

ASESORÍA EN EL DIAGNÓSTICO DE CONDICIONES DE SALUD

COLEGIO DE BOYACÁ

ASESORADO POR:



ASESOR

HENRY GEOVANNY HERNANDEZ HERNANDEZ
FISIOTERAPEUTA
ESPECIALISTA EN GERENCIA EN SALUD OCUPACIONAL
LIC. SST 2206 DE 2016 SSB

TUNJA (BOYACÁ), OCTUBRE DE 2025

INTRODUCCIÓN

Las empresas de acuerdo a su actividad económica definen variedad de puestos de trabajo teniendo en cuenta las labores que en ellas se realizan; es por ello, que se crea la necesidad de diseñar y adaptar puestos de trabajo que permita a su personal desarrollar las actividades para las cuales fueron contratados.

El diseño adecuado del puesto de trabajo debe considerar factores humanos, tecnológicos y económicos que garanticen a los trabajadores condiciones apropiadas en cuanto a su salud y seguridad en el sitio donde realizan la labor, y así evitar que se presenten casos de ausentismo o morbilidad asociadas a la exposición a riesgos laborales.

El presente informe contiene la inspección de puestos de trabajo para cargos administrativos y de apoyo realizados a trabajadores en diferentes secciones (sedes) del Colegio de Boyacá en la ciudad de Tunja. Esta asesoría y acompañamiento es una de las bases para la implementación de condiciones biomecánicas favorables en el sitio de trabajo.

Se realiza la toma de un registro fotográfico de los puestos de trabajo generándose recomendaciones, con el fin de establecer medidas preventivas desde la ergonomía a la población intervenida, también para realizar actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en los funcionarios.

OBJETIVOS

1.1. OBJETIVO GENERAL

Adaptar el trabajo y los elementos a las capacidades y posibilidades de los trabajadores para ofrecer una mejor calidad de vida laboral identificando peligros posturales, movimientos repetitivos y el diseño de los puestos de trabajo para cargos administrativos y de apoyo en el Colegio de Boyacá en la ciudad de Tunja.

1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- * Observar las condiciones laborales (puestos de trabajo) y de salud física en trabajadores para cargos administrativos y de apoyo en diferentes secciones (sedes) del Colegio de Boyacá en la ciudad de Tunja.
- * Estudiar el comportamiento asociado a los factores de riesgo relacionados a las posturas, movimientos repetitivos, diseño del puesto de trabajo y la interrelación para determinar el efecto de las condiciones ergonómicas en los trabajadores expuestos.
- * Analizar la participación activa de los trabajadores en la prevención del riesgo ergonómico, teniendo en cuenta la posible exposición a accidentes de trabajo o enfermedades laborales consecuentes al desarrollo de las actividades asignadas.

METODOLOGÍA

El desarrollo de la Inspección de Puestos de Trabajo, se basó en los siguientes pasos:

- Observación del oficio. En ella se tienen en cuenta los pasos básicos a través de los cuales se desarrolla el trabajo.
- Identificar los factores de riesgo asociados con cada paso del oficio.
- Formular recomendaciones para la prevención y control de los factores de riesgo ergonómicos identificados.

Se realiza inspección a diez (10) puestos de trabajo para cargos administrativos y de apoyo en diferentes secciones (sedes) del Colegio de Boyacá en la ciudad de Tunja, desarrollando asesoría a través de una metodología basada en la identificación de actos y condiciones inseguras.

Luego se procesa la información teniendo en cuenta un registro fotográfico; además, posibles amenazas causantes de situaciones adversas que podrían repercutir en la salud de los trabajadores.

Se genera el informe respectivo en donde se determinan ciertas recomendaciones con un grado de responsabilidad y compromiso para mantener como prioridad el cero accidente y la no presencia de enfermedades laborales.

3. NORMAS LEGALES Y TÉCNICAS DE REFERENCIA

- Los proyectos de evaluación de los Sistemas de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo por parte del Ministerio de Trabajo, en cumplimiento del Decreto 1295 de 1994, incluyen lo relativo a las inspecciones de seguridad: realización, seguimiento, acciones correctivas. Esta evaluación incide en la tasa de aportes al Sistema General de Riesgos Laborales.
- Código Sustantivo de Trabajo, Art. 348: Todo patrono o empresa está obligado a suministrar y acondicionar locales y equipos de trabajo que garanticen la seguridad y salud de los colaboradores.
- Ley 9 de 1979: Artículo 84, ordinal a: Todos los empleadores están obligados a proporcionar y mantener un ambiente de trabajo en adecuadas condiciones de higiene y seguridad, y establecer métodos de trabajo con el mínimo de riesgo para la salud dentro del proceso de producción.
- ISO (International Standards Organization) 6385: Principios ergonómicos en el diseño de los sistemas de trabajo.
- ANSI B11 TR-1-1993: Guías ergonómicas para el diseño, instalación y uso de máquinas y herramientas.
- ANSI Z-365: Control del trabajo relacionado con alteraciones de trauma acumulativo.

4. ALCANCE

El presente informe dará cobertura a trabajadores en cargos administrativos y de apoyo en diferentes secciones (sedes) del Colegio de Boyacá en la ciudad de Tunja.

5. MARCO CONCEPTUAL

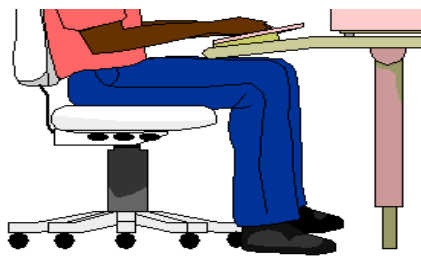
LA SILLA DE TRABAJO

Consideración al momento de elegir la silla:

- Debe ser adecuada según la altura de la mesa o el escritorio.
- Que la altura del asiento y del respaldo sean ajustables por separado, así como también la inclinación del mismo.
- Debe permitir al trabajador inclinarse hacia adelante o hacia atrás con facilidad.
- Los pies deben estar apoyados sobre el suelo, lo que ayudará a eliminar la presión de la espalda sobre los muslos y las rodillas.
- Debe tener un respaldo en el que apoyar la parte inferior de la espalda.
- Debe inclinarse ligeramente hacia abajo el borde delantero.
- Para ser más estable es ideal que tenga cinco patas.
- La silla debe estar tapizada con un tejido respirable para evitar resbalarse.



La profundidad óptima de la silla será aquella que permite usar el respaldo sin que se note una presión excesiva debajo de las rodillas. La solución está en disponer de un reposapiés, solicitar una silla más pequeña o disponer de sillas con regulación de la profundidad del asiento.



En tareas de digitación es conveniente que el respaldo sea más alto.

Los elementos de regulación deben ser simples en cuanto a su manejo y accesibles mientras se está sentado en la silla.

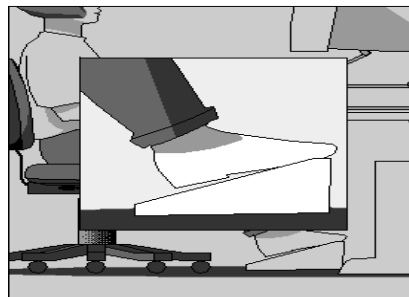
La existencia de reposabrazos permite dar apoyo y descanso a los hombros y brazos. Su superficie útil de apoyo debe ser de al menos 5 cm de ancho y estar formada por un material no rígido. Deben estar algo retrasados con respecto al borde del asiento para permitir acercarse a la mesa con comodidad.



Al ajustar la altura de la silla respecto a la mesa (de forma que la mesa quede a la altura de los codos o algo más alta), es posible que los trabajadores más bajos no puedan apoyar cómodamente los pies en el suelo.

En este caso, deben solicitar un reposapiés. Las dimensiones recomendables del reposapiés son de 33 cm de profundidad, con una anchura de al menos 45 cm y una inclinación entre 10 y 25 grados.

La superficie de apoyo debe ser antideslizante, así como la base del mismo, para evitar que acabe en el fondo de la mesa.



