



<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	Código:
<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	Versión:1
<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	Página 1 de 23

**ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS**

**INSPECCIONES DE PUESTOS DE TRABAJO**




**ELABORÓ:**  
**YERITZA PARODI REDONDO FISIOTERAPEUTA**  
**ESPECIALISTA EN GERENCIA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**  
**ESPECIALISTA EN ERGONOMÍA**  
**LICENCIA S.O. RES. 6341- 28-10 2021 RENOVADA**

**PROVEEDOR GRUPO DE CONTROL Y SERVICIOS**

**Licencia en Salud Ocupacional No. 3751/2023 y Fecha vencimiento de la licencia (MARZO 2033)**

**Informe realizado para POSITIVA ARL por contrato de prestación de servicios.**

**VALLEDUPAR, MARZO 2025.**

	<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	<b>POSITIVA</b>
	<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	<b>ASESORÍA Y AS DE FACTO</b>
	<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	

## INTRODUCCIÓN

Las inspecciones de puestos de trabajo se emplean como una herramienta que posibilita tener una visión de la situación de la actividad laboral, con la finalidad de diseñar puestos y tareas seguras, saludables y productivas, además de utilizarse también para la realización de un seguimiento de las intervenciones y mejoras establecidas en una organización.


En la inspección de puesto de trabajo se tiene en cuenta factores en los ambientes, diseño y las condiciones físicas generales de los trabajadores, las cuales conllevan a determinar la eficiencia y el confort durante la realización de las actividades y tareas laborales.

Es importante resaltar que la estructura y configuración adecuada de los puestos de trabajo son indispensables para prevenir alteraciones de salud como es el caso los Desórdenes Músculo Esqueléticos y así mismo promover la productividad de los trabajadores.

En general realizar una inspección ergonómica es fundamental para prevenir problemas de salud y asegurarnos de que los trabajadores tengan un espacio de trabajo seguro y de acuerdo con las condiciones técnicas apropiadas establecidas por las normas.

La utilidad de las inspecciones de puestos de trabajo además permite:

- Identificar situaciones de riesgo que pueden causar accidentes e incidentes.
- Determinar medidas preventivas y correctivas para hacer más seguro el ambiente de trabajo.
- Identificar prácticas de trabajo inseguras.
- Mejorar el ambiente de trabajo.


	<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	<b>POSITIVA</b>
	<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	<b>ASESORÍA Y AS DE FACTO</b>
	<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	

### **OBJETIVO GENERAL**

Verificar las condiciones ergonómicas, locativas y ambientales en los diferentes puestos de trabajo, con la finalidad de identificar fuentes de riesgos y así mismo sugerir medidas de control, que prevengan alteraciones o desórdenes de origen músculo esquelético.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Reconocer los riesgos biomecánicos existentes, mediante la observación directa en los puestos de trabajo, verificando posturas, movimiento y carga.
- Identificar las condiciones de trabajo y actividades laborales que pueden influir en la aparición de un accidente de trabajo o enfermedad laboral.
- Proponer medidas de promoción y prevención dirigidas a las necesidades de los puestos de trabajo, el individuo, la organización y el medio ambiente, que permitan transformar el entorno laboral, que puedan ayudar a mejorar la calidad de tiempo laboral dentro de la empresa.

	<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	<b>POSITIVA</b>
	<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	<b>ASESORÍA Y AS DE FACTO</b>
	<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	

## MARCO TEÓRICO

A continuación, se establecen algunas definiciones importantes para el entendimiento de los aspectos técnicos de la actividad de asesoría y/o acompañamiento realizado.

**CARGA FÍSICA:** Requerimientos del desempeño laboral en cuanto a las características de postura, fuerza y movimiento.

**CICLO DE TRABAJO:** Conjunto de operaciones que se suceden en un orden de terminado en un trabajo que se repite. El Tiempo del ciclo básico fundamental es 30 segundos (regla de los 30 segundos). Cuando no hay ciclo definido y segmento consistentemente comprometido: Movimiento concentrado en el 50% de la jornada laboral.

**CONDICIÓN FÍSICA:** Capacidades físicas representadas en la fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad y velocidad.

