

INSPECCIONES PUESTOS DE TRABAJO

CONTRALORIA MUNICIPAL DE BUCARAMANGA

ELABORADO POR

DIEGO DAVID GARCÍA HERNÁNDEZ

Licencia en Salud Ocupacional 003084 de 18/02/2013

**BUCARAMANGA, SANTANDER
FEBRO DE 2017**

TABLA DE CONTENIDO

	PÁG.
INTRODUCCIÓN	3
JUSTIFICACIÓN	4
OBJETIVOS	5
MARCO LEGAL	6
MARCO CONCEPTUAL	8
METODOLOGÍA	11
CONCLUSIONES	16
RECOMENDACIONES	18

LSB

INTRODUCCIÓN

Como en cualquier situación de trabajo, los cambios generados requieren mecanismos de prevención y control para evitar efectos en la salud y seguridad de los trabajadores actualmente existen labores en las que se deben pasar largas jornadas frente a la pantalla de un computador, es por eso que se debe brindar a los trabajadores las mejores condiciones con el fin de aumentar su productividad y prevenir y/o evitar alteraciones osteo – musculares.

Apoyando las actividades de Seguridad y Salud en el Trabajo en donde se utiliza el análisis integral como herramienta del puesto de trabajo, para contribuir en la ampliación del enfoque de prevención de patologías relacionadas con riesgo biomecánico y la promoción de un buen estado de salud, identificando y controlando los eventos asociados a la situación de trabajo.

El informe contiene la descripción sobre las condiciones actuales del área de trabajo de los servidores, con el fin de identificar condiciones que pueden predisponer para la aparición de desórdenes músculo esqueléticos (DME) y así mismo brindar la información necesaria a la empresa y a los colaboradores para tomar medidas correctivas y preventivas.

JUSTIFICACIÓN

La inspección del área de trabajo, permite conocer las condiciones ergonómicas y locativas del puesto, logrando identificar los factores de riesgo a los que se encuentran expuestos los servidores; esto se logra por medio de la observación directa, la cual facilita tomar medidas que ayudarán a reducir los factores de riesgo existentes y mejorar las condiciones laborales en general, aumentar la productividad, favorecer el rendimiento del trabajador, igualmente, fomentar el auto cuidado y las medidas preventivas que están enfocadas al mejoramiento continuo de la población por medio del control de riesgos.

Es importante conocer que una inadecuada área de trabajo, conlleva a los servidores adoptar una inadecuada higiene postural, lo que puede facilitar la aparición alteraciones Musculo Esqueléticas, disminuyendo así su productividad laboral repercutiendo de forma directa en su calidad de vida.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Inspeccionar el área de trabajo de los servidores de la contraloría municipal de Bucaramanga, identificando los posibles factores de riesgo biomecánico y de seguridad presentes en su lugar de trabajo, información relevante para la prevención de riesgos y promoción de la salud.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Observar directamente las condiciones biomecánicas y de seguridad en las dependencias de la contraloría, en las oficinas ubicadas en el cuarto piso de la alcaldía de Bucaramanga.
- Identificar en el área de trabajo condiciones de factores de riesgo biomecánicos y de la seguridad, con el fin de prevenir incidentes, accidentes de trabajo y la aparición de posibles enfermedades laborales.
- Facilitar medidas de promoción y prevención dirigida a las necesidades del individuo, situación de trabajo y de la organización, favoreciendo de esta manera la productividad laboral.

MARCO LEGAL

RESOLUCIÓN NÚMERO 1016 DEL 31 DE MARZO DE 1989

ARTICULO 2o.: El programa de Salud Ocupacional consiste en la planeación, organización, ejecución y evaluación de las actividades de Medicina Preventiva, Medicina del Trabajo, Higiene Industrial y Seguridad Industrial, tendientes a preservar, mantener y mejorar la salud individual y colectiva de los trabajadores en sus ocupaciones y que deben ser desarrollados en sus sitios de trabajo en forma integral e interdisciplinaria.

