

INSPECCIÓN ERGONÓMICA PUESTOS DE TRABAJO

BANCO INMOBILIARIO DE FLORIDABLANCA

RUBEN OSSES
DIRECTOR INTEGRAL DE SERVICIOS DE Colmena Seguros

ASESORADO POR
AMBIENTE, SALUD Y SEGURIDAD LTDA – A.S.S. LTDA
LICENCIA EN S.O. 10111 DE 11/11/2020

Floridablanca, 28 de abril de 2022

PSP-F-057 V1 07/2019

Trabajo asesorado por Colmena Seguros
Este documento no exime, ni reemplaza las responsabilidades del Empleador frente al Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

www.colmenaseguros.com

I. DATOS IDENTIFICACIÓN EMPRESA

NIT EMPRESA: 900015871

RAZON SOCIAL EMPRESA: Banco Inmobiliario de Floridablanca

DIRECCIÓN: Transversal 29 # 5-33 Floridablanca

TELÉFONO: 3178733512

RESPONSABLE SGSST EMPRESA: Sergio Andrés Roperó Duarte, Contratista SG-SST

RESPONSABLE DE ATENDER LA ASESORÍA Y/O ACOMPAÑAMIENTO EN SG-SST: Sergio Andrés Roperó Duarte, Contratista SG-SST

CENTRO DE TRABAJO DE EJECUCION DE LA ACTIVIDAD: Área administrativa

CIUDAD EJECUCION DE LA ACTIVIDAD: Floridablanca

2. Introducción

En el presente informe se darán a conocer los resultados obtenidos de la inspección ergonómica realizada a los puestos de trabajo evaluados en el área administrativa del **BANCO INMOBILIARIO DE FLORIDABLANCA** ubicado en el municipio de Floridablanca.

3. Objetivo general

Dar a conocer los resultados obtenidos de la inspección ergonómica en los puestos de trabajo del área administrativa del **BANCO INMOBILIARIO DE FLORIDABLANCA** en las oficinas ubicadas en el municipio de Floridablanca.

4. Objetivos Específicos

- Revisión detallada del puesto de los trabajadores objeto de inspección.
- Tomar registro fotográfico de cada uno de los puestos de trabajo observados.
- Emitir recomendaciones individuales a los trabajadores en cuanto al cuidado de la postura en general entre otros.
- Emitir recomendaciones generales para la empresa
- Registrar los resultados o hallazgos de la inspección ergonómica cada uno de los puestos de trabajo observados.

5. Marco teórico

La inspección ergonómica de puestos de trabajo busca detectar y evaluar la presencia de factores de riesgo que puedan repercutir en la aparición de problemas de salud de tipo disergonómico, en los trabajadores que ocupan dichos puestos, así mismo se evalúa el comportamiento asumido por los trabajadores durante el desarrollo de las actividades, las cuales por su naturaleza podrían ocasionar desórdenes osteomusculares. Además, puede sugerir recomendaciones básicas que de algún modo mitiguen el impacto de alguna deficiencia ergonómica en el estado de salud de los trabajadores.

6. Normas legales y técnicas de referencia

Ley 9 de enero 24 de 1979. Congreso de la República de Colombia Se dictan Medidas Sanitarias Art. 80 # a,b,c Art. 84 Art. 85

Resolución 2400 de mayo 22 de 1979. Ministerio de Trabajo y Seguridad social. Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los

PSP-F-057 VI 07/2019

Trabajo asesorado por Colmena Seguros

Este documento no exime, ni reemplaza las responsabilidades del Empleador frente al Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

www.colmenaseguros.com

establecimientos de trabajo. Art. 4 Art. 37, Art. 388, Art. 389, Art. 392, Art. 393, Art. 394, Art. 39, Art. 395

Resolución 2413 de mayo 22 de 1979 Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Se dicta el Reglamento de Higiene y Seguridad para la Industria de la Construcción. Se dicta el Reglamento de Higiene y Seguridad para la Industria de la Construcción. Art. 82, Art. 83, Art. 104, Art. 107, Art. 108

Resolución 2646 de 2008 Ministerio de la protección Social por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional. Art. 6, literal b

Resolución 2844 de 2007 Ministerio de la protección Social. Por la cual se adoptan las Guías de Atención Integral de Salud Ocupacional Basadas en la Evidencia. Artículo 1o literales a, b y c

7. Metodología

Para la recolección de la información, se realiza una entrevista al trabajador, datos personales, se procede observar detalladamente las actividades que realiza el trabajador y los elementos propios de la actividad con los que cuenta actualmente el trabajador, verificación de su funcionamiento y confort. Se toma un registro fotográfico y se dan recomendaciones generales.

Al finalizar la evaluación se diligenció el formato de asistencia y se socializaron los requerimientos observados al representante de la empresa.