EL ESCRITORIO ADECUADO

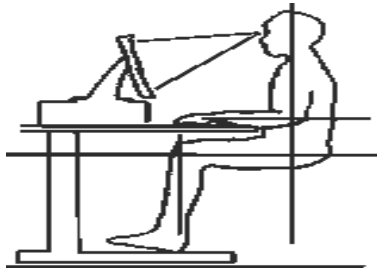
Si la altura de la mesa no es correcta, se somete a esfuerzo la musculatura del brazo y de la espalda. La posición forzada que resulta carga sobre todo la columna.

Al mismo tiempo, si las piernas disponen de poco espacio para moverse se fuerza el cuerpo en una posición no natural y pueden así originarse problemas en el sistema neurológico y circulatorio.

- Para poder organizar el equipo de trabajo de forma flexible, se requiere una mesa de trabajo de por lo menos 160 x 80 cm.
- Para trabajar se recomiendan mesas compuestas de varias superficies de trabajo unidas.
- Una mesa convencional debe tener una altura de 72 cm; las mesas de altura regulable deben poderse regular entre por lo menos 68 y 76 cm.
- El espacio para las piernas debe tener por norma 60 cm por lo menos.
- Si se trabaja con un monitor muy grande habrá que utilizar mesas de 100 ó 120 cm de profundidad.
- La superficie de la mesa debe ser de colores mate que no reflejen la luz.

Un ejemplo de la aplicación de la ergonomía en el entorno laboral podríamos relacionarlo con la **utilización de un computador en el trabajo**, en este deberíamos tener las siguientes recomendaciones en mente:

- Ubicar el computador de tal manera que sea posible sentarse frente a la pantalla, evitando giros del cuello (ángulo de giro inferior a 35°).
- La distancia mínima entre los ojos y la pantalla debe ser de 55 cm.
- El borde superior de la pantalla debe quedara a la altura de los ojos.
- El computador debe colocarse en una posición en la que no se aprecien reflejos en la pantalla o molesten determinadas fuentes de luz.
- Colocar el teclado de forma que no esté justo en el borde de la mesa. Entre el teclado y el borde de la mesa debe quedar un espacio de al menos 10 cm. para apoyar las muñecas.



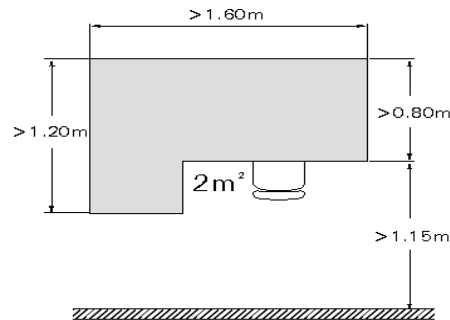
Deben evitarse los cajones y otros obstáculos que restrinjan el movimiento de las piernas debajo de la mesa o que puedan ser fuente de golpes.



ENTORNO O ESPACIO DE TRABAJO

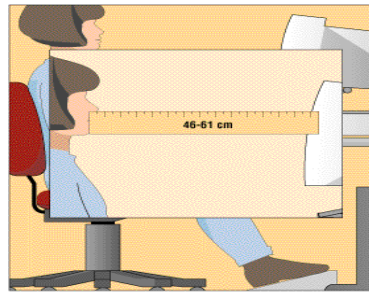
Afecta negativamente cuando no hay espacio suficiente para moverse, ya que favorece las posturas estáticas o provoca posturas forzadas.

El espacio recomendado para un lugar de trabajo en oficinas es el siguiente:

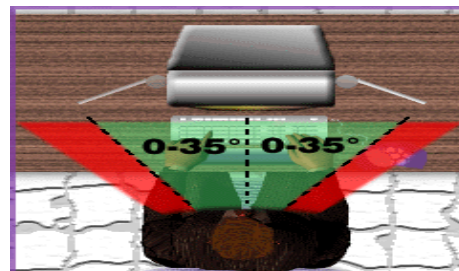
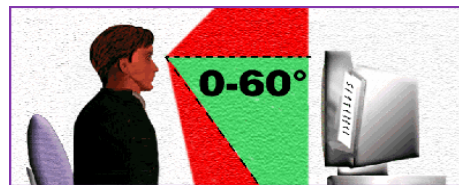


UBICACIÓN DEL MONITOR

El monitor debe estar ubicado de tal manera que sea posible sentarse de frente a la pantalla, evitando giros del cuello (ángulo de giro inferior a 35°). La distancia mínima entre los ojos y la pantalla debe ser de 46 cm y la máxima de 61 cm.



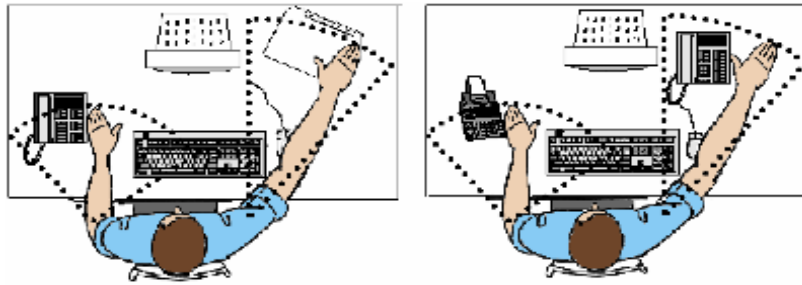
El borde superior de la pantalla debe quedar a la altura de sus ojos o algo por debajo. La pantalla debe quedar ubicada en la zona de acceso visual del trabajador.



UBICACIÓN DEL TECLADO Y EL MOUSE

El equipo que sea más frecuentemente utilizado se deberá situar en la zona de confort de alcance. Por zona de confort de alcance se entiende aquella área “barrida” por ambas manos sin necesidad de cambiar de postura.

Se deberá, así mismo, tomar en consideración el hecho de que el (la) trabajador (a) sea zurdo (a). El teclado, mouse y teléfono deben ubicarse dentro esta zona de confort.



6. MARCO TEÓRICO

Ergonomía física: estudia cómo se relacionan con la actividad física diversos aspectos de la anatomía humana, la antropometría, la fisiológica y la biomecánica. Temas: posturas de trabajo, manipulación de materiales, movimientos repetitivos, trastornos musculoesqueléticos y otros aspectos ligados con la seguridad y la salud en el trabajo.

Ergonomía cognitiva: se ocupa de estudiar cómo los procesos mentales, tales como, percepción, memoria, razonamiento, y respuesta motora, se afectan en la interacción entre las personas y otros componentes del sistema. Temas: carga de trabajo mental, toma de decisiones, funcionamiento experto, fiabilidad humana, estrés laboral y formación, ya que estos pueden estar relacionados con el diseño del sistema-persona.

Ergonomía organizacional: se ocupa de la optimización de los sistemas socio-técnico, incluyendo las estructuras organizativas, los procesos y las políticas. Temas: comunicación, gestión de recursos humanos, diseño de tareas, horarios de trabajo, trabajo en equipo, diseño participativo, ergonomía comunitaria, trabajo cooperativo, nuevos paradigmas de trabajo, organizaciones virtuales, teletrabajo y gestión de la calidad.

FACTORES DE RIESGOS ERGONÓMICOS

1. Riesgos relacionados con la Carga Postural.
2. Riesgos relacionados con las Condiciones Ambientales.
3. Riesgos relacionados con Aspectos Psicosociales.