ARTÍCULO 10: Los subprogramas de Medicina Preventiva y del Trabajo, tienen como finalidad principal la promoción, prevención y control de la salud del trabajador, protegiéndolo de los factores de riesgo ocupacionales, ubicándolo en un sitio de trabajo acorde con sus condiciones psicofisiológicas y manteniéndolo en aptitud de producción de trabajo.

ARTÍCULO 11: El subprograma de Higiene y Seguridad Industrial tiene como objeto la identificación, reconocimiento, evaluación y control de los factores ambientales que se originen en los lugares de trabajo y que puedan afectar la salud de los trabajadores. **NUMERAL 2.** Identificar los agentes de riesgos físicos, químicos, biológicos, psicosociales, ergonómicos, mecánicos, eléctricos, locativos y otros agentes contaminantes, mediante inspecciones periódicas a las áreas, frentes de trabajo y equipos en general. **NUMERAL 9** Estudiar e implantar los programas de mantenimiento preventivo de las máquinas, equipos, herramientas, instalaciones locativas, alumbrado y redes eléctricas.

RESOLUCIÓN 2400 DE 1979: Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo.

TÍTULO II.

DE LOS INMUEBLES DESTINADOS A ESTABLECIMIENTOS DE TRABAJO.

CAPÍTULO I.

EDIFICIOS Y LOCALES.

PARÁGRAFO. Las edificaciones permanentes o temporales para fines de industria, comercio o servicios, tendrán su extensión superficial en correcta relación con las labores, procesos u operaciones propias de las actividades desarrolladas, y con el número de trabajadores para evitar acumulación excesiva, hacinamiento o distribución inadecuada que impliquen riesgos para la salud.

PARÁGRAFO. Las instalaciones, máquinas, aparatos, equipos, canalizaciones y dispositivos complementarios de los servicios de agua potable, desagüe, gas industrial, tuberías de flujo, electricidad, ventilación, calefacción, refrigeración, deberán reunir los requisitos exigidos por las reglamentaciones vigentes, o que al efecto se dicten sobre la materia

**CAPITULO III.
DE LA ILUMINACIÓN.**

ARTÍCULO 79. Todos los lugares de trabajo tendrán la iluminación adecuada e indispensable de acuerdo a la clase de labor que se realice según la modalidad de la industria; a la vez que deberán satisfacer las condiciones de seguridad para todo el personal. La iluminación podrá ser natural o artificial, o de ambos tipos. La iluminación natural debe disponer de una superficie de iluminación (ventanas, claraboyas lumbreras, tragaluces, techos en diente de serrucho, etc.) proporcional a la del local y clase de trabajo que se ejecute, complementándose cuando sea necesario con luz artificial. Cuando no sea factible la iluminación natural, se optará por la artificial en cualquiera de sus formas y deberá instalarse de modo que **NUMERAL a:** No produzca deslumbramientos, causa de reflexión del foco luminoso en la superficie de trabajo o foco luminoso en la línea de visión.

ARTÍCULO 80. Se procurará que el trabajador no sufra molestias por la iluminación solar directa; para este fin es indispensable utilizar un vidrio difusor, con coloración apropiada u otro dispositivo que evite el resplandor.

PARÁGRAFO. Las ventanas, tragaluces, etc., se dispondrán en tal forma que la iluminación natural se reparta uniformemente en los lugares de trabajo, instalándose cuando sea necesario, dispositivos que impidan el deslumbramiento.

ARTÍCULO 87. SE DEBERÁ TENER EN CUENTA LA CALIDAD Y LA INTENSIDAD DE LA ILUMINACIÓN PARA CADA TIPO DE TRABAJO. La calidad de la iluminación se referirá a la distribución espectral, brillos, contrastes, color, etc. La cantidad de iluminación se referirá al tamaño forma del objeto, al contraste, al tiempo disponible para ver el objeto, etc.

