	<b>PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	<b>Código:</b>	MIS_5_3_2_FR23
		<b>Versión:</b>	3
		<b>Clasificación:</b>	Pública
		<b>Fecha:</b>	2021-12-28
<b>FORMATO INFORME DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA EMPRESA</b>			
<b>Aprobó:</b> Jorge Luis Ramírez Gerente Administración del Riesgo (E)	<b>Revisó:</b> Carmen Felipa Caselles Líder SIG	<b>Elaboró:</b> Carmen Felipa Caselles Profesional Especializado	

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN Y ASISTENCIA TÉCNICA PARA EL SECTOR  
EDUCACION**

**INFORME TÉCNICO**


**INSTITUCION UNIVERSITARIA COLEGIO MAYOR DEL CAUCA**

NIT 891.500.759-1




**ALIADO ESTRATÉGICO: Prevent salud**

**Sucursal Popayan Marzo 2024**

	<b>PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	<b>Código:</b>	MIS_5_3_2_FR23
		<b>Versión:</b>	3
		<b>Clasificación:</b>	Pública
		<b>Fecha:</b>	2021-12-28
<b>FORMATO INFORME DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA EMPRESA</b>			
<b>Aprobó:</b> Jorge Luis Ramírez Gerente Administración del Riesgo (E)	<b>Revisó:</b> Carmen Felipa Caselles Líder SIG	<b>Elaboró:</b> Carmen Felipa Caselles Profesional Especializado	

## TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCION.....	1
2. OBJETIVOS.....	2
3. METODOLOGIA.....	3
4. INSPECCION ERGONOMICA.....	4 - 10
5. RECOMENDACIONES GENERALES.....	11-12

	<b>PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	<b>Código:</b>	MIS_5_3_2_FR23
		<b>Versión:</b>	3
		<b>Clasificación:</b>	Pública
		<b>Fecha:</b>	2021-12-28
<b>FORMATO INFORME DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA EMPRESA</b>			
<b>Aprobó:</b> Jorge Luis Ramírez Gerente Administración del Riesgo (E)	<b>Revisó:</b> Carmen Felipa Caselles Líder SIG	<b>Elaboró:</b> Carmen Felipa Caselles Profesional Especializado	

## 1. INTRODUCCION


Las actividades laborales afectan la salud de los trabajadores si se realizan en condiciones inadecuadas, exposición a sobrecarga física o mental. Las lesiones relacionadas con la carga física del trabajo pueden ocasionar trastornos Músculo-esqueléticos originados por la adopción y mantenimiento de posturas forzadas, mantenidas entre otras que suponen una elevada carga muscular de tipo estático o dinámico.

La aplicación de la ergonomía al diseño y rediseño de puestos de trabajo permite analizar tareas, herramientas y modos de producción con la finalidad de evitar las patologías laborales, disminuir la fatiga física, mental, y aumentar el nivel de satisfacción del trabajador.

Las recomendaciones en ergonomía sobre los puestos de trabajo, son una herramienta para el diseño para futuras adaptaciones y mejoras de los diferentes puestos de trabajo; que brinden espacios donde se puedan realizar tareas seguras, saludables y productivas. Las lesiones musculo esqueléticas están ocupando los primeros lugares de frecuencia en las patologías de origen ocupacional, relacionadas con altos índices de ausentismo laboral y altos costos en la atención secundaria y terciaria.

La salud laboral se refiere al estado tanto físico, mental y social en que se encuentra un trabajador en su puesto de trabajo; se requiere un equilibrio entre estos tres aspectos para que el trabajo no se convierta en causante de alteraciones fisiológicas y psicológicas por esta razón en los últimos años ha cobrado importancia el estudio de las condiciones de trabajo, con el fin de velar por el bienestar, salud y calidad de vida de los trabajadores, dándole cada día más importancia a la seguridad y salud en el trabajo, la cual se hace cada vez más exigente para las empresas y trabajadores.