Tipo de riesgo	Características del trabajo	Elementos de trabajo	Posibles daño para la salud
Carga postural	<ul style="list-style-type: none"> - Movilidad restringida - Posturas inadecuadas - Manipulación de cargas 	<ul style="list-style-type: none"> - espacio del entorno 	<ul style="list-style-type: none"> - incomodidad - molestias y lesiones musculares - trastornos circulatorios
Condiciones ambientales	<p>Iluminación</p> <p>Climatización</p> <p>Ruido</p>	<ul style="list-style-type: none"> - reflejos - fuertes contrastes - regulación de la temperatura - excesiva - velocidad del aire - existencia de fuentes de ruido - acondicionamiento acústico 	<ul style="list-style-type: none"> - alteraciones visuales - fatiga visual - incomodidad y malestar - trastornos respiratorios - dificultad para concentrarse
Aspectos psicosociales	<ul style="list-style-type: none"> - Tipo de tarea. - Organización de trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> - Procedimiento de trabajo - Tipo de organización 	<ul style="list-style-type: none"> - Insatisfacción - alteraciones físicas - trastornos del sueño - nerviosismo, depresión etc. - disminución del rendimiento

7. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Ciudad de ejecución de la Inspección de Puestos de Trabajo: TUNJA (BOYACÁ)

Condiciones Ambientales

Aspecto	Exposición			
Locativas	Área Plana			
Orden y Aseo	Adecuado			
Vibración	No se presenta	Segmentaria	Global	Fuente
Riesgo Biológico	No hay exposición	Hay exposición X		Microorganismos
Riesgo Biomecánico	No hay exposición	Hay exposición X		Posturas prolongadas, Movimientos repetitivos, Diseño del puesto de trabajo

Riesgo Psicosocial	No hay exposición	Hay exposición X		Trabajo con alta responsabilidad
Riesgo Físico	No hay exposición	Hay exposición X		Temperatura extrema (frio), Iluminación natural y artificial, Humedad
Riesgo Químico	No hay exposición X	Hay exposición		

7.1 INSPECCIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO

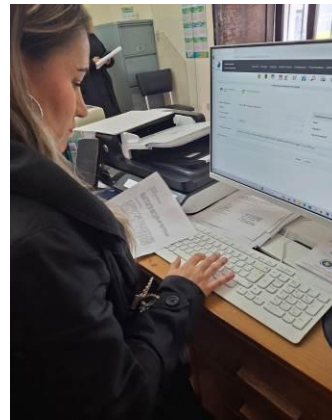
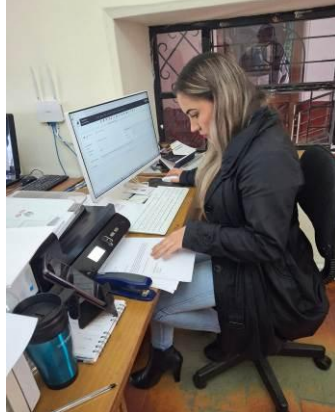
Puesto N° 1. AUXILIAR ADMINISTRATIVA (SECCIÓN CENTRAL)

- ° Nombres y apellidos: Nora Elena Cobos Rey
- ° Cedula de ciudadanía: 24.081.841
- ° Fecha de nacimiento: 07-12-1983
- ° Edad: 41 años
- ° Lateralidad: Diestra
- ° Estatura: 160 cm
- ° Peso: 60 Kg
- ° IMC: 23.4 Peso normal
- ° Antigüedad en la empresa: 5 meses
- ° Antigüedad en el cargo dentro de la empresa: 5 meses
- ° Funciones: Radicación y recepción de solicitudes
- ° Diagnósticos médicos: Escoliosis con afectación de nervio ciático (bilateral) en estudio

Aspectos Organizacionales

Aspecto	Descripción	Observación
Jornada de trabajo	Lunes a viernes (8.00 am a 12.00 pm y 2.00 pm a 6.00 pm)	
Tiempo efectivo de trabajo	8 horas	
Ritmo de trabajo	Continuo	
Periodos de descanso	Si hay	Se realizan según el ritmo y las necesidades del trabajo
Pausas activas	Si realiza	
Turnos	No	
Rotación de labor	No hay	
Horas extras y frecuencia	No hay	

SOPORTE FOTOGRÁFICO



DISPOSICIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

El puesto de trabajo tiene una dimensión importante y está acondicionado de tal manera que hay espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos.

EQUIPO Y EMPLAZAMIENTO

- Mesa de trabajo: Escritorio convencional, superficie en madera. Hay espacio limitado para movilidad de las piernas.
- Pantalla: Los caracteres son nítidos y fácilmente distinguibles entre sí. La distancia ojo tarea es adecuada. El borde superior del monitor se encuentra alineado con la horizontal de los ojos de la trabajadora.
- Silla: El mecanismo de gradualidad del asiento está en mal estado, así mismo el mecanismo de gradualidad anteroposterior del espaldar. Ausencia de apoyabrazos. Estable con 5 patas. Tapizado deficiente.
- No se dispone de reposapiés.
- Teclado independiente de la pantalla. Es regulable en la inclinación.
- Presencia de cables electricos cerca del puesto de trabajo.
- Mouse convencional. Padmouse con almohadilla.

ASPECTO DEL PUESTO

Puesto claro, limpio y espacioso, superficies mates.

CARGA POSTURAL

- Sentada, codos cerca del tronco por debajo del plano de trabajo, pies planos en el suelo.
- Muñecas en neutro sin desviaciones radiocubitales.

CONDICIONES AMBIENTALES

- Ambiente térmico desfavorable (frio)
- Buena comunicación y atención
- Iluminación natural deficiente
- Luminarias encendidas de manera constante

CONDICIÓN OBSERVADA		ADECUADA	INADECUADA	OBSERVACIÓN
PANTALLA	Ubicación de monitor	X		
	Altura del monitor	X		
	Distancia del monitor	X		
MESA, TECLADO Y MOUSE	Espacio de trabajo	X		
	Distancia del teclado		X	
	Ubicación y altura del teclado		X	
	Espacio libre mouse	X		
	Ubicación de otros elementos	X		
	Espacio de almacenamiento	X		
SILLA	Funcionalidad de la silla		X	
	Altura del asiento		X	
	Profundidad del asiento		X	
	Ancho del asiento	X		
	Altura del espaldar	X		
	Inclinación del espaldar		X	
	Altura del apoyabrazos			No tiene

INTERPRETACIÓN	9	6	
Condiciones Óptimas (12-16 Adecuadas)			
Condiciones Riesgosa (7-11 Adecuadas)			
Condiciones Inadecuadas (<7 Inadecuadas)			

DESCRIPCIÓN DE LAS DEMANDAS DE POSICIONES Y MOVIMIENTOS ESPECIFICOS

Actividad	Segmento	Descripción	Grado		Fuerza		% Actividad	
			Der	Izq.	Der	Izq.	Der	Izq.
Digitación	Hombro	Flexión	40°	30°	SI	SI	60%	30%
		Abd – Add	Entre 10° y 20°	Entre 5° y 10°	SI	SI	25%	20%
		Rotación int – ext	5°	5°	SI	SI	5%	5%
	Codo	Flexo-extensión	60°	55°	SI	SI	55%	55%
	Antebrazo	Prono – Supinación	50° a 55°	40° a 45°	SI	SI	45%	40%
	Muñeca	Flexo-extensión	Hasta 25°	Hasta 20°	SI	SI	30%	30%
		Desviación Cubital – Radial	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Agarre Dedos	Circular a mano llena	X	-----	SI	SI	65%	-----
		Trípode	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Terminal – Terminal	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Latero – Lateral	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Aposición	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Enganche	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Tronco	Flexión	5°	5°	SI	SI	35%	35%
		Extensión	0°	0°	-----	-----	-----	-----
		Inclinación	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Rotación		-----	-----	-----	-----	-----	-----	

	Cadera	Flexión	80°	80°	SI	SI	70%	70%
		Extensión	0°	0°	NO	NO	-----	-----
		Abducción	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Aducción	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Rodilla	Flexión	85°	80°	SI	SI	65%	65%
		Extensión	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Rot. Interna	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Rot. Externa	-----	-----	-----	-----	-----	-----

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DEL PUESTO DE TRABAJO

CONCLUSIONES	RECOMENDACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • El puesto de trabajo no tiene reposapiés. • Espacio limitado para movilidad de las piernas. • Adecuada distancia ojo tarea. • El borde superior del monitor se encuentra alineado con la horizontal de los ojos. • Silla en malas condiciones de funcionalidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación de la trabajadora en la realización de Pausas Activas y en los programas de Higiene Postural y Protección Articular. • Poner en práctica las técnicas ergonómicas aplicadas a las diferentes tareas combinadas con el buen uso del mobiliario y los elementos de trabajo. • Canalizar y/o almacenar los cables electricos de una forma segura que evite caídas u otras situaciones de riesgo. • Dotar el puesto de trabajo con una silla y reposapiés que cumplan con las características ergonómicas para trabajo en oficina.