**CONTROL DE CAMBIOS:** Evitar las condiciones ergonómicamente desfavorables en los nuevos proyectos o en procesos, que se cumpla de forma sostenida en el tiempo.

**DEFICIENCIA:** Toda pérdida o anomalía de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica, que pueden ser temporales o permanentes.


**DESÓRDENES MUSCULOESQUELÉTICOS (DME):** los DME comprenden un grupo heterogéneo de diagnósticos que incluyen alteraciones de músculos, tendones, nervios, vainas tendinosas, síndrome de atrapamientos nerviosos, alteraciones articulares y/o neurovasculares debidas a múltiples factores.

**DISCAPACIDAD:** Toda restricción, disminución o ausencia de la capacidad para realizar una actividad, dentro del margen que se considera normal para el ser humano.

**DOLOR LUMBAR INESPECIFICO:** Sensación de dolor o molestia localizada entre el límite inferior de las costillas y el límite inferior de los glúteos, el cual no se debe a fracturas, traumatismo, enfermedades sistémicas o compresión radicular.

**ENFERMEDAD DE D'QUERVAIN:** es la tenosinovitis estenosante del primer compartimento dorsal de la muñeca

**EPICONDILITIS:** Lesión tendino perióstica de la inserción de músculos a nivel del codo.

	<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	<b>POSITIVA</b>
	<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	<b>ASESORÍA Y AS DE FACTO</b>
	<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	

**ERGONOMIA:** Disciplina científica relacionada con la comprensión de interacciones entre los seres humanos y los otros elementos de un sistema, y la profesión que aplica principios teóricos, información y métodos de diseño con el fin de optimizar el bienestar del hombre y el desempeño de los sistemas en su conjunto".

**ESTIMACIÓN DEL RIESGO:** (Valoración) La estimación del riesgo usualmente se basa en el valor esperado de la probabilidad de que ocurra el evento por la consecuencia en caso de que este se manifieste, es el proceso de establecer información sobre los niveles aceptables de un riesgo y / o niveles de riesgo para un individuo, grupo de individuos, proceso, sociedad o ambiente.

**ESFUERZO FISICO:** Manifestaciones fisiológicas en respuesta a la aplicación de una carga.

**ESPACIO DE TRABAJO:** Es el asignado a cada puesto de trabajo, en el que se ubican los diferentes elementos y materiales. Está definido por la distancia con respecto a otros puestos de trabajo, la ubicación de límites arquitectónicos y por la distribución de muebles y elementos dentro de este espacio.


**FACTOR DE RIESGO:** Aspectos de la persona (comportamiento, estilo de vida, característica físicas, mentales, fisiológicas y hereditarias) de las condiciones de trabajo y del ambiente extra laboral que han sido asociadas con las condiciones de la salud del trabajador a través de estudios epidemiológicos.

**FACTORES DE RIESGO de DME:** aquellos atributos, variables o circunstancias inherentes o no al individuo que están relacionados con los fenómenos de salud y que determinan en la población trabajadora expuesta a ellos, una mayor probabilidad de ocurrencia de DME.

**FUERZA:** Es la tensión producida en los músculos por el esfuerzo requerido para el desempeño de una tarea.

**HOMBRO DOLOROSO:** Sintomatología dolorosa de las articulaciones esternoclavicular, acromioclavicular y glenohumeral, junto a ligamentos, tendones músculos y otros tejidos blandos, que se presentan conexos a trabajo repetitivo sostenido, posturas incómodas y carga física del hombro.

**MINUSVALÍA:** Toda situación desventajosa para un individuo determinado, consecuencia de una deficiencia o discapacidad que lo limita e impide el desempeño de su rol cultural, social ocupacional.