8. Resultados

A continuación, se describen los resultados obtenidos de la inspección ergonómica a los puestos de trabajo administrativo:

DORIS EUGENIA PABON ROZO PROFESIONAL UNIVERSITARIO

REGISTRO FOTOGRAFICO

HALLAZGOS

- Cableado suelto debajo del puesto de trabajo
- Se evidencia el uso del apoyapiés
- Silla ajustable que genera discomfort postural
- Escritorio tipo amplio tipo L
- Cajonera inferior derecha interfiere con la ubicación adecuada de la colaboradora en el vértice del escritorio.
- Cajones generalmente abiertos, difícilmente se pueden ajustar
- Por la ubicación de la impresora, le reduce el espacio para la manipulación adecuada del mouse.
- Monitor frontal por debajo del nivel del ángulo visual.
- Presencia de reflejos o deslumbramientos en el monitor

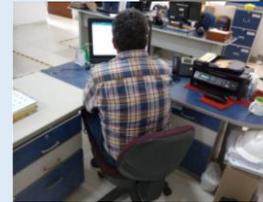


EFRAIN AUGUSTO MARIN ARIZA PU AREA TECNICA

REGISTRO FOTOGRAFICO

HALLAZGOS

- Cableado suelto debajo y sobre el escritorio
- No se evidencia el uso del apoyapiés
- Silla ajustable que no corresponde a la talla del trabajador
- Silla ajustable que genera discomfort postural
- Cajoneras inferiores y laterales impiden la ubicación cómoda del colaborador en el vértice del escritorio
- Las superficies de trabajo del escritorio se encuentran en desnivel
- Monitor por debajo del nivel del ángulo visual
- Debido a la longitud de los cables, el monitor no se puede ubicar de manera frontal al trabajador



PSP-F-057 VI 07/2019

Trabajo asesorado por Colmena Seguros

Este documento no exime, ni reemplaza las responsabilidades del Empleador frente al Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

www.colmenaseguros.com

DAMARYS LUCIA REYES DELGADO TECNICO OPERATIVO

REGISTRO FOTOGRAFICO

HALLAZGOS

- Cableado suelto debajo y sobre el escritorio
- No se evidencia el uso del apoyapies
- Silla ajustable que no corresponde a la talla de la trabajadora
- Silla ajustable que genera discomfort postural
- Cajoneras inferiores y laterales impiden la ubicación cómoda de la colaboradora en el vértice del escritorio
- En el área del vértice del escritorio se observa una base que impide la ubicación adecuada de los miembros inferiores
- Cajones generalmente abiertos e inestables, difícilmente se pueden ajustar
- Las superficies de trabajo del escritorio se encuentran en desnivel
- Monitor por debajo del nivel del ángulo visual
- Antebrazos con apoyo parcial sobre el escritorio
- Debido a la longitud de los cables, el monitor no se puede ubicar de manera frontal al trabajador en el vértice del escritorio
- Orificio de salida del cableado interfiere con la ubicación adecuada del monitor
- Para las actividades de archivo cuenta con una escalerilla de dos pasos que le permite alcanzar las carpetas dentro de los ángulos confortables en espalda y miembros superiores.
- Manipula anaqueles de archivos de fácil maniobrabilidad

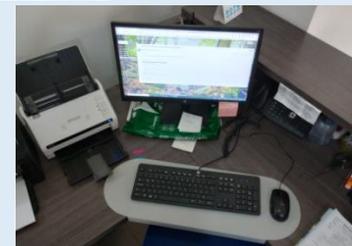
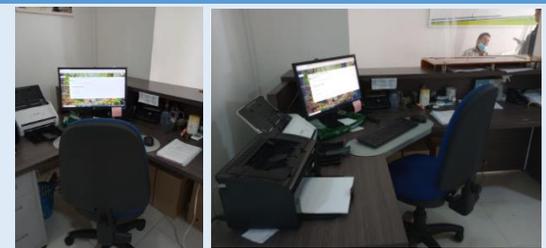


ZULEY DAYANA FORERO HURTADO SECRETARIA

REGISTRO FOTOGRAFICO

HALLAZGOS

- No se evidencia el uso del apoyapies
- Cableado suelto debajo del puesto de trabajo
- Elementos como cajas de archivo debajo del escritorio que impiden la ubicación cómoda de los miembros inferiores
- Escritorio tipo L amplio con bandeja que elimina el ángulo de la L y permite la ubicación del teclado
- Teclado con inclinación posterior
- Monitor frontal por debajo del ángulo visual
- Soporte elevamonitor provisional (resma de hojas)



PSP-F-057 VI 07/2019

ARMANDO JAIMES ORTIZ PROFESIONAL UNIVERSITARIO

REGISTRO FOTOGRAFICO

HALLAZGOS

- Cableado suelto debajo y sobre el escritorio
- No se evidencia el uso del apoyapies
- Silla ajustable que no corresponde a la talla del colaborador
- Silla ajustable que genera disconfort postural
- Cajoneras inferiores y laterales impiden la ubicación cómoda del colaborador en el vértice del escritorio
- En el área del vértice del escritorio se observa una base que impide la ubicación adecuada de los miembros inferiores
- Cajones generalmente abiertos e inestables, difícilmente se pueden ajustar
- Las superficies de trabajo del escritorio se encuentran en desnivel
- Monitor frontal a nivel del ángulo visual
- Antebrazos con apoyo parcial sobre el escritorio
- Por condiciones de ingreso de la luz natural y además de la falta de espacio para la ubicación del colaborador en el vértice del escritorio, se ubica en un espacio del escritorio donde el espacio no permite el apoyo de los antebrazos sobre el escritorio