Puesto N° 2. AUXILIAR ADMINISTRATIVA – BIBLIOTECA (SECCIÓN CENTRAL)

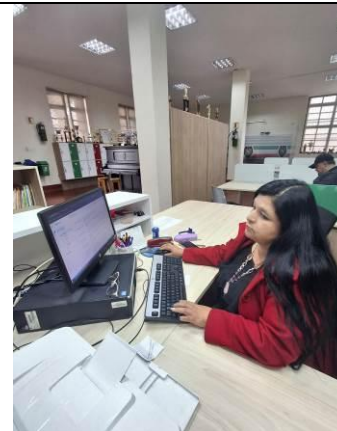
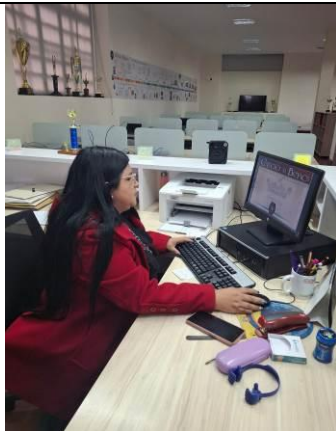
- Nombres y apellidos: Rosa Amelia Fonseca Correa
- Cedula de ciudadanía: 40.037.319 de Tunja
- Fecha de nacimiento: 02-06-1972
- Edad: 53 años
- Lateralidad: Diestra
- Estatura: 155 cm
- Peso: 86 Kg
- IMC: 35.8 Obesidad
- Antigüedad en la empresa: 8 años
- Antigüedad en el cargo dentro de la empresa: 8 años
- Antigüedad en el área (Biblioteca) 8 meses

- ° Funciones: Orientación a estudiantes en la búsqueda de libros. Mantenimiento y organización de biblioteca y computadores
- ° Referencias patológicas: Escoliosis. Dolor de espalda

Aspectos Organizacionales

Aspecto	Descripción	Observación
Jornada de trabajo	Lunes a viernes (7.00 am a 1.00 pm y 3.00 pm a 5.00 pm)	
Tiempo efectivo de trabajo	8 horas	
Ritmo de trabajo	Continuo	
Periodos de descanso	Si hay	Se realizan según el ritmo y las necesidades del trabajo
Pausas activas	Si realiza	
Turnos	No	
Rotación de labor	Si hay	
Horas extras y frecuencia	No hay	

SOPORTE FOTOGRÁFICO



DISPOSICIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

El puesto de trabajo tiene una dimensión importante que permite los cambios de postura y desplazamientos.

EQUIPO Y EMPLAZAMIENTO

- Mesa de trabajo: Escritorio en L, superficie en madera. Hay espacio libre para las piernas en flexoextensión.
- Pantalla: Los caracteres son nítidos y fácilmente distinguibles entre sí. La distancia ojo tarea es adecuada. El borde superior del monitor se encuentra alineado con la horizontal de los ojos de la trabajadora. Monitor ubicado en diagonal sobre superficie de escritorio.
- Silla: El mecanismo de gradualidad del asiento está en buen estado, así mismo el mecanismo de gradualidad anteroposterior del espaldar. Apoyabrazos con desnivel (uno más elevado que el otro). Estable con 5 patas. Tapizado en buenas condiciones. No se dispone de reposapiés.
- Teclado independiente de la pantalla. Es regulable en la inclinación.
- Mouse convencional. Padmouse sin almohadilla.

ASPECTO DEL PUESTO

- Puesto claro y limpio, superficies mates.

CARGA POSTURAL

- Sentada, codos cerca del tronco al mismo nivel del plano de trabajo, pies planos en el suelo.
- Muñecas en neutro sin desviaciones radiocubitales.
- Leve tensión muscular en espalda.

CONDICIONES AMBIENTALES

- Ambiente térmico desfavorable (frio)
- Buena comunicación y atención
- Iluminación artificial adecuada

CONDICIÓN OBSERVADA		ADECUADA	INADECUADA	OBSERVACIÓN
PANTALLA	Ubicación de monitor	X		
	Altura del monitor	X		
	Distancia del monitor	X		
MESA, TECLADO Y MOUSE	Espacio de trabajo	X		
	Distancia del teclado	X		
	Ubicación y altura del teclado	X		
	Espacio libre mouse	X		
	Ubicación de otros elementos	X		
	Espacio de almacenamiento	X		

SILLA	Funcionalidad de la silla		X	
	Altura del asiento	X		
	Profundidad del asiento	X		
	Ancho del asiento	X		
	Altura del espaldar	X		
	Inclinación del espaldar	X		
	Altura del apoyabrazos		X	

INTERPRETACIÓN	14	2	
Condiciones Óptimas (12-16 Adecuadas)			
Condiciones Riesgosa (7-11 Adecuadas)			
Condiciones Inadecuadas (<7 Inadecuadas)			

DESCRIPCIÓN DE LAS DEMANDAS DE POSICIONES Y MOVIMIENTOS ESPECIFICOS

Actividad	Segmento	Descripción	Grado		Fuerza		% Actividad	
			Der	Izq.	Der	Izq.	Der	Izq.
Digitación	Hombro	Flexión	40°	30°	SI	SI	60%	30%
		Abd – Add	30°	20°	SI	SI	25%	20%
		Rotación int – ext	5°	5°	SI	SI	5%	5%
	Codo	Flexo-extensión	60°	55°	SI	SI	55%	55%
	Antebrazo	Prono – Supinación	50° a 55°	40° a 45°	SI	SI	45%	40%
	Muñeca	Flexo-extensión	Hasta 25 °	Hasta 20 °	SI	SI	30%	30%
		Desv. Radiocubital	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Agarre Dedos	Circular a mano llena	X	-----	SI	SI	65%	-----
		Trípode	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Termino – Terminal		-----	-----	-----	-----	-----	-----	

		Latero – Lateral	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Aposición	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Enganche	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Tronco	Flexión	5°	5°	SI	SI	35%	35%
		Extensión	0°	0°	-----	-----	-----	-----
		Inclinación	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Rotación	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Cadera	Flexión	80°	80°	SI	SI	70%	70%
		Extensión	0°	0°	NO	NO	-----	-----
		Abducción	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Aducción	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Rodilla	Flexión	85°	80°	SI	SI	65%	65%
		Extensión	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Rot. Interna	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Rot. Externa	-----	-----	-----	-----	-----	-----

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DEL PUESTO DE TRABAJO

CONCLUSIONES	RECOMENDACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Espacio libre suficiente para ubicación de las piernas. • Adecuada distancia ojo tarea. • El borde superior del monitor se encuentra alineado con la horizontal de los ojos. • Apoyabrazos con desnivel (uno más elevado). 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación de la trabajadora en la realización de Pausas Activas y en los programas de Higiene Postural y Protección Articular. • Poner en práctica las técnicas ergonómicas aplicadas a las diferentes tareas combinadas con el buen uso del mobiliario y los elementos de trabajo. • Diseñar y/o fortalecer el programa de mantenimiento preventivo y correctivo del mobiliario (sillas, persianas, escritorios, etc), mejorando la postura en la trabajadora expuesta.

Puesto N° 3. DIRECTIVO DOCENTE - COORDINADOR (SECCIÓN JOSÉ IGNACIO DE MÁRQUEZ)

- ° Nombres y apellidos: Heduard Octavio Merchán Ruiz
- ° Cedula de ciudadanía: 74.323.363 de Paipa
- ° Fecha de nacimiento: 21-03-1968
- ° Edad: 57 años
- ° Lateralidad: Diestra
- ° Estatura: 182 cm
- ° Peso: 88 Kg
- ° IMC: 26.5 Sobrepeso
- ° Antigüedad en la empresa: 25 años
- ° Antigüedad en el cargo dentro de la empresa: 15 años
- ° Funciones: Planeación. Control de disciplina. Seguimiento académico. Manejo de personal. Atención a padres de familia
- ° Referencias patológicas: Osteofitos C3 a C7 con compresión de los discos intervertebrales. STC (en estudio) bilateral. Dedo en gatillo

Aspectos Organizacionales

Aspecto	Descripción	Observación
Jornada de trabajo	Lunes a viernes (6.45 am a 2.00 pm)	Ocasionalmente se labora en jornada de la tarde (3.00 pm a 5.00 pm)
Tiempo efectivo de trabajo	7 horas y 15 minutos	
Ritmo de trabajo	Continuo	
Periodos de descanso	Si hay	Se realizan según el ritmo y las necesidades del trabajo
Pausas activas	Si realiza	
Turnos	No	
Rotación de labor	Si hay	
Horas extras y frecuencia	No hay	

SOPORTE FOTOGRÁFICO



DISPOSICIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

El puesto de trabajo tiene una dimensión importante y está acondicionado de tal manera que hay espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos.