De acuerdo a lo anterior, es necesario inspeccionar los puestos de trabajo como parte del Sistema de gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa. Dada la responsabilidad legal del empleador de conocer y controlar los factores de riesgo y el compromiso establecido por ARL POSITIVA con las empresas, se pretende generar una estrategia de soporte a la empresa: **Institución Universitaria Colegio Mayor del Cauca, ubicada** en Popayán Cauca con el fin de reducir la incidencia de enfermedades laborales,

	<b>PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	<b>Código:</b>	MIS_5_3_2_FR23
		<b>Versión:</b>	3
		<b>Clasificación:</b>	Pública
		<b>Fecha:</b>	2021-12-28
<b>FORMATO INFORME DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA EMPRESA</b>			
<b>Aprobó:</b> Jorge Luis Ramírez Gerente Administración del Riesgo (E)	<b>Revisó:</b> Carmen Felipa Caselles Líder SIG	<b>Elaboró:</b> Carmen Felipa Caselles Profesional Especializado	

teniendo en cuenta que la aplicación y el desarrollo de las actividades, es responsabilidad de cada empresa.


## 2. OBJETIVOS

### 2.1 OBJETIVO GENERAL

Identificar condiciones ergonómicas del puesto de trabajo, con lo cual se busca garantizar un ambiente de trabajo seguros y saludables.


### 2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Realizar la inspección ergonómica del puesto de trabajo que contribuyan en la identificación, evaluación y control de los factores de riesgo ergonómicos asociados a lesiones musculo esqueléticas.
- ✓ Realizar las adecuaciones posibles en el puesto de trabajo con el fin de garantizar una adecuada postura en el funcionario.
- ✓ Emitir recomendaciones específicas a la empresa con el fin de realizar los controles necesarios para mejorar las condiciones laborales.
- ✓ Favorecer la adopción de posturas adecuadas durante la jornada laboral con el fin de prevenir enfermedades laborales.

	<b>PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	<b>Código:</b>	MIS_5_3_2_FR23
		<b>Versión:</b>	3
		<b>Clasificación:</b>	Pública
		<b>Fecha:</b>	2021-12-28
<b>FORMATO INFORME DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA EMPRESA</b>			
<b>Aprobó:</b> Jorge Luis Ramírez Gerente Administración del Riesgo (E)	<b>Revisó:</b> Carmen Felipa Caselles Líder SIG	<b>Elaboró:</b> Carmen Felipa Caselles Profesional Especializado	


### 3. METODOLOGIA



Visitar las instalaciones de la empresa: **Institución Universitaria Colegio Mayor del Cauca**, realizar la inspección ergonómica, verificando las condiciones sub estándar del puesto de trabajo; realizar las adecuaciones inmediatas posibles en el puesto de trabajo; en este informe se describen los datos generales del trabajador y se valoran condiciones frente al diseño de puesto de trabajo, y otras condiciones comportamentales, ambientales y de dotación. Finalmente se generan las recomendaciones para la empresa de dicho puesto específico con el fin de adoptar las medidas correctivas necesarias para mitigar los riesgos.


	<b>PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	<b>Código:</b>	MIS_5_3_2_FR23
		<b>Versión:</b>	3
		<b>Clasificación:</b>	Pública
		<b>Fecha:</b>	2021-12-28
<b>FORMATO INFORME DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA EMPRESA</b>			
<b>Aprobó:</b> Jorge Luis Ramírez Gerente Administración del Riesgo (E)	<b>Revisó:</b> Carmen Felipa Caselles Líder SIG	<b>Elaboró:</b> Carmen Felipa Caselles Profesional Especializado	


#### 4. INSPECCION ERGONOMICA

<b>1.PUESTO DE TRABAJO</b>	
<b>NOMBRE</b>	Daniel Antonio León Blanco
<b>EDAD</b>	40 años
<b>CARGO ACTUAL</b>	Docente
<b>SINTOMATOLOGIA</b>	Tensión muscular en hombros, dolor en region costal derecha con antecedente de caída.