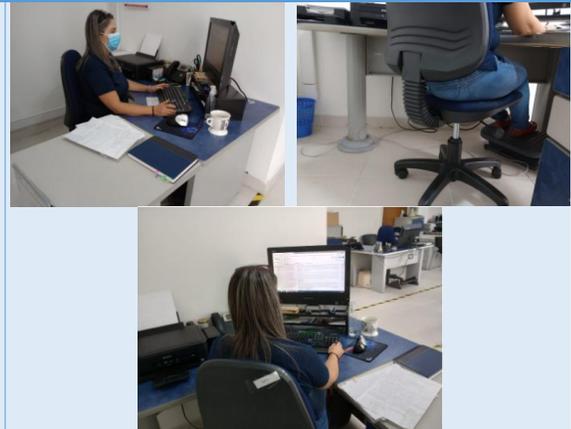


ERIKA LILIANA MONSALVE DIAZ PROFESIONAL ESPECIALISTA

REGISTRO FOTOGRAFICO

HALLAZGOS

- Cableado suelto debajo del puesto de trabajo
- Se evidencia el uso de un apoyapies
- La silla corresponde a la talla de la trabajadora, pero la silla le genera disconfort postural
- Superficie de trabajo amplia y lineal
- El mouse se encuentra ubicado al lado o paralelo al teclado
- Monitor frontal a nivel del ángulo visual
- Cuenta con soporte elevamonitor



PSP-F-057 VI 07/2019

Trabajo asesorado por Colmena Seguros
Este documento no exime, ni reemplaza las responsabilidades del Empleador frente al Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

**JORGE ALBERTO SANCHEZ
TECNICO**

REGISTRO FOTOGRAFICO

HALLAZGOS

- Cableado suelto debajo y sobre el escritorio
- Se evidencia que cuenta con un apoyapie, pero no se encuentra en buen estado
- Silla ajustable que no corresponde a la talla del trabajador
- Silla ajustable que genera discomfort postural
- Cajoneras inferiores y laterales impiden la ubicación cómoda del colaborador en el vértice del escritorio
- Cajones generalmente abiertos e inestables, difícilmente se pueden ajustar
- Las superficies de trabajo del escritorio se encuentran en desnivel
- Debido a la longitud de los cables, el monitor no se puede ubicar de manera frontal al trabajador en el vértice del escritorio
- Orificio de salida del cableado interfiere con la ubicación adecuada del monitor
- Monitor no se encuentra frente al colaborador y además está por debajo del nivel del ángulo visual
- El ingreso de luz natural al área genera reflejos o deslumbramientos en la pantalla del computador
- Presencia de cajas de apiladas en la parte posterior del trabajador que afectan la imagen y además pueden caerse y ocasionar accidentes de trabajo

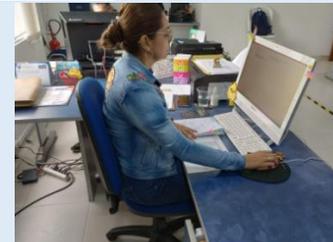


**CAROLINA ORTIZ RIOS
PU-CONTADOR**

REGISTRO FOTOGRAFICO

HALLAZGOS

- Se evidencia el uso del apoyapie
- Silla ajustable acorde a la talla de la trabajadora
- Cajones generalmente abiertos e inestables, difícilmente se pueden ajustar
- Las superficies de trabajo lineal
- Los antebrazos no se encuentran soportados sobre el escritorio al realizar actividades de digitación y uso del mouse
- Monitor frontal a nivel del ángulo visual



PSP-F-057 VI 07/2019

Trabajo asesorado por Colmena Seguros

Este documento no exime, ni reemplaza las responsabilidades del Empleador frente al Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

www.colmenaseguros.com

CARMEN STELLA PARRA AUXILIAR FACTURACION

REGISTRO FOTOGRAFICO

HALLAZGOS

- Se evidencia que cuenta con un apoyapies
- Silla ajustable que corresponde a la talla de la trabajadora
- Cajones generalmente abiertos e inestables, difícilmente se pueden ajustar
- Escritorio tipo L amplio
- Monitor frontal se encuentra por debajo del nivel del ángulo visual
- Área de almacenamiento se encuentra libre de obstáculos en el área de circulación, sin embargo, en los anaqueles los elementos más pesados se encuentran ubicados en la parte inferior
- Tiene adecuados hábitos posturales al momento de tomar algún elemento que se encuentre en los entrepaños inferiores.