EQUIPO Y EMPLAZAMIENTO

- Mesa de trabajo: Escritorio convencional, superficie en madera, profundidad útil insuficiente. Hay espacio limitado para movilidad de las piernas.
- Pantalla: Los caracteres son nítidos y fácilmente distinguibles entre sí. La distancia ojo tarea es adecuada. El borde superior del monitor se encuentra alineado con la horizontal de los ojos del trabajador. Monitor ubicado en diagonal en dirección al trabajador.
- Silla: Ausencia de apoyabrazos. Estática con 4 patas.
- No se dispone de reposapiés.
- Teclado independiente de la pantalla. Es regulable en la inclinación. Ubicación inadecuada por diseño del escritorio.
- Presencia de cables electricos cerca del puesto de trabajo.
- Mouse convencional.
- Padmouse con almohadilla.

ASPECTO DEL PUESTO

- Puesto claro, limpio y espacioso, superficies mates.

CARGA POSTURAL

- Sentado, codos cerca del tronco por encima del plano de trabajo, pies planos en el suelo.
- Muñecas en neutro sin desviaciones radiocubitales.

CONDICIONES AMBIENTALES

- Ambiente térmico desfavorable (frio)
- Buena comunicación y atención
- Iluminacion natural deficiente

CONDICIÓN OBSERVADA		ADECUADA	INADECUADA	OBSERVACIÓN
PANTALLA	Ubicación de monitor		X	
	Altura del monitor	X		
	Distancia del monitor	X		
MESA, TECLADO Y MOUSE	Espacio de trabajo	X		
	Distancia del teclado		X	
	Ubicación y altura del teclado		X	
	Espacio libre mouse	X		
	Ubicación de otros elementos	X		
	Espacio de almacenamiento	X		
SILLA	Funcionalidad de la silla		X	
	Altura del asiento		X	
	Profundidad del asiento		X	
	Ancho del asiento	X		
	Altura del espaldar	X		
	Inclinación del espaldar		X	
	Altura del apoyabrazos			No tiene

INTERPRETACIÓN	8	7	
Condiciones Óptimas (12-16 Adecuadas)			
Condiciones Riesgosa (7-11 Adecuadas)			
Condiciones Inadecuadas (<7 Inadecuadas)			

DESCRIPCIÓN DE LAS DEMANDAS DE POSICIONES Y MOVIMIENTOS ESPECIFICOS

Actividad	Segmento	Descripción	Grado		Fuerza		% Actividad	
			Der	Izq.	Der	Izq.	Der	Izq.
Digitación	Hombro	Flexión	40°	30°	SI	SI	60%	30%
		Abd – Add	15°	10°	SI	SI	25%	20%
		Rot. int – ext	5°	5°	SI	SI	5%	5%
	Codo	Flexo- extensión	60°	55°	SI	SI	55%	55%
	Antebrazo	Prono – Supinación	50° a 55°	40° a 45°	SI	SI	45%	40%
	Muñeca	Flexo- extensión	Hasta 25 °	Hasta 20 °	SI	SI	30%	30%
		Desv. Cubital – Radial	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Agarre Dedos	Circular a mano llena	X	-----	SI	SI	65%	-----
		Trípode	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Termino – Terminal	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Latero – Lateral	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Aposición	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Tronco	Enganche	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Flexión	5°	5°	SI	SI	35%	35%
		Extensión	0°	0°	-----	-----	-----	-----
		Inclinación	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Cadera	Rotación	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Flexión	80°	80°	SI	SI	70%	70%
		Extensión	0°	0°	NO	NO	-----	-----
		Abducción	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Rodilla	Aducción	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Flexión	85°	80°	SI	SI	65%	65%
		Extensión	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Rot. Interna		-----	-----	-----	-----	-----	-----	
	Rot. Externa	-----	-----	-----	-----	-----	-----	

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DEL PUESTO DE TRABAJO

CONCLUSIONES	RECOMENDACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • El puesto de trabajo no tiene reposapiés. • Espacio libre suficiente para ubicación de las piernas. • Diseño inadecuado de escritorio. • Adecuada distancia ojo tarea. • El borde superior del monitor se encuentra alineado con la horizontal de los ojos. • Silla en regulares condiciones de funcionalidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación del trabajador en la realización de Pausas Activas y en los programas de Higiene Postural y Protección Articular. • Poner en práctica las técnicas ergonómicas aplicadas a las diferentes tareas combinadas con el buen uso del mobiliario y los elementos de trabajo. • Dotar el puesto de trabajo con una silla y escritorio que cumplan con las características ergonómicas para trabajo en oficina. • Analizar el posible cambio de mouse para evitar tensión muscular y neurológica en mano derecha.

Puesto N° 4. AUXILIAR ADMINISTRATIVA (SECCIÓN JOSÉ IGNACIO DE MÁRQUEZ)

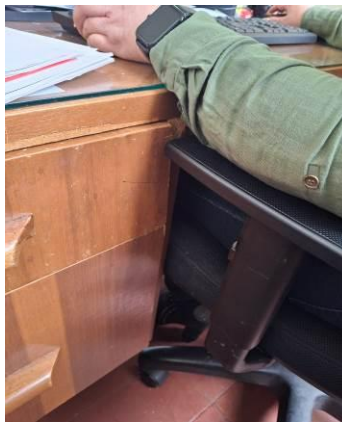
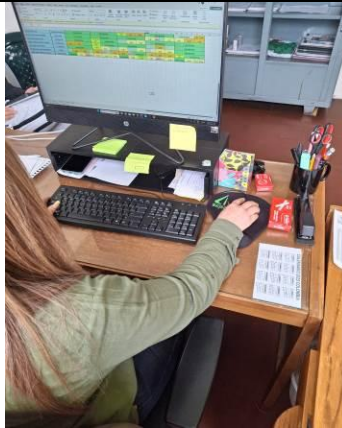
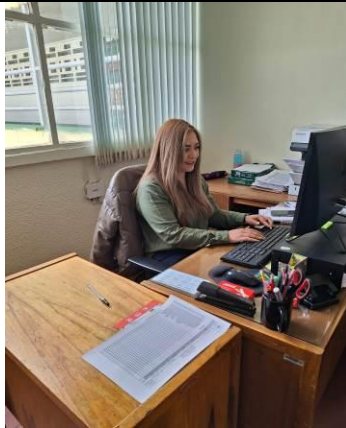
- Nombres y apellidos: Martha Cecilia García Medina
- Cedula de ciudadanía: 23.351.599 de Boavita (Boyacá)
- Fecha de nacimiento: 04-09-1979
- Edad: 46 años
- Lateralidad: Diestra
- Estatura: 163 cm
- Peso: 63 Kg
- IMC: 23.7 Peso normal
- Antigüedad en la empresa: 9 meses
- Antigüedad en el cargo dentro de la empresa: 9 meses
- Funciones: Radicación y recepción de solicitudes
- Referencias patológicas: No

Aspectos Organizacionales

Aspecto	Descripción	Observación
Jornada de trabajo	Lunes a viernes (7.00 am a 1.00 pm y 2.30 pm a 4.30 pm)	
Tiempo efectivo de trabajo	8 horas	
Ritmo de trabajo	Continuo	
Periodos de descanso	Si hay	Se realizan según el ritmo y las necesidades del trabajo

Pausas activas	Si realiza	
Turnos	No	
Rotación de labor	Si hay	
Horas extras y frecuencia	No hay	

SOPORTE FOTOGRÁFICO



DISPOSICIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

El puesto de trabajo tiene una dimensión importante y está acondicionado de tal manera que hay espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos.