	<b>PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	<b>Código:</b>	MIS_5_3_2_FR23
		<b>Versión:</b>	3
		<b>Clasificación:</b>	Pública
		<b>Fecha:</b>	2021-12-28
<b>FORMATO INFORME DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA EMPRESA</b>			
<b>Aprobó:</b> Jorge Luis Ramírez Gerente Administración del Riesgo (E)	<b>Revisó:</b> Carmen Felipa Caselles Líder SIG	<b>Elaboró:</b> Carmen Felipa Caselles Profesional Especializado	


EVIDENCIA FOTOGRAFICA	HALLAZGOS	RECOMENDACIONES
  	<b>VIDEO TERMINAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador de escritorio</li> <li>• Usa mesa graduable en altura.</li> <li>• El borde superior de la pantalla se encuentra por encima de los ojos, favoreciendo mantener el cuello (columna cervical) en extensión.</li> <li>• Se observa ubicado en el vértice del escritorio.</li> <li>• La pantalla de encuentra a una distancia mayor de 60 cm de los ojos del trabajador.</li> <li>• Teclado en buenas condiciones, se</li> </ul>	<b>VIDEO TERMINAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sugiere que el borde superior de la pantalla quede en línea recta con el ángulo de los ojos, para favorecer mantener el cuello en posición neutra.</li> <li>• Entre el borde del teclado y el borde del escritorio se debe dejar un espacio de 10 cm para favorecer apoyo del antebrazo dentro del escritorio. Se sugiere retirar la pantalla del computador, del vértice, para favorecer el apoyo del antebrazo</li> </ul>


	<b>PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	<b>Código:</b>	MIS_5_3_2_FR23
		<b>Versión:</b>	3
		<b>Clasificación:</b>	Pública
		<b>Fecha:</b>	2021-12-28
<b>FORMATO INFORME DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA EMPRESA</b>			
<b>Aprobó:</b> Jorge Luis Ramírez Gerente Administración del Riesgo (E)	<b>Revisó:</b> Carmen Felipa Caselles Líder SIG	<b>Elaboró:</b> Carmen Felipa Caselles Profesional Especializado	

	<p>observó que es pequeño.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mouse en buenas condiciones.</li> <li>• Al ubicarse en el vértice, la articulación de la muñeca e la mano izquierda queda en el borde del escritorio.</li> <li>• No usa pad mouse.</li> <li>• Usa Pad mouse en buenas condiciones, con almohadilla.</li> </ul> <p><b>MESA DE TRABAJO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Color mate.</li> <li>• Es en forma de L, bordes redondeados.</li> <li>• Medidas: Porción larga 59 cm de ancho x 1,30 cm de largo Porción corta 59 cm de ancho x 1,19 cm de largo, 72 cm de alto.</li> </ul>	<p>izquierdo en el escritorio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sugiere dotar de pad mouse liso, para favorecer movilidad del mouse.</li> <li>• Se sugiere dotar de teclado e mayor tamaño.</li> </ul> <p><b>MESA DE TRABAJO</b></p>
---	---	---





	<b>PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	<b>Código:</b>	MIS_5_3_2_FR23
		<b>Versión:</b>	3
		<b>Clasificación:</b>	Pública
		<b>Fecha:</b>	2021-12-28
	<b>FORMATO INFORME DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA EMPRESA</b>		
<b>Aprobó:</b> Jorge Luis Ramírez Gerente Administración del Riesgo (E)	<b>Revisó:</b> Carmen Felipa Caselles Líder SIG	<b>Elaboró:</b> Carmen Felipa Caselles Profesional Especializado	


	<p><b>SILLA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se observó que el espaldar de la silla es a nivel de las escapulas, con soporte lumbar.</li> <li>• El asiento tiene bordes redondeados, tiene dispositivos para subir y bajar y reclinar el espaldar.</li> <li>• El material de la silla no genera transpiración y aumentos de temperatura.</li> <li>• La silla cuenta con 5 patas con rodachines en buen estado que brindan estabilidad, confort y agilidad al trabajador.</li> <li>• Se observó que el asiento no es estable,</li> </ul>	<p><b>SILLA</b></p> <p>Se sugiere realizar mantenimiento correctivo a la silla.</p>
--	---	---