LUZ STELLA CADENA SUAREZ ABOGADA

REGISTRO FOTOGRAFICO

HALLAZGOS

- Cableado suelto detrás del monitor y debajo del puesto de trabajo
- Se evidencia que cuenta con un apoyapies
- Silla ajustable que corresponde a la talla de la trabajadora
- Escritorio tipo L amplio
- En el vértice del escritorio donde debe estar ubicado el monitor, se encuentra ubicada la impresora
- En el espacio donde se encuentra ubicado el monitor, el espacio se reduce y genera apoyo parcial de los antebrazos
- Falta orden en general en el puesto de trabajo



PSP-F-057 VI 07/2019

Trabajo asesorado por Colmena Seguros

Este documento no exime, ni reemplaza las responsabilidades del Empleador frente al Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

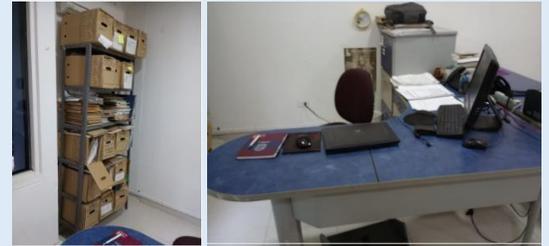
www.colmenaseguros.com

ANABEL MORENO MANTILLA PROFESIONAL ESPECIALIZADO

REGISTRO FOTOGRAFICO

HALLAZGOS

- Cableado suelto debajo del puesto de trabajo
- Se evidencia que cuenta con un apoyapies
- Silla ajustable que no corresponde a la talla de la trabajadora
- Escritorio tipo L amplio
- El computador se encuentra ubicado en el vértice del escritorio
- Se observan cajas de archivo sobre un estante ubicado en la parte posterior en donde se ubica la trabajadora, el cual no se encuentra asegurado o anclado y puede ocasionar accidentes



NIXON DARIO ORTIZ TARAZONA TECNICO OPERATIVO GESTION URBANA

REGISTRO FOTOGRAFICO

HALLAZGOS

- Cableado suelto debajo del puesto de trabajo y que hace contacto con la silla, lo cual puede ocasionar accidentes de trabajo
- Silla ajustable que no corresponde a la talla del trabajador y genera discomfort postural
- Cajoneras inferiores y laterales impiden la ubicación cómoda del colaborador en el vértice del escritorio
- Cajones generalmente abiertos e inestables, difícilmente se pueden ajustar
- Debido a la longitud de los cables, el monitor no se puede ubicar de manera frontal al trabajador en el vértice del escritorio
- Monitor no se encuentra frente al colaborador y además está por debajo del nivel del ángulo visual
- Apoyo parcial de los antebrazos durante las actividades de digitación y uso del mouse.
- Falta orden en el puesto de trabajo en general



SULEIDY TELLO QUINTERO TECNICO OPERATIVO GESTION URBANA

REGISTRO FOTOGRAFICO

HALLAZGOS

- Se evidencia el uso de un apoyapiés
- Cableado suelto debajo del puesto de trabajo
- Silla ajustable que no corresponde a la talla de la trabajadora y genera discomfort postural
- Cajoneras inferiores y laterales impiden la ubicación cómoda del colaborador en el vértice del escritorio
- Debido a la longitud de los cables, el monitor no se puede ubicar de manera frontal a la trabajadora en el vértice del escritorio
- Monitor no se encuentra frente a la colaboradora sobre un soporte tipo bandeja
- Apoyo parcial de los antebrazos durante las actividades de digitación y uso del mouse.
- Falta orden en el puesto de trabajo en general

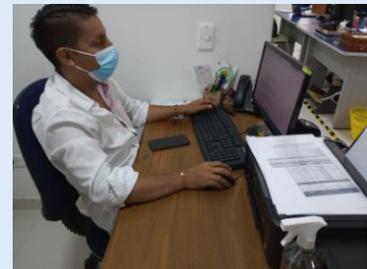


ELKIN FERNANDO APARICIO CABALLERO PU SISTEMAS TIC

REGISTRO FOTOGRAFICO

HALLAZGOS

- Cableado suelto debajo y detrás del puesto de trabajo
- Silla ajustable que no corresponde a la talla del trabajador y genera discomfort postural
- Escritorio lineal
- Espacio inferior del escritorio reducido
- El trabajador se sienta sobre la billetera, lo cual no permite una postura estable
- Monitor frontal por debajo del nivel del ángulo visual



**ELIZABETH PICO DIAZ
PE TALENTO HUMANO**
REGISTRO FOTOGRAFICO
HALLAZGOS

- Cableado suelto debajo del puesto de trabajo
- Se evidencia que cuenta con un apoyapie
- Silla ajustable que corresponde a la talla de la trabajadora
- Escritorio tipo L amplio
- Los antebrazos se encuentran soportados sobre el escritorio
- El monitor se encuentra en el vértice del escritorio
- Monitor frontal se encuentra por debajo del nivel del ángulo visual


9. Conclusiones

Se espera que, a partir de la inspección ergonómica mejore el confort postural del trabajador, los ambientes de trabajo y prevención de enfermedades de tipo osteomuscular.

10. Recomendaciones
**DORIS EUGENIA PABÓN ROZO
PROFESIONAL UNIVERSITARIO**
HALLAZGOS

- Organizar o anillar el cableado
- Se recomienda la implementación de una silla ajustable que favorezca a la postura y confort en general
- Mantenimiento correctivo y preventivo de los cajones de los escritorios con el fin de prevenir accidentes de trabajo por golpes, tropezos o caídas de los mismos
- Lo ideal con los escritorios tipo L es que la trabajadora se ubique en el vértice del escritorio al igual que el monitor favoreciendo la postura en general y aprovechamiento adecuado de los espacios del escritorio, no debe tener elementos que interfieran en la comodidad en general como ubicación incorrecta de los cajones o soportes que hacen parte de la base del escritorio
- Ubicar la impresora en un espacio que no interfiera con la comodidad del brazo derecho durante el uso del mouse
- Implementar el uso de un soporte elevamonitor que sea ajustable según la altura o requerimiento de la trabajadora.
- Se evidencia el uso de una persiana para el control en el ingreso de la luz natural, pero es importante tener en cuenta que no se deben ubicar equipos de cómputo cuya pantalla quede de frente a las ventanas.