**CAPÍTULO VII.
DE LA ELECTRICIDAD, ALTERNA, CONTINUA Y ESTÁTICA.**

ARTÍCULO 121. Todas las instalaciones, máquinas, aparatos y equipos eléctricos, serán construidos, instalados, protegidos, aislados y conservados, de tal manera que se eviten los riesgos de contacto accidental con los elementos bajo tensión (diferencia de potencial) y los peligros de incendio.

TÍTULO X.
DEL MANEJO Y TRANSPORTE DE MATERIALES.
CAPÍTULO I.

DEL MANEJO Y TRANSPORTE MANUAL DE MATERIALES.

ARTÍCULO 396. Los arrumes o apilamientos de cajas de cartón, etc., conteniendo materiales, se estabilizarán por medio de esquineros de madera de una longitud según la altura de los arrumes, en las cuatro esquinas que forman la pila, entrelazando con cadenas o manilas los esquineros en su parte inferior y parte media, con determinada tensión; los esquineros deberán tener zapatas en la base formando un conjunto rígido para su apoyo, evitando así los desplazamientos e inclinaciones del material arrumado.

MARCO CONCEPTUAL

Puesto De Trabajo

El puesto de trabajo es el lugar que un trabajador ocupa cuando desempeña una tarea. Puede estar ocupado todo el tiempo o ser uno de los varios lugares en que se efectúa el trabajo. (OIT)

El diseño del puesto, es la necesidad de propiciar el movimiento, minimizando las posturas estáticas prolongadas y permitiendo los cambios de posición de los miembros superiores e inferiores del cuerpo. (INSHT)

Silla de trabajo

La función de una buena silla de trabajo es proporcionar un soporte estable al cuerpo, con una postura confortable, durante un periodo de tiempo fisiológicamente apropiado para la actividad que se realiza. (INSHT).

Características Silla de Trabajo

- La altura del asiento debe ser ajustable y cubrir el rango necesario para la población de usuarios.
- La profundidad del asiento se debe poder regular de tal forma que sea ligeramente inferior a la longitud del muslo, con el fin de que el usuario pueda usar eficazmente el respaldo sin que el borde de la silla presione la parte posterior de las piernas.
- La anchura del asiento debe adecuarse a la anchura de las caderas.
- El respaldo debe tener una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar (parte baja de la espalda) y su altura debe ser ajustable para cubrir el rango necesario para la población de usuarios. Como regla general, son preferibles los respaldos que den también soporte a la parte superior de la espalda.
- La regulación de la inclinación del respaldo debe cubrir la necesidad de adoptar diferentes grados de inclinación, con arreglo a los requerimientos de la tarea y al tiempo de ocupación (que puede requerir cambios posturales).
- Todos los mecanismos de ajuste deben ser fáciles de manejar y de accionar desde la posición sentada sin excesivo esfuerzo. Asimismo, deben estar contruidos a prueba de cambios no intencionados.
- Es recomendable que el asiento y el respaldo estén recubiertos de un material transpirable y tengan los bordes redondeados

Postura

Es la **posición** o **actitud** que alguien adopta en determinado momento o respecto de algún asunto. En el sentido físico, la postura está vinculada a las posiciones de

las articulaciones y a la correlación entre las extremidades y el tronco. La postura del **cuerpo** suele estar relacionada al **espacio**, tanto físico como social, que le rodea. Por ejemplo: si un hombre muy alto ingresa a una habitación con el techo bajo, deberá adoptar una cierta postura para evitar golpearse la cabeza. Esta postura, por lo tanto, estará determinada por el espacio físico.

- Muslos aproximadamente horizontales y piernas verticales.
- Brazos verticales y antebrazos horizontales, formando ángulo recto desde el codo.
- Manos relajadas, sin extensión ni desviación lateral.
- Columna vertebral recta.
- Planta del pie en ángulo recto respecto a la pierna.
- Línea de visión paralela al plano horizontal.
- Línea de los hombros paralela al plano frontal (sin torsión del tronco).
(INSHT)

Iluminación

La iluminación es un elemento fundamental en la configuración de los puestos de trabajo, ya que puede ir asociado con trastornos de la visión, problemas de salud y un pobre rendimiento en el trabajo. En concreto el trabajo con los ordenadores puede influir bastante en la fatiga visual.