	<b>PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	<b>Código:</b>	MIS_5_3_2_FR23
		<b>Versión:</b>	3
		<b>Clasificación:</b>	Pública
		<b>Fecha:</b>	2021-12-28
<b>FORMATO INFORME DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA EMPRESA</b>			
<b>Aprobó:</b> Jorge Luis Ramírez Gerente Administración del Riesgo (E)	<b>Revisó:</b> Carmen Felipa Caselles Líder SIG	<b>Elaboró:</b> Carmen Felipa Caselles Profesional Especializado	


	<p>tiene un vaivén refiere el trabajador.</p> <p><b>POSTURA</b></p> <p>Refiere el trabajador que permanece en postura sedente el 70 por ciento de la jornada laboral.</p> <p>Se observó que apoya la espalda en el respaldo de la silla, se sienta ocupando la profundidad de la silla, la cadera se observa en ángulo de 90 °, rodilla en ángulo de 90°, tobillos en ángulo de 90°. Algunas veces apoya los pies en los rodachines de la silla.</p>	<p><b>POSTURA</b></p> <p>Reeducar en higiene postural, enfatizando en ángulos de confort a nivel de miembros superiores e inferiores y columna vertebral. Se recomienda que los codos deben flexionarse a 90° mientras se escribe o se realizan actividades como digitar, manejo del mouse permitiendo el apoyo correcto de los miembros superiores sobre la superficie del escritorio.</p> <p>Realizar pausas activas cada 2 horas durante la jornada laboral.</p> <p>Evitar colocar los pies sobre los rodachines, en postura en sedente los pies deben estar apoyados en el suelo y favorecer ángulos de 90</p>
--	--	--

	<b>PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	<b>Código:</b>	MIS_5_3_2_FR23
		<b>Versión:</b>	3
		<b>Clasificación:</b>	Pública
		<b>Fecha:</b>	2021-12-28
<b>FORMATO INFORME DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA EMPRESA</b>			
<b>Aprobó:</b> Jorge Luis Ramírez Gerente Administración del Riesgo (E)	<b>Revisó:</b> Carmen Felipa Caselles Líder SIG	<b>Elaboró:</b> Carmen Felipa Caselles Profesional Especializado	

	<p style="text-align: center;"><b>CONDICIONES DEL AMBIENTE Y DEL ENTORNO.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temperatura: Trabajador refiere confort térmico.</li> <li>• Iluminación: se observó iluminación natural y artificial. Trabajador refiere confort.</li> <li>• Ruido: refiere discomfort, en algunas horas del día, por ruido generado por</li> </ul>	<p>grados en articulación de las rodillas y tobillos. Educar en movimientos en bloque del tronco junto con la silla para evitar rotaciones e inclinaciones del tronco.</p> <p>Capacitación permanente en desordenes musculoesqueléticos e higiene postural.</p> <p style="text-align: center;"><b>CONDICIONES DEL AMBIENTE Y DEL ENTORNO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener condiciones de orden y aseo.</li> <li>• Se sugiere mediciones técnicas del ruido.</li> <li>• Se sugiere placas de protección para el suelo y evitar su deterioro, al</li> </ul>
---	--	--

	<b>PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	<b>Código:</b>	MIS_5_3_2_FR23
		<b>Versión:</b>	3
		<b>Clasificación:</b>	Pública
		<b>Fecha:</b>	2021-12-28
<b>FORMATO INFORME DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA EMPRESA</b>			
<b>Aprobó:</b> Jorge Luis Ramírez Gerente Administración del Riesgo (E)	<b>Revisó:</b> Carmen Felipa Caselles Líder SIG	<b>Elaboró:</b> Carmen Felipa Caselles Profesional Especializado	

	<p>diferentes fuentes de la calle o vía pública,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se observó cableado recogido bajo la mesa de trabajo.</li> <li>• Se observó pisos con hendiduras propias del diseño arquitectónico antiguo. Trabajador refiere que genera percepción de estar más inclinado de un lado.</li> </ul>	<p>igual que el deterioro de la silla y discomfort el trabajador.</p>
---	--	---