	<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	<b>POSITIVA</b>
	<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	<b>ASESORÍA Y AS DE FACTO</b>
	<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	

**MOVIMIENTOS REPETITIVOS:** Está definido por los ciclos de trabajo cortos (menores a 30 segundos o minuto) o alta concentración de movimientos (> del 50%), que utilizan pocos músculos.<sup>9</sup>

**PELIGRO:** Fuente de daño potencial o situación con potencial para causar pérdida.

**POSTURA:** Se define como la ubicación espacial que adoptan los diferentes segmentos corporales o la posición del cuerpo como conjunto. En este sentido, las posturas que usamos con mayor frecuencia durante nuestra vida son la posición de pie, sentado y acostado.<sup>10</sup>

**POSTURA PROLONGADA:** Cuando se adopta la misma postura por más de 6 horas (75%) de la jornada laboral.

**POSTURAS ANTIGRAVITACIONALES:** Posición del cuerpo en contra de la fuerza de gravedad.

**POSTURAS MANTENIDAS:** Cuando se adopta una postura biomecánicamente correcta por 2 horas continuas o más, sin posibilidad de cambios. Si la postura es biomecánicamente incorrecta, se considerará mantenida cuando se mantiene por 20 minutos o más.


**PREVENCIÓN INTEGRAL:** Integración de todas las instancias de prevención: Primaria, secundaria y terciaria para el control de las condiciones de riesgo en el ambiente intralaboral, extra laboral y en las características de susceptibilidad del individuo.

**PLANO DE TRABAJO:** Altura de la superficie en la cual el trabajador manipula los diferentes elementos de trabajo.

**RIESGO ATRIBUIBLE:** Parte del riesgo que se atribuye a una causa o conjunto de condiciones específicas.

**RIESGO RESIDUAL:** El riesgo residual se presenta cuando después de haber reducido o transferido, aparece un riesgo, que para su retención es recomendable implementar planes para manejar o asumir las consecuencias del riesgo si ocurrieran incluida la identificación de un medio de financiación del riesgo.

**RIESGO:** Posibilidad o probabilidad de que suceda algo que tendrá impacto sobre los objetivos.

	<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	<b>POSITIVA</b>
	<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	<b>ASESORÍA Y AS DE FACTO</b>
	<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	

**SINDROME DEL TUNEL CARPIANO:** es la neuropatía por compresión del nervio mediano a través del túnel carpiano.

**SOBRECARGA POSTURAL:** Se refiere al riesgo para el sistema musculoesquelético, que genera la posición que mantienen los diferentes segmentos durante el desarrollo de las actividades laborales o en nuestra vida cotidiana.


**TRAUMA ACUMULADO:** Este concepto indica que la lesión se ha desarrollado gradualmente a través de un periodo de tiempo, como resultado de un esfuerzo repetido de alguna parte del cuerpo

**VIBRACIÓN:** Se presenta cuando la energía mecánica de una fuente oscilante es transmitida a otra estructura. Cada estructura tiene su propia vibración, incluso el cuerpo humano. Cuando se aplican vibraciones de la misma frecuencia por largos períodos de tiempo, se produce la resonancia (amplificación) de esa vibración ocasionando a menudo efectos adversos.

**VIGILANCIA DE LAS CONDICIONES DE SALUD:** aquellas estrategias y métodos para detectar y estimar sistemáticamente los efectos en la salud de los trabajadores derivados de la exposición laboral a factores de riesgo.

**VIGILANCIA DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO:** aquellas estrategias y métodos para detectar y estimar sistemáticamente la exposición laboral acumulada del trabajador, de un grupo de trabajadores en un puesto de trabajo, área o sección de una empresa.

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

	<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	<b>POSITIVA</b>
	<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	<b>ASESORÍA Y AS DE FACTO</b>
	<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	

## NORMAS LEGALES Y TÉCNICAS DE REFERENCIA

- **Resolución 1072 (26-may-2015)**


**Artículo 2.2.4.6.12** Documentación. El empleador debe mantener disponibles y debidamente actualizados entre otros, los siguientes documentos en relación con el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST): El informe de las condiciones de salud, junto con el perfil sociodemográfico de la población trabajadora y según los lineamientos de los programas de vigilancia epidemiológica en concordancia con los riesgos existentes en la organización. El informe de las condiciones de salud, junto con el perfil sociodemográfico de la población trabajadora y según los lineamientos de los programas de vigilancia epidemiológica en concordancia con los riesgos existentes en la organización.