Situar bien las fuentes de luz. Un principio de ergonomía visual importante es colocar las fuentes de luz de forma que no dificulten nuestra labor al proyectar sombras que dificulten leer. Una regla general es que están a la izquierda si somos diestros y al revés, de esa forma si tienes que tomar una nota a mano para tu próximo artículo, podrás hacerlo sin que tu propia mano te moleste con su sombra. Las fuentes de luz desde tu espalda también suelen proyectar sombras.

METODOLOGÍA

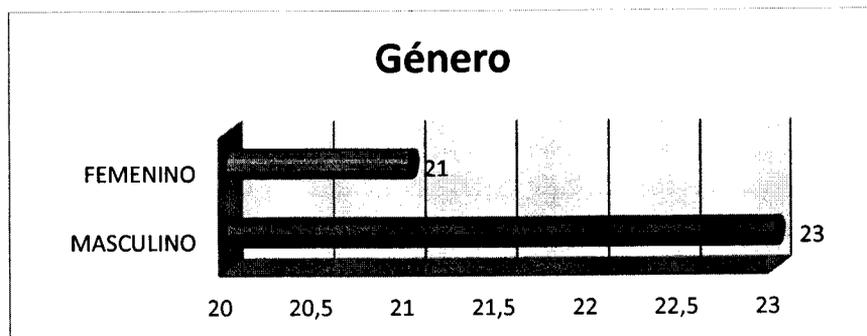
Para la realización y ejecución de la inspección, se toma como base la lista de chequeo para los puestos de trabajo.

Se basa en la observación del profesional y percepción del servidor plasmando así todas las condiciones sub estándar que se presentan en cada puesto, tomando registro fotográfico en cada uno de los puestos. En el mismo instrumento, se describen las recomendaciones del puesto de trabajo adecuado y las modificaciones propuestas, por último se relacionan los requerimientos necesarios para el confort biomecánico, opciones que permitirán mejorar el bienestar en el trabajador y por ende la organización.

CONDICIONES DE VALORACIÓN SUBESTANDAR

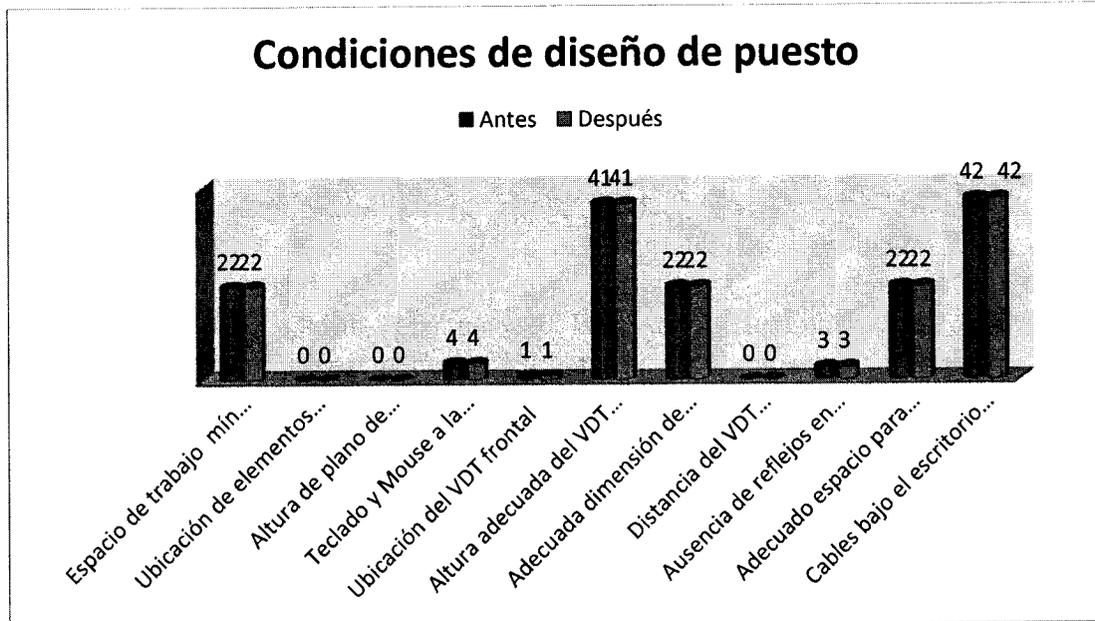
A continuación se describe cada uno de los aspectos evaluados en la ficha de inspección ergonómica, de manera gráfica:

Tabla N. 1



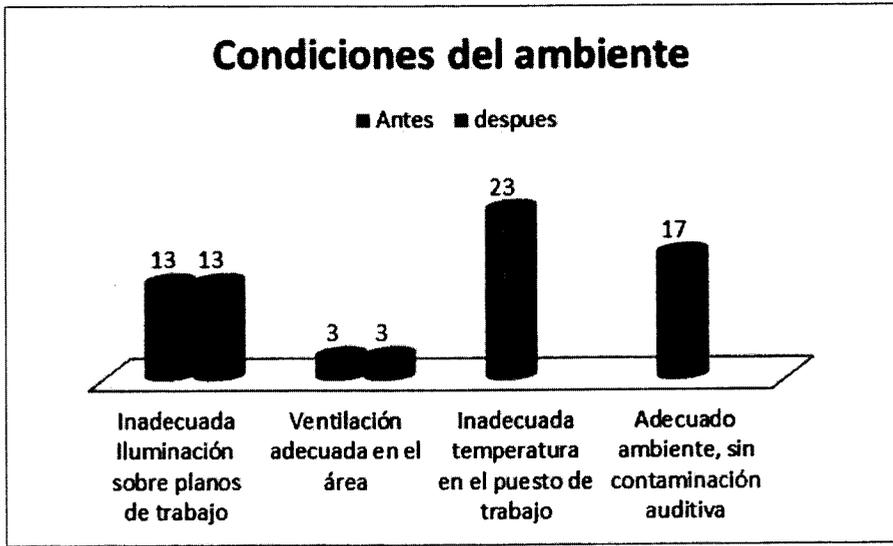
De los 45 servidores evaluados, 21 corresponden al género femenino y 23 al género masculino.