	<b>PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	<b>Código:</b>	MIS_5_3_2_FR23
		<b>Versión:</b>	3
		<b>Clasificación:</b>	Pública
		<b>Fecha:</b>	2021-12-28
<b>FORMATO INFORME DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA EMPRESA</b>			
<b>Aprobó:</b> Jorge Luis Ramírez Gerente Administración del Riesgo (E)	<b>Revisó:</b> Carmen Felipa Caselles Líder SIG	<b>Elaboró:</b> Carmen Felipa Caselles Profesional Especializado	

## 5.RECOMENDACIONES GENERALES


### Parámetros ergonómicos para silla de trabajo

Se sugiere implementar un programa de mantenimiento periódico anual (correctivo y preventivo) a todas las sillas, revisar con el proveedor el tiempo de vida útil para proyectar su reposición, capacitar al trabajador en el adecuado uso y ajuste de las sillas (previo a utilización) según su antropometría, e instruir al trabajador para que reporte a la empresa cualquier defecto de las partes o pérdida de funcionalidad de los mecanismos.

Al realizar la reposición de las sillas, suministrar sillas que cumplan con parámetros de ergonomía.


### Parámetros para el puesto de trabajo

- Disponer los objetos de uso frecuente a una altura que favorezca el alcance inmediato de los trabajadores, evitando posturas encorvadas o con los brazos por arriba de la altura del hombro
- Debe existir espacio suficiente tanto detrás de la mesa como debajo de la misma para facilitar en lo posible los movimientos del trabajador. La existencia de un metro detrás del trabajador se considera una medida aceptable. Otros aspectos a tener en cuenta serían la superficie (una superficie mate evita reflejos innecesarios que dificultan la

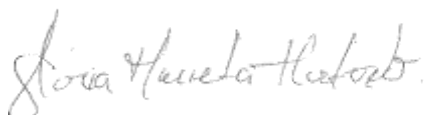
	<b>PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	<b>Código:</b>	MIS_5_3_2_FR23
		<b>Versión:</b>	3
		<b>Clasificación:</b>	Pública
		<b>Fecha:</b>	2021-12-28
<b>FORMATO INFORME DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA EMPRESA</b>			
<b>Aprobó:</b> Jorge Luis Ramírez Gerente Administración del Riesgo (E)	<b>Revisó:</b> Carmen Felipa Caselles Líder SIG	<b>Elaboró:</b> Carmen Felipa Caselles Profesional Especializado	

visibilidad) y los acabados de las mesas de trabajo se recomienda que tengan esquinas redondeados.

- Se hace indispensable generar hábitos de vida saludable y generar conciencia sobre los beneficios de realizar pausas activas de forma periódica dentro de su jornada laboral mínimo 2 veces al día, a fin de disminuir el cansancio y estrés que generan la actividad laboral.
- Se sugiere realizar medición de la iluminación a puestos de trabajo según necesidad.
- Se recomienda realizar las medidas preventivas para minimizar el riesgo locativo.
- La ergonomía de la forma de las herramientas de trabajo reduce el esfuerzo del trabajador y por tanto aumenta el rendimiento, además reduce lumbalgias y otras enfermedades laborales similares que pueden sufrir los operarios.

	<b>PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	<b>Código:</b>	MIS_5_3_2_FR23
		<b>Versión:</b>	3
		<b>Clasificación:</b>	Pública
		<b>Fecha:</b>	2021-12-28
<b>FORMATO INFORME DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA EMPRESA</b>			
<b>Aprobó:</b> Jorge Luis Ramírez Gerente Administración del Riesgo (E)	<b>Revisó:</b> Carmen Felipa Caselles Líder SIG	<b>Elaboró:</b> Carmen Felipa Caselles Profesional Especializado	

**Asesoró:**



**GLORIA MARIELA HURTADO MONCAYO**

Asesora en prevención ARL Positiva – Prevent salud.

Fisioterapeuta - Especialista en seguridad y salud en el trabajo.

Licencia 1649 de 13 de Julio de 2021. (Instituto departamental de salud de Nariño)