**Artículo 2.2.4.6.15.** Identificación de peligros, evaluación y valoración de los riesgos. El empleador o contratante debe aplicar una metodología que sea sistemática, que tenga alcance sobre todos los procesos y actividades rutinarias y no rutinarias internas o externas, máquinas y equipos, todos los centros de trabajo y todos los trabajadores independientemente de su forma de contratación y vinculación, que le permita identificar los peligros y evaluar los riesgos en seguridad y salud en el trabajo, con el fin que pueda priorizarlos y establecer los controles necesarios, realizando mediciones ambientales cuando se requiera.


**PARÁGRAFO 2.** De acuerdo con la naturaleza de los peligros, la priorización realizada y la actividad económica de la empresa, el empleador o contratante utilizará metodologías adicionales para complementar la evaluación de los riesgos en seguridad y salud en el trabajo ante peligros de origen físicos, ergonómicos o biomecánicos, biológicos, químicos, de seguridad, público, psicosociales, entre otros.

- **NTC 3955 de 2014. Ergonomía.** Definiciones y conceptos ergonómicos.
- **NTC 5723 de 2009.** Equivalente a ISO 11226:2000/COR 2006. Ergonomía. Evaluación de posturas de trabajo estáticas.

- **Resolución 2400 de 1979: CAPÍTULO II 2.1.2** Obligaciones de los patronos. Artículo 2º. Son

	<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	<b>POSITIVA</b>
	<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	<b>ASESORÍA Y AS DE FACTO</b>
	<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	

obligaciones del patrono: f) Aplicar y mantener en forma eficiente los sistemas de control necesarios para protección de los trabajadores y de la colectividad contra los riesgos profesionales y condiciones o contaminantes ambientales originados en las operaciones y procesos de trabajo.

	<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	<b>POSITIVA</b>
	<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	<b>ASESORÍA Y AS DE FACTO</b>
	<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	

## METODOLOGÍA


Se acordó visita para la ejecución de las inspecciones de puestos de trabajo.

La información registrada se obtuvo mediante observación directa de los puestos designados para las inspecciones del área administrativa.

Para la recolección de datos para las IPT se tiene en cuenta:

- Descripción de la tarea
- Postura
- Movimientos
- Manipulación Manual de Cargas

Se realizó entrevista a los trabajadores que se encontraban en los puestos a inspeccionar, además se toma registro fotográfico como evidencia y soporte de la IPT.


	<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	<b>POSITIVA</b>
	<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	<b>ASESORÍA Y AS DE FACTO</b>
	<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	

## Resultados

**1. TRABAJADOR:** Jaime José Garces García

**Cedula:** 77.185.788 **Cargo:** Jefe de Oficina Asesor planeación

REGISTRO FOTOGRÁFICO	OBSERVACIONES Y HALLAZGOS
  	<p>Se realiza inspección de seguimiento al puesto de trabajo, donde se evidencia en relacion a la <b>silla</b>:</p> <p><b><u>Condición Ergonómica</u></b></p> <p>La silla tiene soporte lumbar y altura regulable, de 5 puntos de apoyo, con soporte de cuello, apoyabrazos móviles, permite el apoyo de los pies al piso.</p> <p>Espaldar con mecanismo de ajuste en buenas condiciones, permite adosar espalda completamente al espaldar de la silla, no conserva angulos de confort en miembros superiores, debido al uso de pantalla sin base, refiere el trabajador baja la silla porque le duele el cuello al mirar la pantalla.</p> <p>Se identifica en cuanto al <b>puesto de trabajo</b>:</p> <p>Cumple con las medidas minimas requeridas, amplio, superficie en L, en buenas condiciones generales.</p> <p><b>Escritorio:</b> 80cm de profundidad, Altura 74 y 150x90 de largo, se encuentra ubicado en área amplia, debajo de la superficie de trabajo se observan cajas.</p> <p><b>En cuanto al equipo y herramienta de trabajo se evidencia:</b> Se identifica plano de trabajo frontal a 70- 80 cm de distancia (adecuada). PC portatilsin elementos de confort ergonomicos, base y teclado externo.</p> <p><b><u>Condición Biomecánica y postural</u></b></p> <p>Se identifica postura en sedente, con posibilidad de alternar, con movimientos frecuentes de baja frecuencia</p>

	<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	<b>POSITIVA</b>
	<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	<b>ASESORÍA Y AS DE FACTO</b>
	<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	




a nivel de miembros superiores, con predominio en mano y muñeca, cuello en flexión.

