca la disponibilidad de silla ergonómica en buenas condiciones, elevador de pantalla y periféricos externos, elementos que contribuyen a una adecuada alineación postural.

El trabajador no presenta sintomatología osteomuscular reportada y manifiesta realizar pausas activas durante la jornada. Como aspecto por considerar, se identifica inconformidad asociada al ruido ambiental, por lo que se recomienda evaluar la posibilidad de reducir o controlar esta fuente de distracción, especialmente durante actividades que requieran concentración.

RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA

Mantener la silla ergonómica y los elementos de adecuación del puesto en buenas condiciones.
Garantizar la continuidad del uso del elevador de pantalla, teclado y mouse externos durante las jornadas de teletrabajo.
Realizar seguimiento periódico a las condiciones ergonómicas del puesto de trabajo en modalidad de teletrabajo.
Evaluar las condiciones de ruido ambiental, identificando posibles fuentes y, cuando sea viable, implementar medidas de control que favorezcan el confort y la concentración.
Continuar promoviendo el programa de pausas activas durante la jornada laboral.
Fortalecer las estrategias institucionales relacionadas con actividad física y estilos de vida saludable.

RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJADOR

Mantener la adecuada organización actual del puesto de trabajo y utilizar permanentemente el elevador, teclado y mouse externos.
Continuar realizando pausas activas durante la jornada, procurando cambios frecuentes de posición y movilidad de cuello, hombros, espalda y miembros inferiores.
Evitar permanecer sentado durante periodos prolongados; realizar breves cambios posturales y caminatas durante la jornada.
Continuar con la práctica de caminatas y, progresivamente, complementar con otras actividades físicas de acuerdo con sus posibilidades.
Mantener una adecuada alineación de cabeza, cuello, tronco y miembros superiores durante el uso del computador.
Informar oportunamente cualquier aparición de dolor, hormigueo, adormecimiento, fatiga o molestia osteomuscular relacionada con la actividad laboral.

RECOMENDACIONES GENERALES

Fortalecer la higiene postural:

Continuar con las estrategias de educación y sensibilización dirigidas a los trabajadores sobre la correcta alineación de cabeza, cuello, espalda y miembros superiores, así como sobre la adecuada regulación de silla, pantalla, teclado y mouse según las características antropométricas de cada trabajador.

Promover pausas activas físicas:

Establecer y reforzar la realización de pausas activas durante la jornada laboral, incluyendo ejercicios de movilidad articular, estiramiento y activación muscular, especialmente para cuello, hombros, miembros superiores, espalda y miembros inferiores.

Incorporar pausas activas visuales:

Promover descansos periódicos de la visión durante el uso prolongado de computadores, incentivando cambios de enfoque y periodos breves de descanso visual para disminuir la fatiga ocular.

Disminuir el sedentarismo laboral:

Teniendo en cuenta que los cargos administrativos implican una alta permanencia en posición sedente, promover estrategias que permitan alternar las posturas, realizar desplazamientos cortos y evitar permanecer sentado durante periodos prolongados.

Fomentar la actividad física:

Desarrollar campañas o estrategias institucionales que incentiven la práctica regular de actividad física fuera y dentro de la jornada laboral, de acuerdo con las posibilidades de cada trabajador. Se recomienda promover actividades como caminatas, desplazamientos activos, uso de escaleras y programas institucionales de actividad física.

Reforzar la educación en autocuidado:

Implementar actividades educativas sobre prevención de desórdenes musculoesqueléticos, fatiga visual, sedentarismo, hidratación, actividad física y hábitos saludables, articulándolas con el Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Desórdenes Musculoesqueléticos.

Realizar seguimiento a los puestos de trabajo:

Mantener inspecciones ergonómicas periódicas, especialmente para trabajadores que desarrollan sus actividades bajo modalidad de teletrabajo o trabajo híbrido, verificando que los elementos de adecuación permanezcan disponibles y en buenas condiciones.

Atender las condiciones ambientales:

Realizar seguimiento a factores como ruido, iluminación y temperatura, implementando medidas de control cuando estas condiciones puedan afectar el confort, concentración o desempeño de los trabajadores.

Mantener los elementos ergonómicos:

Garantizar el mantenimiento y disponibilidad de sillas ergonómicas, elevadores de pantalla, teclados y mouse externos cuando sean requeridos, procurando que la dotación responda a las necesidades identificadas en las inspecciones.