Tabla N. 2



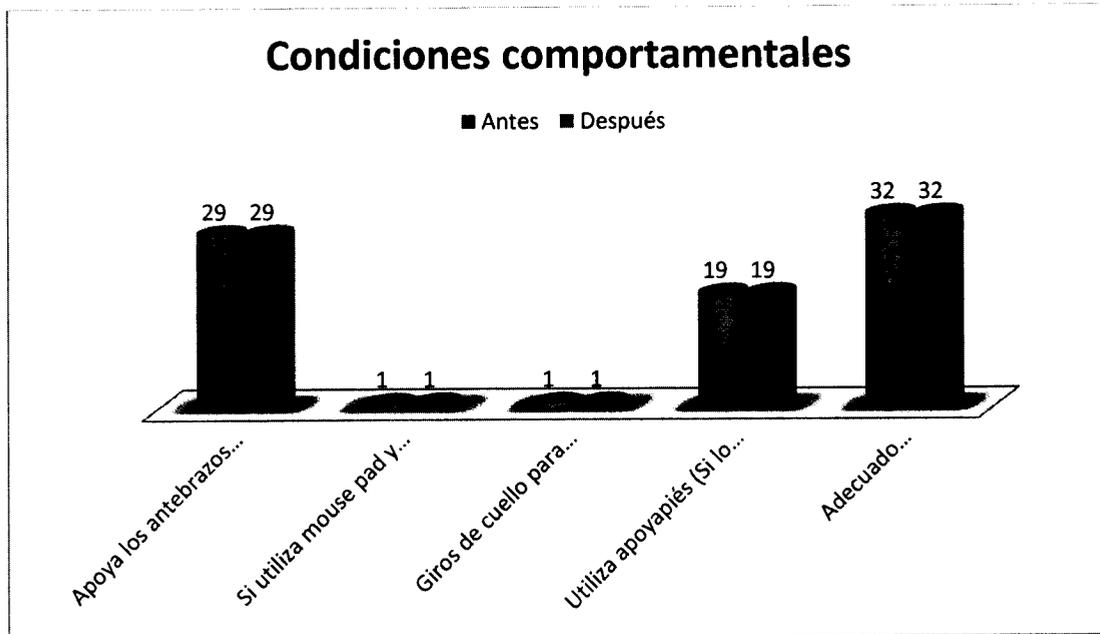
En la gráfica se pueden observar las condiciones sub estándar en el diseño del puesto de trabajo de cada servidor, de manera que 22 servidores no tienen un espacio de trabajo adecuado; todos los servidores tienen la ubicación de elementos confortable; todos los servidores tienen la altura del plano de trabajo a nivel del codo; cuatro servidores no tienen en teclado y ratón paralelos aunque si se encuentran a la misma altura; un servidor no presenta la ubicación del monitor a nivel frontal; 41 de los servidores no tienen la video terminal a la misma altura con respecto a la horizontal lo que conlleva a realizar flexión de cabeza y cuello mayor a 30°; 22 de los servidores no cuentan con una adecuada dimensión del puesto de trabajo para el puesto específico lo que promueve el hacinamiento de documentos y contaminación visual; todos los servidores conservan una distancia adecuada con respecto a la video terminal; tres servidores manifiestan reflejos de la luz solar en el computador; 22 servidores no presentan adecuado espacio para el ingreso de los miembros inferiores bajo el escritorio, debido a la presencia de cajas, canecas, ventiladores entre otros; 42 de los servidores presentan cables sueltos sin asegurar bajo el escritorio.

Tabla N. 3



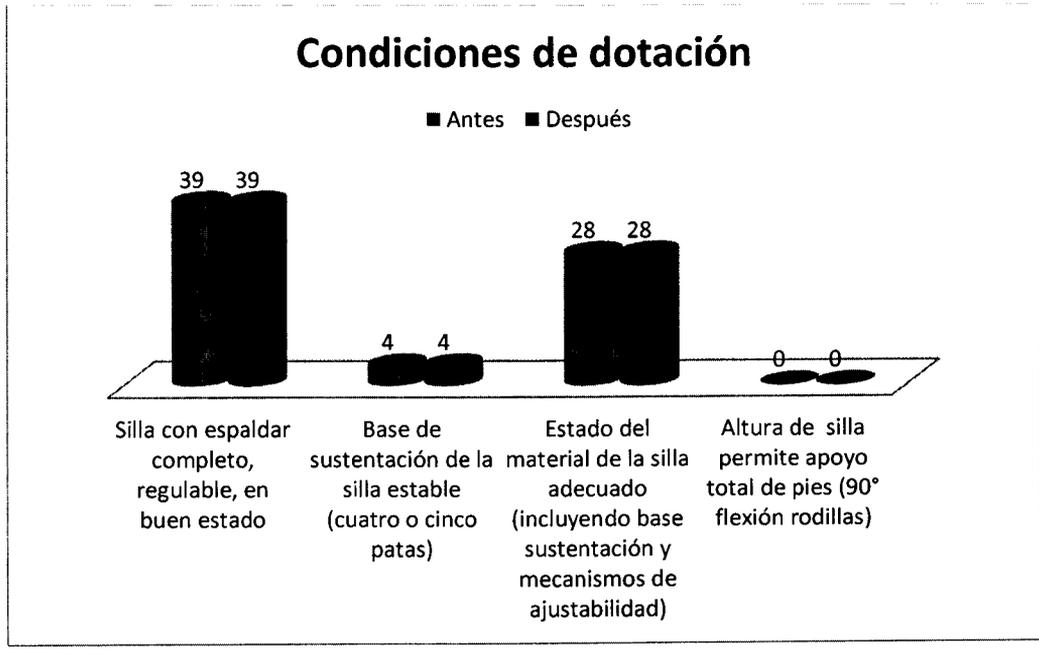
En la gráfica se pueden observar las condiciones sub estándar en el Medio Ambiente de cada servidor, 13 servidores presentan iluminación deficiente; tres servidores refieren que la ventilación es inadecuada por la disposición del puesto; 23 servidores refieren que la temperatura del puesto no es adecuada, el aire acondicionado es central y no se puede graduar la temperatura, ocasionalmente es muy frio y si presenta fallas hace mucho calor; 17 servidores expresan que existe contaminación auditiva, no existe privacidad para la atención del público, adicionalmente por la ubicación de las oficinas se filtra todo el sonido de las protestas que se hacen frente a la alcaldía.