Se identifica que durante la digitación los antebrazos quedan apoyados en ángulos mayores de 90°, conserva aproximadamente 110° de flexión de codo acompañado de abd de 40° ángulos que genera discomfort postural.

Debido a la altura de la silla se evidencia flexión de rodilla en ángulos de confort 95°, se puede mejorar.

Se observan documentos y elementos de trabajo en la superficie, se recomienda mantener orden y aseo.

Se recomienda elementos de confort ergonómicos base ajustable y teclado.

	<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	<b>POSITIVA</b>
	<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	<b>ASESORÍA Y AS DE FACTO</b>
	<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	

**2. TRABAJADORA:** Diana Marcela Murgas Acevedo

**Cedula:** 1.065.664.384 **Cargo:** Profesional en asuntos Jurídicas y de Gestión

<b>REGISTRO FOTOGRÁFICO</b>	<b>OBSERVACIONES Y HALLAZGOS</b>
  	<p>Se realiza inspección de seguimiento al puesto de trabajo, donde se evidencia en relacion a la <b>silla</b>:</p> <p><b><u>Condición Ergonómica</u></b></p> <p>La silla tiene soporte lumbar y altura regulable, de 5 puntos de apoyo, apoyabrazos móviles, permite el apoyo de los pies al piso.</p> <p>Espaldar con mecanismo de ajuste en buenas condiciones, permite adosar espalda completamente al espaldar de la silla, no conserva angulos de confort en miembros superiores, debido al uso de pantalla sin base, refiere la trabajadora baja la silla porque le duele el cuello al mirar la pantalla.</p> <p>Se identifica en cuanto al <b>puesto de trabajo</b>:</p> <p>Cumple con las medidas minimas requeridas, amplio, superficie en L, en buenas condiciones generales.</p> <p><b>Escritorio:</b> 60cm de profundidad, Altura 74 y 150x90 de largo, se encuentra ubicado en área amplia, debajo de la superficie de trabajo se observan cajas.</p> <p><b>En cuanto al equipo y herramienta de trabajo se evidencia:</b> Se identifica plano de trabajo frontal a 70-80 cm de distancia (adecuada). PC portatil sin elementos de confort ergonomicos, base y teclado externo.</p> <p><b><u>Condición Biomecánica y postural</u></b></p> <p>Se identifica postura en sedente, con posibilidad de alternar, con movimientos frecuentes de baja frecuencia a nivel de miembros superiores, con predominio en</p>



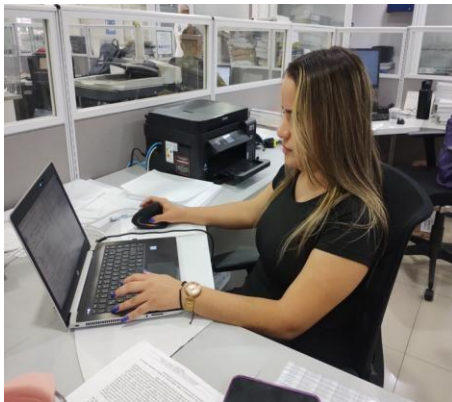
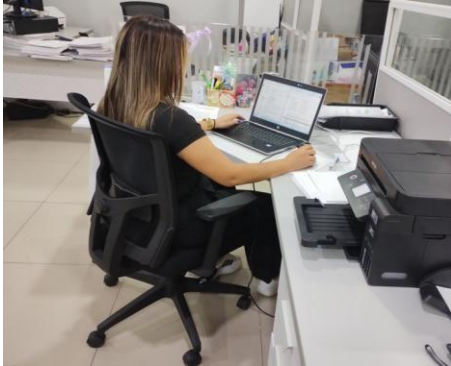
## AGUAS DEL CESAR SA ESP

POSITIVA

ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS

ASESORÍA Y AS DE FACTO

INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO




mano y muñeca, cuello en flexión.

Se identifica que durante la digitación los antebrazos quedan apoyados en ángulos mayores de  $90^\circ$ , conserva aproximadamente  $110^\circ$  de flexión de codo acompañado de abd de  $40^\circ$  ángulos que genera discomfort postural.