EQUIPO Y EMPLAZAMIENTO

- Mesa de trabajo: Mesa convencional, superficie en madera. Hay espacio limitado para movilidad de las piernas. Presencia de vidrio sobre superficie.
- Pantalla: Los caracteres son nítidos y fácilmente distinguibles entre sí. La distancia ojo tarea es adecuada. El borde superior del monitor se encuentra alineado con la horizontal de los ojos de la trabajadora.
- Silla: El mecanismo de gradualidad del asiento y espaldar están en buen estado, Apoyabrazos graduables en altura. Estable con 5 patas.

<ul style="list-style-type: none"> - No se dispone de reposapiés. - Teclado independiente de la pantalla. Es regulable en la inclinación. - Mouse convencional. - Padmouse con almohadilla.
<p>ASPECTO DEL PUESTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puesto limpio y espacioso, superficies mates.
<p>CARGA POSTURAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentada, codos cerca del tronco al mismo nivel del plano de trabajo, pies planos en el suelo. - Muñecas en neutro sin desviaciones radiocubitales.
<p>CONDICIONES AMBIENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambiente térmico favorable - Buena comunicación y atención - Iluminación natural y artificial adecuada

CONDICIÓN OBSERVADA		ADECUADA	INADECUADA	OBSERVACIÓN
PANTALLA	Ubicación de monitor	X		
	Altura del monitor	X		
	Distancia del monitor	X		
MESA, TECLADO Y MOUSE	Espacio de trabajo	X		
	Distancia del teclado	X		
	Ubicación y altura del teclado	X		
	Espacio libre mouse	X		
	Ubicación de otros elementos	X		
	Espacio de almacenamiento		X	
SILLA	Funcionalidad de la silla	X		
	Altura del asiento	X		
	Profundidad del asiento	X		
	Ancho del asiento	X		
	Altura del espaldar	X		
	Inclinación del espaldar	X		
	Altura del apoyabrazos	X		

INTERPRETACIÓN	15	1	
Condiciones Óptimas (12-16 Adecuadas)			
Condiciones Riesgosa (7-11 Adecuadas)			
Condiciones Inadecuadas (<7 Inadecuadas)			

DESCRIPCIÓN DE LAS DEMANDAS DE POSICIONES Y MOVIMIENTOS ESPECIFICOS

Actividad	Segmento	Descripción	Grado		Fuerza		% Actividad	
			Der	Izq.	Der	Izq.	Der	Izq.
Digitación	Hombro	Flexión	50°	40°	SI	SI	60%	30%
		Abd – Add	15°	10°	SI	SI	25%	20%
		Rotación int – ext	5°	5°	SI	SI	5%	5%
	Codo	Flexo-extensión	60°	55°	SI	SI	55%	55%
	Antebrazo	Prono – Supinación	50°	45°	SI	SI	45%	40%
	Muñeca	Flexo-extensión	Hasta 25 °	Hasta 20 °	SI	SI	30%	30%
		Desviación Radiocubital	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Agarre Dedos	Circular a mano llena	X	-----	SI	SI	65%	-----
		Trípode	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Terminal – Terminal	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Lateral – Lateral	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Aposición	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Enganche	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Tronco	Flexión	15°	15°	SI	SI	35%	35%
		Extensión	0°	0°	-----	-----	-----	-----
		Inclinación	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Rotación	-----	-----	-----	-----	-----	-----

	Cadera	Flexión	80°	80°	SI	SI	70%	70%
		Extensión	0°	0°	NO	NO	-----	-----
		Abducción	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Aducción	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Rodilla	Flexión	90°	85°	SI	SI	65%	65%
		Extensión	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Rot. Interna	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Rot. Externa	-----	-----	-----	-----	-----	-----

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DEL PUESTO DE TRABAJO

CONCLUSIONES	RECOMENDACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • El puesto de trabajo no tiene reposapiés. • Espacio limitado para movilidad de las piernas. • Adecuada distancia ojo tarea. • El borde superior del monitor se encuentra alineado con la horizontal de los ojos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación de la trabajadora en la realización de Pausas Activas y en los programas de Higiene Postural y Protección Articular. • Poner en práctica las técnicas ergonómicas aplicadas a las diferentes tareas combinadas con el buen uso del mobiliario y los elementos de trabajo. • Dotar el puesto de trabajo con un escritorio que cumpla con las características ergonómicas para trabajo en oficina.

Puesto N° 5. DOCENTE DE APOYO (SECCIÓN JOSÉ IGNACIO DE MÁRQUEZ)

- Nombres y apellidos: Juan Sebastián Rojas Poveda
- Cedula de ciudadanía: 1.054.091.385 de Villa de Leyva (Boyacá)
- Fecha de nacimiento: 11-11-1988
- Edad: 36 años
- Lateralidad: Diestra
- Estatura: 174 cm
- Peso: 81 Kg
- IMC: 26.7 Sobrepeso
- Antigüedad en la empresa: 2 años (último contrato)
- Antigüedad en el cargo dentro de la empresa: 2 años
- Funciones: Apoyo educación inclusiva
- Referencias patológicas: No

Aspectos Organizacionales

Aspecto	Descripción	Observación
Jornada de trabajo	Lunes a viernes (7.00 am a 1.00 pm)	
Tiempo efectivo de trabajo	6 horas	
Ritmo de trabajo	Continuo	
Periodos de descanso	Si hay	Se realizan según el ritmo y las necesidades del trabajo
Pausas activas	Si realiza	
Turnos	No	
Rotación de labor	Si hay	
Horas extras y frecuencia	No hay	

SOPORTE FOTOGRÁFICO



DISPOSICIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

El puesto de trabajo tiene una dimensión que permite los cambios de postura y movimientos.

EQUIPO Y EMPLAZAMIENTO

- Mesa de trabajo: Escritorio convencional, superficie en madera. Hay espacio libre para movilidad de las piernas.
- Pantalla: Los caracteres son nítidos y fácilmente distinguibles entre sí. La distancia ojo tarea es adecuada. El borde superior del monitor se encuentra alineado con la horizontal de los ojos del trabajador.
- Silla: Ausencia de apoyabrazos. Estática con 4 patas.
- No se dispone de reposapiés.
- Teclado independiente de la pantalla. Es regulable en la inclinación.
- Mouse convencional.
- Ausencia de padmouse.

ASPECTO DEL PUESTO

- Puesto limpio y espacioso, superficies mates.

CARGA POSTURAL

- Sentado, codos cerca del tronco por encima del plano de trabajo, pies planos en el suelo.
- Muñecas en neutro sin desviaciones radiocubitales.

CONDICIONES AMBIENTALES

- Ambiente térmico desfavorable (frio)
- Buena comunicación y atención
- Iluminación natural deficiente
- Percepción de humedad en el puesto de trabajo

CONDICIÓN OBSERVADA		ADECUADA	INADECUADA	OBSERVACIÓN
PANTALLA	Ubicación de monitor	X		
	Altura del monitor	X		
	Distancia del monitor	X		
MESA, TECLADO Y MOUSE	Espacio de trabajo	X		
	Distancia del teclado	X		
	Ubicación y altura del teclado	X		
	Espacio libre mouse	X		
	Ubicación de otros elementos	X		
	Espacio de almacenamiento	X		

SILLA	Funcionalidad de la silla		X	
	Altura del asiento	X		
	Profundidad del asiento	X		
	Ancho del asiento	X		
	Altura del espaldar	X		
	Inclinación del espaldar	X		
	Altura del apoyabrazos			No tiene

INTERPRETACIÓN	14	1	
Condiciones Óptimas (12-16 Adecuadas)			
Condiciones Riesgosa (7-11 Adecuadas)			
Condiciones Inadecuadas (<7 Inadecuadas)			

DESCRIPCIÓN DE LAS DEMANDAS DE POSICIONES Y MOVIMIENTOS ESPECIFICOS

Actividad	Segmento	Descripción	Grado		Fuerza		% Actividad	
			Der	Izq.	Der	Izq.	Der	Izq.
Digitación	Hombro	Flexión	50°	40°	SI	SI	60%	30%
		Abd – Add	15°	10°	SI	SI	25%	20%
		Rotación int – ext	5°	5°	SI	SI	5%	5%
	Codo	Flexo-extensión	60°	55°	SI	SI	55%	55%
	Antebrazo	Prono – Supinación	50°	45°	SI	SI	45%	40%
	Muñeca	Flexo-extensión	Hasta 25°	Hasta 20°	SI	SI	30%	30%
		Desviación Radiocubital	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Agarre Dedos	Circular a mano llena	X	-----	SI	SI	65%	-----
		Trípode	-----	-----	-----	-----	-----	-----