PSP-F-057 VI 07/2019

Trabajo asesorado por Colmena Seguros
Este documento no exime, ni reemplaza las responsabilidades del Empleador frente al Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST
www.colmenaseguros.com

EFRAIN AUGUSTO MARIN ARIZA
PU AREA TECNICA

RECOMENDACIONES

- Organizar o anillar el cableado
- Implementar el uso de un apoyapie
- Se recomienda la implementación de una silla ajustable que favorezca a la postura y confort en general
- Mantenimiento correctivo y preventivo de los cajones de los escritorios con el fin de prevenir accidentes de trabajo por golpes, tropiezos o caídas de los mismos
- Lo ideal con los escritorios tipo L es que el trabajador se ubique en el vértice del escritorio al igual que el monitor favoreciendo la postura en general y aprovechamiento adecuado de los espacios del escritorio, no debe tener elementos que interfieran en la comodidad en general como ubicación incorrecta de los cajones o soportes que hacen parte de la base del escritorio
- Se recomienda que las superficies de los escritorios no presenten desniveles
- Modificar la longitud de los cables y/o los orificios del escritorio de salida de los cables, importante que los orificios para la organización de los cables no interfieran con la ubicación adecuada de los elementos de trabajo
- Implementar el uso de un soporte elevamonitor que sea ajustable según la altura o requerimiento del trabajador.

DAMARYS LUCIA REYES DELGADO
TECNICO OPERATIVO

RECOMENDACIONES

- Organizar o anillar el cableado
- Implementar el uso de un apoyapie
- Se recomienda la implementación de una silla ajustable que favorezca a la postura y confort en general
- Mantenimiento correctivo y preventivo de los cajones de los escritorios con el fin de prevenir accidentes de trabajo por golpes, tropiezos o caídas de los mismos
- Lo ideal con los escritorios tipo L es que la trabajadora se ubique en el vértice del escritorio al igual que el monitor favoreciendo la postura en general y aprovechamiento adecuado de los espacios del escritorio, no debe tener elementos que interfieran en la comodidad en general como ubicación incorrecta de los cajones o soportes que hacen parte de la base del escritorio
- Se recomienda que las superficies de los escritorios no presenten desniveles
- Modificar la longitud de los cables y/o los orificios del escritorio de salida de los cables, importante que los orificios para la organización de los cables no interfieran con la ubicación adecuada de los elementos de trabajo
- Implementar el uso de un soporte elevamonitor que sea ajustable según la altura o requerimiento de la trabajadora

PSP-F-057 VI 07/2019

Trabajo asesorado por Colmena Seguros

Este documento no exime, ni reemplaza las responsabilidades del Empleador frente al Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

www.colmenaseguros.com

ZULEY DAYANA FORERO HURTADO
SECRETARIA

RECOMENDACIONES

- Organizar o anillar el cableado
- Implementar el uso de un apoyapie
- Ubicar las cajas de archivo en otra área donde no interfiera con el orden, imagen y comodidad de la trabajadora
- Utilizar el teclado sin inclinaciones posteriores
- Implementar el uso de un soporte elevamonitor que sea ajustable según la altura o requerimiento de la trabajadora

ARMANDO JAIMES ORTIZ
PROFESIONAL UNIVERSITARIO

RECOMENDACIONES

- Organizar o anillar el cableado
- Implementar el uso de un apoyapie
- Se recomienda la implementación de una silla ajustable que favorezca a la postura y confort en general
- Mantenimiento correctivo y preventivo de los cajones de los escritorios con el fin de prevenir accidentes de trabajo por golpes, tropiezos o caídas de los mismos
- Lo ideal con los escritorios tipo L es que el trabajador se ubique en el vértice del escritorio al igual que el monitor favoreciendo la postura en general y aprovechamiento adecuado de los espacios del escritorio, no debe tener elementos que interfieran en la comodidad en general como ubicación incorrecta de los cajones o soportes que hacen parte de la base del escritorio
- Se recomienda que las superficies de los escritorios no presenten desniveles
- Modificar la longitud de los cables y/o los orificios del escritorio de salida de los cables, importante que los orificios para la organización de los cables no interfieran con la ubicación adecuada de los elementos de trabajo
- Implementar el uso de un soporte elevamonitor que sea ajustable según la altura o requerimiento del trabajador.
- Se evidencia el uso de una persiana para el control en el ingreso de la luz natural, pero es importante tener en cuenta que no se deben ubicar equipos de cómputo cuya pantalla quede de frente a las ventanas

ERIKA LILIANA MONSALVE DIAZ
PROFESIONAL ESPECIALISTA

RECOMENDACIONES

- Organizar o anillar el cableado
- Se recomienda la implementación de una silla ajustable que favorezca a la postura y confort en general