Debido a la altura de la silla se evidencia flexión de rodilla en ángulos de confort  $95^\circ$ , se puede mejorar.

Se observan documentos y elementos de trabajo en la superficie, se recomienda mantener orden y aseo.

Se recomienda elementos de confort ergonómicos base ajustable y teclado, apoyapiés.

	<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	<b>POSITIVA</b>
	<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	<b>ASESORÍA Y AS DE FACTO</b>
	<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	

**3. TRABAJADOR:** Rosalinda Solano Solano

**Cedula:** 49.764.493 **Cargo:** Técnico Administrativo

<b>REGISTRO FOTOGRÁFICO</b>	<b>OBSERVACIONES Y HALLAZGOS</b>
	<p>Se realiza inspección de seguimiento al puesto de trabajo, donde se evidencia en relacion a la <b>silla</b>:</p> <p><b><u>Condición Ergonómica</u></b></p> <p>La silla tiene soporte lumbar y altura regulable, permite el apoyo de los pies al piso.</p> <p>Espaldar con mecanismo de ajuste en buenas condiciones, con apoyabrazos, conserva angulos de confort en miembros superiores, lo que permite el apoyo y descanso de estos, manteniendo la espalda recta.</p> <p>Se identifica en cuanto al <b>puesto de trabajo</b>:</p> <p>Cumple con las medidas minimas requeridas, amplio, superficie en L, en buenas condiciones generales.</p> <p><b>Escritorio:</b> 60cm de profundidad, Altura 74 y 2mt de largo, se encuentra ubicado en área amplia, debajo de la superficie de trabajo se observa apoyapiés.</p> <p><b>En cuanto al equipo y herramienta de trabajo se evidencia:</b> Se identifica plano de trabajo frontal a 60-70 cm de distancia (adecuada). PC pantalla plana con uso de CPU para ajustar altura visual de la pantalla, con elementos, mouse y teclado.</p> <p><b><u>Condición Biomecánica y postural</u></b></p> <p>Se identifica postura en sedente, con posibilidad de alternar, con movimientos frecuentes de baja frecuencia a nivel de miembros superiores, con predominio en</p>



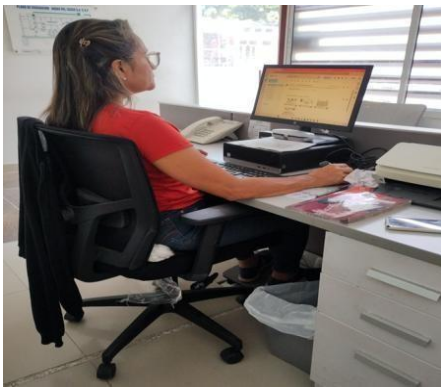
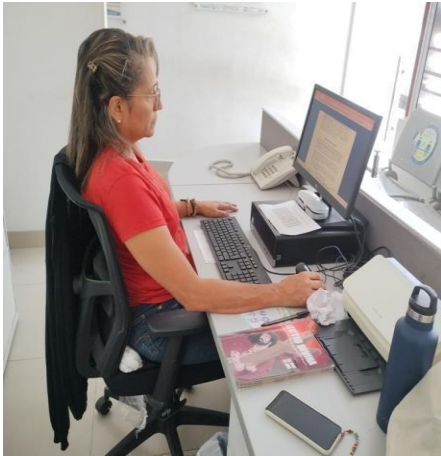
## AGUAS DEL CESAR SA ESP

POSITIVA

ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS

ASESORÍA Y AS DE FACTO

INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO




mano y muñeca, cuello en flexión ocasional.

Se identifica que durante la digitación los antebrazos quedan apoyados en postura de confort, aunque en ocasiones pueden estar fuera de los ángulos de 90°, al uso de teclado, ya que el espacio entre el borde de la superficie y el teclado es menor a 15 cm, se recomienda base ajustable que permita ampliar mas el espacio.

Debido a la altura de la silla se evidencia flexión de rodilla en ángulos de confort 90°, adecuado.