Tabla N. 4



En la gráfica se observan las condiciones sub estándar en las condiciones comportamentales, de los 45 servidores visitados, 29 servidores no apoyan completamente los antebrazos al digitar; un servidor utiliza mouse pad, un servidor deber realiza giros de cuello para lectura del monitor; 19 servidores no utilizan apoya pies y los requieren; 32 servidores presentan congestión de documentos sobre el escritorio, debido a falta de archivadores o por desconocimiento del impacto negativo que genera sobre el confort.

Tabla N. 5

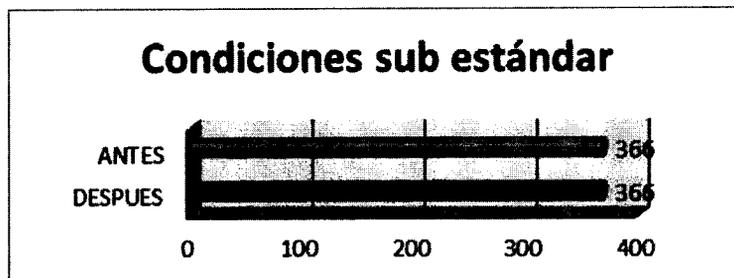


En la gráfica se observa que de los 45 servidores visitados, 39 presentan silla con dificultades en el espaldar (desajuste, averiado, desnivelado); cuatro presentan problemas en la base de sustentación como inestabilidad, dificultad en los rodachines; 28 presentan mal estado en el tapizado de la silla y el mecanismo elevador de la silla; todas la sillas permiten apoyo total de los pies.

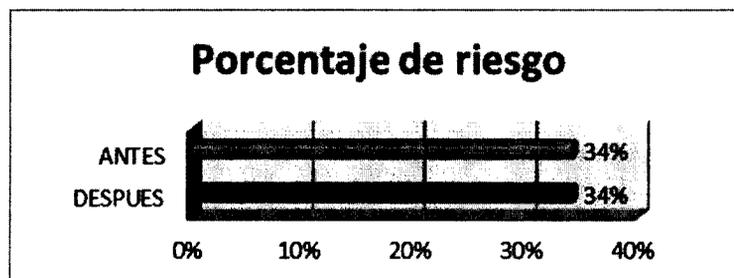
CONCLUSIONES

Las alteraciones osteo musculares se han convertido en un fenómeno que amenaza en dejar el dominio de la salud laboral, para convertirse en un problema de salud pública, sin embargo se piensa que su presencia no solo se refiere a trabajos que implican esfuerzos físicos o trabajos pesados, extendiéndose al sector de servicios dando un amplio rango de factores causales asociados al problema. Además, el ausentismo laboral y el impacto económico que estas lesiones músculo esqueléticas ocasionan en las empresas generan costos directos e indirectos. Es por esta razón la importancia en el estudio de las condiciones y del ambiente que puedan favorecer las alteraciones osteo musculares de miembros superiores y