PSP-F-057 VI 07/2019

Trabajo asesorado por Colmena Seguros

Este documento no exime, ni reemplaza las responsabilidades del Empleador frente al Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

www.colmenaseguros.com

JORGE ALBERTO SANCHEZ TECNICO

RECOMENDACIONES

- Organizar o anillar el cableado
- Implementar el uso de un apoyapie
- Se recomienda la implementación de una silla ajustable que favorezca a la postura y confort en general
- Mantenimiento correctivo y preventivo de los cajones de los escritorios con el fin de prevenir accidentes de trabajo por golpes, tropiezos o caídas de los mismos
- Lo ideal con los escritorios tipo L es que el trabajador se ubique en el vértice del escritorio al igual que el monitor favoreciendo la postura en general y aprovechamiento adecuado de los espacios del escritorio, no debe tener elementos que interfieran en la comodidad en general como ubicación incorrecta de los cajones o soportes que hacen parte de la base del escritorio
- Se recomienda que las superficies de los escritorios no presenten desniveles
- Modificar la longitud de los cables y/o los orificios del escritorio de salida de los cables, importante que los orificios para la organización de los cables no interfieran con la ubicación adecuada de los elementos de trabajo
- Implementar el uso de un soporte elevamonitor que sea ajustable según la altura o requerimiento del trabajador.
- Se evidencia el uso de una persiana para el control en el ingreso de la luz natural, pero es importante tener en cuenta que no se deben ubicar equipos de cómputo cuya pantalla quede de frente a las ventanas
- Ubicar las cajas de archivo en otra área donde no interfiera con el orden, imagen y que no afecte la seguridad del trabajador

CAROLINA ORTIZ RIOS PU-CONTADOR

RECOMENDACIONES

- Mantenimiento correctivo y preventivo de los cajones de los escritorios con el fin de prevenir accidentes de trabajo por golpes, tropiezos o caídas de los mismos
- Modificar la altura de la silla (bajarla) con el fin de lograr el apoyo de los antebrazos sobre la superficie de trabajo

CARMEN STHELLA PARRA AUXILIAR FACTURACION

RECOMENDACIONES

- Mantenimiento correctivo y preventivo de los cajones de los escritorios con el fin de prevenir accidentes de trabajo por golpes, tropiezos o caídas de los mismos
- Implementar el uso de un soporte elevamonitor que sea ajustable según la altura o requerimiento del trabajador.
- Ubicar los elementos de mayor peso y frecuencia de manipulación en entrepapeños cuya altura no supere la altura de la cabeza de la trabajadora y que no se ubiquen a una altura inferior de la cadera
- Tener en cuenta la técnica segura y adecuada de levantamiento, acomodación y descargue de elementos como cajas de archivo (en el momento de la inspección a las trabajadoras se les realiza la retroalimentación):
- Preparación del levantamiento: Mirar el espacio a desplazarse y que se encuentre libre de obstáculos.

PSP-F-057 VI 07/2019

Trabajo asesorado por Colmena Seguros

Este documento no exime, ni reemplaza las responsabilidades del Empleador frente al Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

www.colmenaseguros.com

- Levantamiento: ubicarse frente a los elementos que vayan a levantar lo más cerca posible, separar las piernas a nivel de los hombros, bajar el cuerpo doblando las rodillas, tomar la carga con ambas manos y levantar la carga realizando la fuerza con las piernas.
- Transporte y desplazamiento: mantener los elementos lo más cerca al cuerpo y la espalda erguida, en caso de cambiar de rumbo durante el desplazamiento, mover las piernas y girar en bloque todo el cuerpo, se debe evitar rotar el tronco con los pies fijos.
- Descarga: separar las piernas, mantener los elementos y en un solo movimiento, incorporarse nuevamente con la espalda recta.
- No realizar giros forzados con el tronco.

LUZ STELLA CADENA SUAREZ ABOGADA

RECOMENDACIONES

- Organizar o anillar el cableado
- Ubicar el computador en el vértice del escritorio y reubicar la impresora
- Implementar el uso de la bandeja que elimina el ángulo del vértice (ver bandeja puesto de trabajo de Zuley Dayana Forero Hurtado, secretaria)
- Orden en el puesto de trabajo

ANABEL MORENO MANTILLA PROFESIONAL ESPECIALIZADO

RECOMENDACIONES

- Organizar o anillar el cableado
- Se recomienda la implementación de una silla ajustable que favorezca a la postura y confort en general
- Ubicar las cajas de archivo y el estante en otra área donde no interfiera con el orden, imagen y que no afecte la seguridad del trabajador

NIXON DARIO ORTIZ TARAZONA TECNICO OPERATIVO GESTION URBANA

RECOMENDACIONES

- Organizar o anillar el cableado
- Implementar el uso de un apoyapies
- Se recomienda la implementación de una silla ajustable que favorezca a la postura y confort en general
- Mantenimiento correctivo y preventivo de los cajones de los escritorios con el fin de prevenir accidentes de trabajo por golpes, tropiezos o caídas de los mismos
- Lo ideal con los escritorios tipo L es que el trabajador se ubique en el vértice del escritorio al igual que el monitor favoreciendo la postura en general y aprovechamiento adecuado de los espacios del escritorio, no debe tener elementos