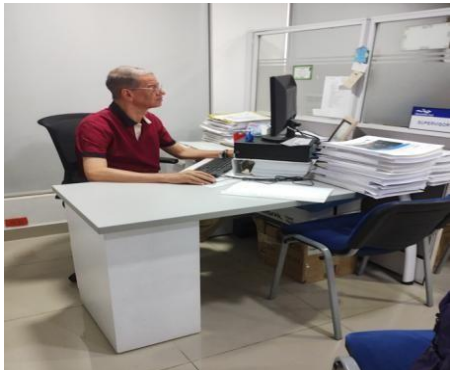

Se observa alineacion del mouse al teclado, asi como tambien orden y aseo.


Se evidencia exceso de luz natural, entrada de la puerta y ventana la cual puede causar deslumbramientos en la trabajadora, se recomienda polarizar y colocar persianas en el área. Uso de base ajustable para pantalla VDT.


	<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	<b>POSITIVA</b>
	<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	<b>ASESORÍA Y AS DE FACTO</b>
	<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	


**4. TRABAJADOR:** Luis Arturo Rivera Daza

**Cedula:** 77.012.120 **Cargo:** Supervisor Técnico

<b>REGISTRO FOTOGRÁFICO</b>	<b>OBSERVACIONES Y HALLAZGOS</b>
  	<p>Se realiza inspección de seguimiento al puesto de trabajo, donde se evidencia en relacion a la <b>silla</b>:</p> <p><b><u>Condición Ergonómica</u></b></p> <p>La silla tiene soporte lumbar y altura regulable, permite el apoyo de los pies al piso.</p> <p>Espaldar con mecanismo de ajuste en buenas condiciones, con apoyabrazos, conserva angulos de confort en miembros superiores, lo que permite el apoyo y descanso de estos, manteniendo la espalda recta. En ocasiones el trabajador adopta postura encorvada.</p> <p>Se identifica en cuanto al <b>puesto de trabajo</b>:</p> <p>Cumple con las medidas minimas requeridas, amplio, superficie en L, en buenas condiciones generales.</p> <p><b>Escritorio:</b> 60cm de profundidad, Altura 75 y 150x90 de largo, se encuentra ubicado en área amplia, debajo de la superficie de trabajo se observan cajas.</p> <p><b>En cuanto al equipo y herramienta de trabajo se evidencia:</b> Se identifica plano de trabajo frontal a 60 cm de distancia (adecuada). PC pantalla plana con uso de CPU como base, con elementos, mouse y teclado.</p> <p><b><u>Condición Biomecánica y postural</u></b></p> <p>Se identifica postura en sedente, con posibilidad de alternar, con movimientos frecuentes de baja frecuencia a nivel de miembros superiores, con predominio en mano y muñeca, cuello en flexión ocasional.</p>


	<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	<b>POSITIVA</b>
	<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	<b>ASESORÍA Y AS DE FACTO</b>
	<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	

	<p>Se identifica que durante la digitación los antebrazos quedan apoyados en postura de confort, conserva 95° a 100°, por postura encorvada.</p> <p>Debido a la altura de la silla se evidencia flexión de rodilla en ángulos de confort 90°, adecuado.</p> <p>Se observa alineación del mouse al teclado, así como también elementos y documentos encima de la superficie que generan disminución en el espacio.</p> <p>Se recomienda uso de base para PC, con el fin de ampliar la superficie de trabajo, retirar documentos del escritorio y cajas debajo de él.</p>
---	---

	<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	<b>POSITIVA</b>
	<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	<b>ASESORÍA Y AS DE FACTO</b>
	<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	