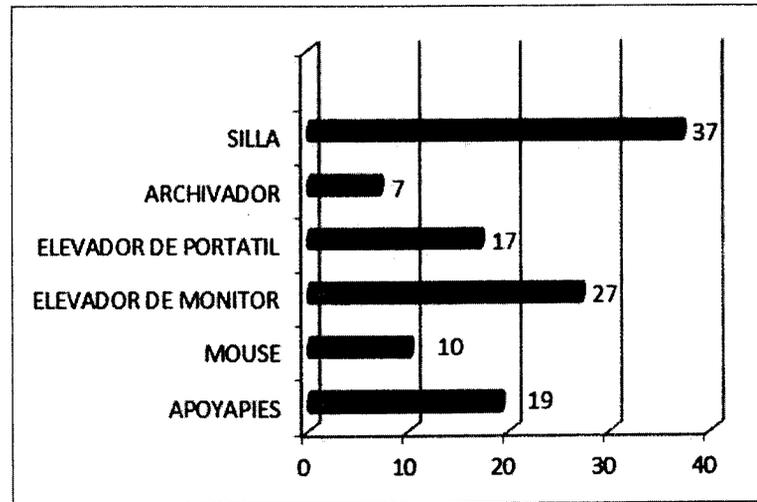
columna que presenten o puedan presentar los servidores, que a su vez pueden estar relacionadas o exacerbados por actividad laboral, motivo por el cual se da la importancia a conocer la reglamentación de los elementos de trabajo y el entorno. Teniendo en cuenta lo anterior se concluye que:



1. Como resultado se puede definir que existen 366 condiciones sub estándar identificadas en el total de las inspecciones, las cuales pueden generar discomfort ergonómico en los servidores y por ende aparición de síntomas de Desordenes Musculo- Esqueléticos.



2. Existe un porcentaje de riesgo del 34%
3. De las 45 inspecciones planeadas, se realizaron 45.



4. Dentro de la observación y el análisis de las inspecciones de puesto de trabajo se requiere de algunos requerimientos que harían parte del confort de cada servidor y disminuiría los riesgos de Desordenes Musculo Esqueléticos, sin embargo se aclara que todas las sillas inspeccionadas han cumplido con su vida útil, y es preciso contemplar todo el talento humano de la contraloría al momento de realizar adecuaciones y compras de nuevos inmuebles.

RECOMENDACIONES

Resaltar el compromiso de los servidores generando una actitud participativa frente a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, y el autocuidado de la salud de cada uno de los participantes; para lograr el bienestar físico de los servidores se recomienda lo cual debe ser tomado como sugerencia:

- Organización de espacios utilizados en el puesto de trabajo, con el objetivo de evitar la generación de posturas forzadas de miembros superiores, tronco y extremidades inferiores.
- Optimización de las condiciones de orden y aseo en los puestos de trabajo
- Mantener posturas confortables y correctas durante la ejecución de sus funciones, con el fin de evitar complicación en su estado de salud.
- Mantener los ángulos articulares sugeridos en posición sedente al desarrollar tareas con video terminal, logrando así el uso correcto de su equipo inmobiliario como sillas y demás, al igual que instaurar la prevención y autocuidado durante su jornada laboral.
- Tener conciencia sobre la importancia del autocuidado y establecimiento de estilos de vida y trabajo saludable, a fin de prevenir la aparición de enfermedades de tipo osteo muscular.
- Participar en los programas de Promoción y Prevención definidos por la contraloría y la ARL.
- Con el objetivo de disminuir los riesgos eléctricos y accidentes de trabajo por caídas, se sugiere reacomodar las condiciones de cableado de los equipos a través de canaletas o aseguradoras de cableado.

- Las buenas prácticas aseo dentro de la oficina se deben tener en cuenta también para las sillas, el material de estas debe permitir lavarlas cada trimestre o semestre para evitar acumulación de gérmenes y deterioro del material por mal uso.
- Las sillas inspeccionadas han cumplido con su vida útil, en caso de realizar adecuaciones y cambios se recomienda tener en cuenta al 100% del personal evaluado.

Responsable



**DIEGO DAVID GARCÍA HERNÁNDEZ
FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EN SALUD OCUPACIONAL
NÚMERO DE LICENCIA: 003084 18/02/2013**