PSP-F-057 VI 07/2019

Trabajo asesorado por Colmena Seguros

Este documento no exime, ni reemplaza las responsabilidades del Empleador frente al Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

www.colmenaseguros.com

que interfieran en la comodidad en general como ubicación incorrecta de los cajones o soportes que hacen parte de la base del escritorio

- Se recomienda que las superficies de los escritorios no presenten desniveles
- Modificar la longitud de los cables y/o los orificios del escritorio de salida de los cables, importante que los orificios para la organización de los cables no interfieran con la ubicación adecuada de los elementos de trabajo
- Implementar el uso de un soporte elevamonitor que sea ajustable según la altura o requerimiento del trabajador.
- Orden en el puesto de trabajo en general

SULEIDY TELLO QUINTERO TECNICO OPERATIVO GESTION URBANA

RECOMENDACIONES

- Organizar o anillar el cableado
- Se recomienda la implementación de una silla ajustable que favorezca a la postura y confort en general
- Mantenimiento correctivo y preventivo de los cajones de los escritorios con el fin de prevenir accidentes de trabajo por golpes, tropiezos o caídas de los mismos
- Lo ideal con los escritorios tipo L es que el trabajador se ubique en el vértice del escritorio al igual que el monitor favoreciendo la postura en general y aprovechamiento adecuado de los espacios del escritorio, no debe tener elementos que interfieran en la comodidad en general como ubicación incorrecta de los cajones o soportes que hacen parte de la base del escritorio
- Se recomienda que las superficies de los escritorios no presenten desniveles
- Modificar la longitud de los cables y/o los orificios del escritorio de salida de los cables, importante que los orificios para la organización de los cables no interfieran con la ubicación adecuada de los elementos de trabajo
- Implementar el uso de un soporte elevamonitor que sea ajustable según la altura o requerimiento del trabajador.
- Orden en el puesto de trabajo en general

ELKIN FERNANDO APARICIO CABALLERO PU SISTEMAS TIC

RECOMENDACIONES

- Organizar o anillar el cableado
- Se recomienda la implementación de una silla ajustable que favorezca a la postura y confort en general
- Se recomienda no sentarse sobre la billetera
- Implementar el uso de un soporte elevamonitor que sea ajustable según la altura o requerimiento del trabajador

PSP-F-057 VI 07/2019

Trabajo asesorado por Colmena Seguros

Este documento no exime, ni reemplaza las responsabilidades del Empleador frente al Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

www.colmenaseguros.com

ELIZABETH PICO DIAZ PE TALENTO HUMANO

RECOMENDACIONES

- Organizar o anillar el cableado
- Monitor frontal se encuentra por debajo del nivel del ángulo visual
- Implementar el uso de un soporte elevamonitor que sea ajustable según la altura o requerimiento del trabajador

RECOMENDACIONES GENERALES

RECOMENDACIONES

- Tener en cuenta las recomendaciones individuales
- Anillar el cableado que se encuentra suelto debajo de los puestos de trabajo.
- Implementar el uso de un soporte elevamonitor a los puestos de trabajo indicados
- Mantener la altura de la silla de tal manera que las caderas y rodillas se encuentren en un ángulo confortable de 90° y acercarse lo más próximo posible a la superficie de trabajo.
- Ubicar el mouse paralelo o al lado del teclado, durante su uso es importante que los movimientos requeridos para su uso se realicen preferiblemente con todo el brazo (desde el hombro) de manera que no se produzca fatiga sobre la muñeca. Estos movimientos deben ser suaves y manteniendo los músculos relajados.
- Utilizar el teclado sin inclinaciones posteriores
- Mantener los elementos de uso frecuente dentro de la zona mínima, mantener los brazos cerca del tronco sin separar la espalda del respaldo.
- Realizar pausas activas diariamente durante la jornada laboral cada 2 horas durante 10 minutos.
- Implementar el auto cuidado en todas las actividades laborales y extra laborales.
- Higiene postural para mantener la correcta posición del cuerpo en reposo y movimiento.
- Orden y aseo en general en los puestos de trabajo

RECOMENDACIONES SILLA AJUSTABLE

OPCION I: Silla ajustable tipo gerencial con base cromada con mecanismos de ajuste para el espaldar y el asiento con soporte lumbar, apoyabrazos regulables, base cromada, tapizado tipo malla (tela transpirable), acorde a las condiciones según talla y peso del usuario. Ver imagen N°1.

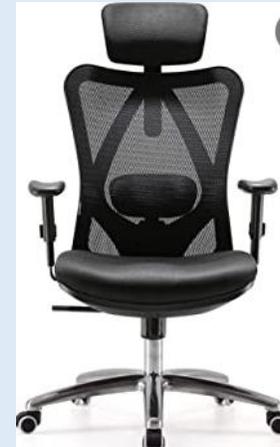
Imagen N°1.