Promover el reporte oportuno de síntomas:

Sensibilizar a los trabajadores sobre la importancia de informar tempranamente la aparición de dolor, hormigueo, adormecimiento, fatiga visual o cualquier otra molestia asociada a las actividades laborales, permitiendo realizar intervenciones preventivas oportunas.

Promover una adecuada hidratación:

Incentivar el consumo frecuente de agua durante la jornada laboral y facilitar el acceso a agua potable. Esta recomendación cobra especial importancia durante periodos de incremento de temperatura asociados al fenómeno de El Niño, con el fin de prevenir la deshidratación y favorecer el bienestar y desempeño de los trabajadores.

Se recomienda implementar y mantener un programa de mantenimiento preventivo y correctivo de las sillas de trabajo, con el fin de garantizar condiciones ergonómicas, funcionalidad y seguridad durante la jornada laboral. Se debe realizar inspección periódica de componentes como mecanismo de ajuste, base, ruedas, apoyabrazos, respaldo y tapizado, efectuando oportunamente el mantenimiento correctivo cuando se identifiquen deterioros o fallas. Asimismo, se recomienda establecer un criterio de reposición y cambio de las sillas de acuerdo con su vida útil, estado de conservación y condiciones de funcionamiento, priorizando aquellas que presenten daños que no puedan ser corregidos mediante mantenimiento o que ya no permitan proporcionar un adecuado soporte postural al trabajador.

CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos durante las inspecciones de puestos de trabajo realizadas a los colaboradores, se evidencia que, en términos generales, las condiciones ergonómicas de los puestos evaluados son favorables para el desarrollo de las actividades administrativas, encontrándose en varios casos una adecuada higiene postural y disponibilidad de elementos que favorecen la correcta adaptación del trabajador al puesto, como sillas ergonómicas, elevadores de pantalla y periféricos externos. No obstante, se identifican oportunidades de mejora relacionadas principalmente con la permanencia prolongada en posición sedente, la necesidad de mantener una adecuada higiene postural y la incorporación de pausas activas físicas y visuales durante la jornada laboral. Estas condiciones adquieren especial relevancia debido al componente sedentario propio de los cargos administrativos y al riesgo de desarrollar fatiga física y visual, así como molestias osteomusculares asociadas a posturas mantenidas. Se resalta la importancia de fortalecer las estrategias de autocuidado, actividad física, hidratación y manejo adecuado de las condiciones ambientales, especialmente ante escenarios asociados al fenómeno de El Niño, en los cuales pueden presentarse incrementos de temperatura que favorecen la deshidratación y disminuyen el confort durante la jornada laboral. En términos generales, se recomienda mantener las condiciones ergonómicas favorables identificadas y continuar con acciones preventivas orientadas a promover ambientes de trabajo saludables y sostenibles.

BIBLIOGRAFÍA

1. Diego-Mas, Jose Antonio. Análisis de riesgos mediante la Lista de Comprobación Ergonómica, Universidad Politécnica de Valencia, 2015.

2. NTC 5831 – Requisitos ergonómicos para trabajos de oficina con videoterminales – concepción del puesto de trabajo y exigencias posturales.

3. RESOLUCION 2400 de 1979 – Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo.

4. Guelaud, F., Beauchesne, M.N., Gautrat, J. Y Roustang G., 1977. Pour une analyse des conditions du travail ouvrier dans l'entreprise. Paris: A. Colin.

5. NTP 175, Evaluación de las condiciones de trabajo: el método L.E.S.T. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. España.

6. NTC 3955 - ERGONOMÍA. DEFINICIONES Y CONCEPTOS ERGONÓMICO.

7. UNE-EN ISO 7250-1 - Definiciones de las medidas básicas del cuerpo humano para el diseño tecnológico. Parte 1: Definiciones de las medidas del cuerpo y referencias

8. NTC 5345 - SILLAS PARA OFICINA, DE USO GENERAL

9. UNE-EN ISO 9241-5 - Requisitos ergonómicos para trabajos de oficina con pantallas de visualización de datos (PVD). Parte 5: Concepción del puesto de trabajo y exigencias posturales. (ISO 9241-5:1998).

ANEXOS

Acta de gestion