		Termino – Terminal	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Latero – Lateral	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Aposición	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Enganche	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Tronco	Flexión	15°	15°	SI	SI	35%	35%
		Extensión	0°	0°	-----	-----	-----	-----
		Inclinación	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Rotación	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Cadera	Flexión	80°	80°	SI	SI	70%	70%
		Extensión	0°	0°	NO	NO	-----	-----
		Abducción	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Aducción	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Rodilla	Flexión	90°	85°	SI	SI	65%	65%
		Extensión	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Rot. Interna	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Rot. Externa	-----	-----	-----	-----	-----	-----

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DEL PUESTO DE TRABAJO

CONCLUSIONES	RECOMENDACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • El puesto de trabajo no tiene reposapiés. • Espacio libre para ubicación de las piernas. • Adecuada distancia ojo tarea. • El borde superior del monitor se encuentra alineado con la horizontal de los ojos. • Silla en regulares condiciones de funcionalidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación del trabajador en la realización de Pausas Activas y en los programas de Higiene Postural y Protección Articular. • Poner en práctica las técnicas ergonómicas aplicadas a las diferentes tareas combinadas con el buen uso del mobiliario y los elementos de trabajo. • Dotar el puesto de trabajo con una silla que cumpla con las características ergonómicas para trabajo en oficina.

Puesto N° 6. DOCENTE (SECCIÓN SAN AGUSTÍN)

- ° Nombres y apellidos: Lida Marcela Contreras Suarez
- ° Cedula de ciudadanía: 37.670.187 de Barbosa (Santander)
- ° Fecha de nacimiento: 26-07-1981
- ° Edad: 44 años
- ° Lateralidad: Diestra
- ° Estatura: 150 cm
- ° Peso: 52 Kg
- ° IMC: 23.1 Peso normal
- ° Antigüedad en la empresa: 9 años
- ° Antigüedad en el cargo dentro de la empresa: 9 años
- ° Funciones: Docente grado 3° en Ciencias Naturales. Orientación en Educación Artística, Ética y Religión
- ° Referencias patológicas: Dolor en MSD, con disminución de fuerza (en tratamiento). Dolor lumbar

Aspectos Organizacionales

Aspecto	Descripción	Observación
Jornada de trabajo	Lunes a viernes (7.00 am a 12.00 pm)	
Tiempo efectivo de trabajo	5 horas	
Ritmo de trabajo	Continuo	
Periodos de descanso	Si hay	Se realizan según el ritmo y las necesidades del trabajo
Pausas activas	Si realiza	
Turnos	No	
Rotación de labor	Si hay	
Horas extras y frecuencia	No hay	

IDENTIFICACION DE PELIGROS PARA DME

Posturas Mantenidoas y Prolongadas, Movimientos repetitivos.

SOPORTE FOTOGRAFICO



CONDICION OBSERVADA		ADECUADA	INADECUADA	OBSERVACION
PANTALLA	Ubicación de monitor	X		
	Altura del monitor		X	
	Distancia del monitor	X		
MESA, TECLADO Y MOUSE	Espacio de trabajo	X		
	Distancia del teclado			Presencia de computador portatil
	Ubicación y altura del teclado			
	Espacio libre mouse			No se usa padmouse
	Ubicación de otros elementos	X		
	Espacio de almacenamiento	X		

FACTOR DE RIESGO	CRITERIO A CONSIDERAR	APLICABILIDAD		DURACION
		SI	NO	
Repetitividad	Movimientos repetidos cada 15 seg. o menos	X		Hasta 5 minutos continuos (Digitacion)
	Teclado intensivo		X	
	Teclado intermitente	X		

Esfuerzo manual	Carga mayor a 5 kg		X	
	Agarre digital	X		
Posturas forzadas	Cuello	X		
	Hombros		X	
	Antebrazo		X	
	Muñeca		X	
	Dedos		X	
	Espalda	X		
	Miembros inferiores	X		
Entorno de trabajo	Iluminación	X		
	Exposición a bajas temperaturas		X	
	Exposición a altas temperaturas		X	
	Ruido		X	
	Vibración		X	

Descripción Demandas Posturales

	Definición	% JL	Descripción
Principal	Bípeda	80 %	Se utiliza para trabajos en salón de clase
Secundaria	Sedente	20 %	Se realiza para trabajos en salón de clase y durante los periodos de descanso

Descripción Demandas de fuerza

Levantamiento y Transporte de Cargas:							
Actividad	Elemento	Peso (Kg.)	Altura cargue	Altura descargue	Distancia/ metros	Descripción agarre	Frecuencia
No							

Otros Esfuerzos (empujar, halar, etc.)

Actividad	Tipo de esfuerzo	Elemento	Agarre	Método	Frecuencia
No					

RECURSOS, ELEMENTOS Y EQUIPOS

Equipos, herramientas, máquinas y utensilios.

Nombre	Estado de mantenimiento	Forma de manipulación	Peso, forma, medidas
Computador portatil, Escritorio, Silla	Bueno	Manual	

CONCLUSIONES	RECOMENDACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada distancia ojo tarea. • El borde superior del monitor no se encuentra alineado con la horizontal de los ojos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación de la trabajadora en la realización de Pausas Activas, Higiene Postural y Protección Articular como mecanismos de prevención de lesiones osteomusculares y neurológicas. • Poner en práctica las técnicas ergonómicas aplicadas a las diferentes tareas combinadas con el buen uso del mobiliario y los elementos de trabajo. • Analizar la posible dotación de base graduable y teclado convencional para uso de computador portatil.

Puesto N° 7. AUXILIAR ADMINISTRATIVO (SECCIÓN LA CABAÑA)

- Nombres y apellidos: Daniel Arturo Suescún Hernández
- Cedula de ciudadanía: 1.053.610.990 de Paipa
- Fecha de nacimiento: 14-01-1994
- Edad: 31 años
- Lateralidad: Diestra
- Estatura: 175 cm
- Peso: 80 Kg
- IMC: 26.1 Sobrepeso
- Antigüedad en la empresa: 1 año
- Antigüedad en el cargo dentro de la empresa: 1 año
- Funciones: Documentación. Redacción y Apoyo
- Referencias patológicas: No

Aspectos Organizacionales

Aspecto	Descripción	Observación
Jornada de trabajo	Lunes a viernes (7.00 am a 1.00 pm y 2.00 pm a 4.00 pm)	
Tiempo efectivo de trabajo	8 horas	
Ritmo de trabajo	Continuo	
Periodos de descanso	Si hay	Se realizan según el ritmo y las necesidades del trabajo

Pausas activas	Si realiza	
Turnos	No	
Rotación de labor	Si hay	
Horas extras y frecuencia	No hay	

SOPORTE FOTOGRÁFICO



DISPOSICIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

El puesto de trabajo tiene una dimensión limitada para los cambios de postura y movimientos.

EQUIPO Y EMPLAZAMIENTO

- Mesa de trabajo: Escritorio convencional, superficie en madera. Hay espacio libre para movilidad de las piernas.
- Pantalla: Los caracteres son nítidos y fácilmente distinguibles entre sí. La distancia ojo tarea es adecuada. El borde superior del monitor se encuentra alineado con la horizontal de los ojos del trabajador.
- Silla: Ausencia de apoyabrazos. Estática con 4 patas.
- No se dispone de reposapiés.
- Teclado independiente de la pantalla. Es regulable en la inclinación.
- Mouse convencional.
- Padmouse con almohadilla.

ASPECTO DEL PUESTO

- Puesto limpio y espacioso, superficies mates.

CARGA POSTURAL

- Sentado, codos cerca del tronco por encima del plano de trabajo, pies planos en el suelo.
- Muñecas en neutro sin desviaciones radiocubitales.