PSP-F-057 VI 07/2019

Trabajo asesorado por Colmena Seguros

Este documento no exime, ni reemplaza las responsabilidades del Empleador frente al Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

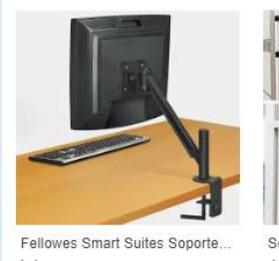
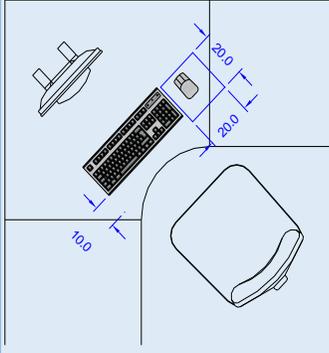
www.colmenaseguros.com

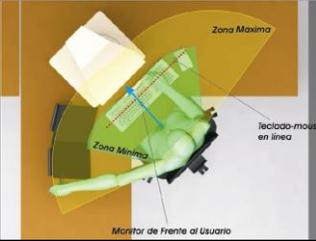
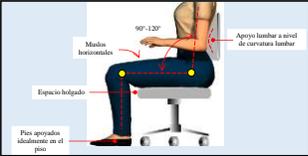


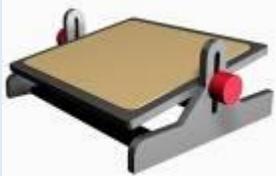
OPCION 2: Silla ajustable con base cromada con mecanismos de ajustes para el espaldar y el asiento, apoyabrazos regulables, base cromada, tapizado tipo malla (tela transpirable), acorde a las condiciones según talla y peso del usuario. **Ver imagen N° 2**

Imagen N° 2



RECOMENDACIONES GENERALES PUESTOS DE TRABAJO EN OFICINAS			
ELEMENTO	IMAGEN	DESCRIPCION	VENTAJAS
Soporte para monitor		Soporte para aumentar la altura del monitor, mejorando la postura en el trabajo y ángulo visual. Mejora y amplía el espacio en la superficie de trabajo	El área de trabajo se mantendrá siempre despejada y se podrá aprovechar al máximo en cuanto a la ubicación del teclado y mouse. Mejora la postura en general.
Escritorio tipo L		Superficie de trabajo tipo "L", silla ajustable sin apoyabrazos, teclado y mouse sobre la superficie de trabajo, mouse paralelo al teclado y monitor ajustable.	Mejora la postura a nivel cervical y espalda en general, además permite el apoyo de los antebrazos sobre la superficie de trabajo, ubicación adecuada del mouse paralelo al teclado y alternancia del mouse (derecho-izquierdo y viceversa)
Uso de portátiles		Base que eleve la pantalla entre aproximadamente 15 y 25cm o idealmente adicionar un monitor auxiliar. Además colocar un teclado y un ratón independiente, o idealmente colocar un monitor adicional.	Mejora la postura a nivel cervical, se recomienda en aquellos casos cuyo uso es superior a las 2 horas de trabajo.

ELEMENTO	IMAGEN	DESCRIPCION	VENTAJAS
<p>Posición de los miembros superiores para el uso del teclado y el ratón</p>		<p>El teclado debe estar al lado del ratón y en el mismo nivel. Deben controlarse los puntos de compresión en los tejidos de la muñeca al digitar o al usar el ratón.</p>	<p>La ubicación adecuada de estos elementos previene molestias a nivel de miembros superiores.</p>
<p>Superficie de trabajo</p>		<p>En estas zonas por ejemplo, se recomienda ubicar impresoras y si no tienen mucho uso, los teléfonos. En la zona de trabajo mínima, ubicar el teclado y el ratón especialmente.</p>	<p>Garantizar que el espacio debajo las superficies de trabajo sea el suficiente para que el trabajador pueda acercarse al mueble, mover los miembros inferiores y realizar movimientos y desplazamientos con la silla.</p>
<p>Silla</p>		<p>La profundidad del asiento se ajustará de tal manera que no se generen presiones en la cara posterior de las rodillas. La altura del asiento se ajustará procurando que se apoyen los pies firme y cómodamente en el suelo. Las rodillas estén a nivel con los muslos en la horizontal y generando un ángulo cercano a los 90° con las piernas. El apoyo lumbar se utilizará de tal manera que su curvatura corresponda en altura con la curvatura de la región lumbar de la columna.</p>	<p>La profundidad y la altura adecuada de la silla, previene la aparición de molestias a nivel de espalda, específicamente a nivel lumbar y miembros inferiores.</p>

ELEMENTO	IMAGEN	DESCRIPCION	VENTAJAS
Banda para organizar cableado		Banda espiral flexible para organizar cableado	Organiza el cableado suelto de los equipos de trabajo con el fin de prevenir accidentes y mejorar el orden en los puestos de trabajo.
Apoyapiés		La superficie de apoyo debe ser antideslizante con recubrimiento de caucho o material similar, No debe presentar movimientos de vaivén. La estructura debe resistir el peso de los pies.	Indicado especialmente en los casos con prescripción médica o en los que se determine que la superficie para uso del teclado y el ratón supera de manera importante la altura de los codos (más de 4cm), se proveerá un apoyapiés

II. Anexo Resumen Ejecutivo

Se anexa resumen ejecutivo de la inspección ergonómica realizada en el BANCO INMOBILIARIO DE FLORIDABLANCA.