### RECOMENDACIONES GENERALES

1. Incluir a los trabajadores en un programa de control y seguimiento de sintomatología músculo esquelético y registro de acciones de control de factores de riesgo asociados a peligros biomecánicos (PVE –DME).
2. Los trabajadores deben ser consciente de la postura que asume, corregir regularmente aquellas que se alejen de los patrones biomecánicos y de comodidad. Miembros superiores deben estar apoyados por lo menos tercio medio del antebrazo, miembros inferiores 90°, espalda recta, cabeza en posición neutral, con una distancia visual de 50 – 70 cm aproximadamente.
3. Continuar ejecutando actividades mediante el desempeño de variación de tareas, que favorezcan la alternancia postural y la recuperación articular en general.
4. Conservar los parámetros ergonómicos citados en el informe. Mantenimiento preventivo de los elementos de trabajo.
5. Alternar siempre que sea posible posturas y movimientos favoreciendo segmentos musculares con mayor exposición.
6. Orden y aseo de áreas de trabajo.
7. **Tener en cuenta:** Resolución 2400 de 79 art 392. La carga máxima que un trabajador, de acuerdo a su aptitud física, sus conocimientos y experiencia podrá levantar será 25kg compacta.
8. Continuar con la realización de capacitaciones técnicas en higiene postural, prevención de lesiones osteomusculares, trabajo seguro, saludable y autocuidado.
9. Se agregan elementos de confort con el fin de realizar cambios que generen más comodidad, al uso de Video terminales.
10. Requieren uso de apoyapiés para los trabajadores de estatura pequeña.
11. Elementos ergonómicos de confort para portátil, base ajustable, teclado externo y mouse.


	<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	<b>POSITIVA</b>
	<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	<b>ASESORÍA Y AS DE FACTO</b>
	<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	

## BIBLIOGRAFIA

Norma ICONTEC NTC 1440 “Muebles de Oficina. Consideraciones Generales Relativas a la Posición de Trabajo: Silla – Escritorio”, en la norma NTP 242 y en la Norma ICONTEC 5831, 2010.

INSTITUTO COLOMBIANO DE NORMAS TÉCNICAS Y CERTIFICACIÓN. Muebles. Estanterías metálicas. Requisitos físicos de calidad. Bogotá, D.C., 1982. (NTC 1805)

ISO 9241-5/1998 Workstation layout and postural requirements


	<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	<b>POSITIVA</b>
	<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	<b>ASESORÍA Y AS DE FACTO</b>
	<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	

## ANEXO.

Soporte de computadora ajustable con base giratoria de 360°, elevador ergonómico para computadora portátil para trabajo colaborativo.



- Plegable y portátil: el soporte para computadora portátil para escritorio puede plegarse completamente, es fácil de usar y transportar. Adecuado para trabajar en casa, oficina y al aire libre, hace que escribir sea más fácil.
- Rotación de 360°: con un giro de 360° de dos ejes que se conecta con la base, hace que la rotación de 360° sea más flexible, el soporte de computadora te permite girar tu laptop a cualquier ángulo.
- Estable y duradero: el soporte elevador para laptop está hecho de aleación de aluminio, por lo que le da al soporte un rendimiento más estable, la silicona antideslizante puede proteger tu laptop de deslizamiento.
- Diseño ergonómico: puedes liberar la altura y el ángulo del soporte ajustable para portátil a un nivel de ojos perfecto y ayuda a reducir el dolor de hombros y cuello. Lo que te garantiza una posición cómoda sin importar si estás sentado o de pie.

	<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	<b>POSITIVA</b>
	<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	<b>ASESORÍA Y AS DE FACTO</b>
	<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	


- Amplia compatibilidad: soporte para laptop para MacBook de 12 pulgadas/13 pulgadas, MacBook Air de 13 pulgadas, MacBook Pro de 13 pulgadas, 14 pulgadas/16 pulgadas, Dell XPS HP Lenovo Acer Chromebook y más portátiles de 10 a 16 pulgadas.
  - Marca: JOYEKY
  - Forma: Torre
  - Soporte para dispositivos: Portátiles



**Mouse Vertical Inalámbrico Ergonómico Recargable 6 Botones**



**Apoyapiés**

	<b>AGUAS DEL CESAR SA ESP</b>	<b>POSITIVA</b>
	<b>ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA EN INSPECCIONES A LA EXPOSICIÓN DE FACTORES DE RIESGO OCUPACIONALES BIOMECÁNICOS</b>	<b>ASESORÍA Y AS DE FACTO</b>
	<b>INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO</b>	

**Elaborado Por:**

*Yeritza Parodi Redondo*  
YERITZA PARODI REDONDO

FISIOTERAPEUTA

Esp. Gerencia en Seguridad y Salud en el trabajo

Esp. Ergonomía

Res. 6341- 28-10 2021 RENOVADA