CONDICIONES AMBIENTALES

- Ambiente térmico desfavorable (frio)
- Buena comunicación y atención
- Iluminación natural deficiente

CONDICIÓN OBSERVADA		ADECUADA	INADECUADA	OBSERVACIÓN
PANTALLA	Ubicación de monitor	X		
	Altura del monitor	X		
	Distancia del monitor	X		
MESA, TECLADO Y MOUSE	Espacio de trabajo	X		
	Distancia del teclado	X		
	Ubicación y altura del teclado	X		
	Espacio libre mouse	X		
	Ubicación de otros elementos	X		
	Espacio de almacenamiento		X	
SILLA	Funcionalidad de la silla		X	
	Altura del asiento	X		
	Profundidad del asiento	X		
	Ancho del asiento	X		
	Altura del espaldar	X		
	Inclinación del espaldar	X		
	Altura del apoyabrazos			No tiene

INTERPRETACIÓN	13	2	
Condiciones Óptimas (12-16 Adecuadas)			
Condiciones Riesgosa (7-11 Adecuadas)			
Condiciones Inadecuadas (<7 Inadecuadas)			

DESCRIPCIÓN DE LAS DEMANDAS DE POSICIONES Y MOVIMIENTOS ESPECIFICOS

Actividad	Segmento	Descripción	Grado		Fuerza		% Actividad	
			Der	Izq.	Der	Izq.	Der	Izq.
Digitación	Hombro	Flexión	50°	40°	SI	SI	60%	30%
		Abd – Add	15°	10°	SI	SI	25%	20%
		Rot. int – ext	5°	5°	SI	SI	5%	5%
	Codo	Flexo- extensión	60°	55°	SI	SI	55%	55%
	Antebrazo	Prono – Supinación	50°	45°	SI	SI	45%	40%
	Muñeca	Flexo- extensión	Hasta 25 °	Hasta 20 °	SI	SI	30%	30%
		Desviación Radiocubital	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Agarre Dedos	Circular a mano llena	X	-----	SI	SI	65%	-----
		Trípode	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Termino – Terminal	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Latero – Lateral	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Aposición	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Enganche	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Tronco	Flexión	15°	15°	SI	SI	35%	35%
		Extensión	0°	0°	-----	-----	-----	-----
		Inclinación	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Rotación	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Cadera	Flexión	80°	80°	SI	SI	70%	70%
		Extensión	0°	0°	NO	NO	-----	-----
		Abducción	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Aducción		-----	-----	-----	-----	-----	-----	
Rodilla	Flexión	90°	85°	SI	SI	65%	65%	
	Extensión	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
	Rot. Interna	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
	Rot. Externa	-----	-----	-----	-----	-----	-----	

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DEL PUESTO DE TRABAJO

CONCLUSIONES	RECOMENDACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • El puesto de trabajo no tiene reposapiés. • Espacio libre para ubicación de las piernas. • Adecuada distancia ojo tarea. • El borde superior del monitor se encuentra alineado con la horizontal de los ojos. • Silla en regulares condiciones de funcionalidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación del trabajador en la realización de Pausas Activas y en los programas de Higiene Postural y Protección Articular. • Poner en práctica las técnicas ergonómicas aplicadas a las diferentes tareas combinadas con el buen uso del mobiliario y los elementos de trabajo. • Dotar el puesto de trabajo con una silla que cumpla con las características ergonómicas para trabajo en oficina.

Puesto N° 8. AUXILIAR ADMINISTRATIVO (SECCIÓN RAFAEL LONDOÑO BARAJAS)

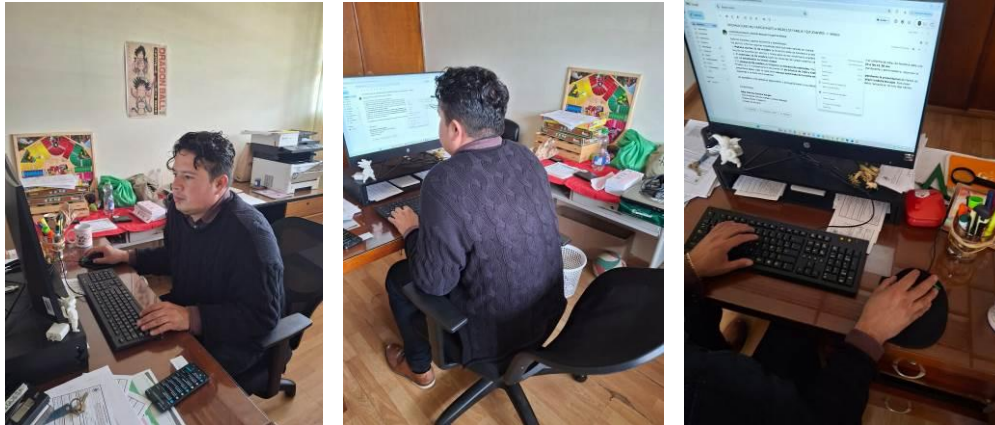
- Nombres y apellidos: David Leonardo Murcia Arias
- Cedula de ciudadanía: 1.052.390.477 de Duitama
- Fecha de nacimiento: 03-04-1990
- Edad: 35 años
- Lateralidad: Diestra
- Estatura: 183 cm
- Peso: 90 Kg
- IMC: 26.8 Sobrepeso
- Antigüedad en la empresa: 10 meses
- Antigüedad en el cargo dentro de la empresa: 10 meses
- Funciones: Radicación, recepción y elaboración de informes. Redacción correspondencia. Apoyo en matriculas
- Referencias patológicas: No

Aspectos Organizacionales

Aspecto	Descripción	Observación
Jornada de trabajo	Lunes a viernes (6.30 am a 1.00 pm y 2.00 pm a 4.00 pm)	
Tiempo efectivo de trabajo	8 horas y 30 minutos	
Ritmo de trabajo	Continuo	
Periodos de descanso	Si hay	Se realizan según el ritmo y las necesidades del trabajo
Pausas activas	Si realiza	
Turnos	No	

Rotación de labor	Si hay	
Horas extras y frecuencia	No hay	

SOPORTE FOTOGRÁFICO



DISPOSICIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

El puesto de trabajo tiene una dimensión que permite los cambios de postura y movimientos.

EQUIPO Y EMPLAZAMIENTO

- Mesa de trabajo: Escritorio convencional, superficie en madera. Hay espacio libre para movilidad de las piernas.
- Pantalla: Los caracteres son nítidos y fácilmente distinguibles entre sí. La distancia ojo tarea es adecuada. El borde superior del monitor se encuentra alineado con la horizontal de los ojos del trabajador.
- Silla: El mecanismo de gradualidad del asiento está en mal estado, así mismo el mecanismo de gradualidad anteroposterior del espaldar. Estable con 5 patas. Tapizado deficiente.
- No se dispone de reposapiés.
- Teclado independiente de la pantalla. Es regulable en la inclinación.
- Mouse convencional.
- Presencia de padmouse.

ASPECTO DEL PUESTO

- Puesto limpio y espacioso, superficies mates.

CARGA POSTURAL

- Sentado, codos cerca del tronco por debajo del plano de trabajo, pies planos en el suelo.
- Muñecas en neutro sin desviaciones radiocubitales.
- Tensión muscular moderada en tronco.

CONDICIONES AMBIENTALES

- Ambiente térmico desfavorable (frio)
- Buena comunicación y atención
- Iluminación natural y artificial favorable

CONDICIÓN OBSERVADA		ADECUADA	INADECUADA	OBSERVACIÓN
PANTALLA	Ubicación de monitor	X		
	Altura del monitor	X		
	Distancia del monitor	X		
MESA, TECLADO Y MOUSE	Espacio de trabajo	X		
	Distancia del teclado	X		
	Ubicación y altura del teclado	X		
	Espacio libre mouse	X		
	Ubicación de otros elementos	X		
	Espacio de almacenamiento	X		
SILLA	Funcionalidad de la silla		X	
	Altura del asiento		X	
	Profundidad del asiento		X	
	Ancho del asiento		X	
	Altura del espaldar		X	
	Inclinación del espaldar		X	
	Altura del apoyabrazos	X		

INTERPRETACIÓN	10	6	
Condiciones Óptimas (12-16 Adecuadas)			
Condiciones Riesgosa (7-11 Adecuadas)			
Condiciones Inadecuadas (<7 Inadecuadas)			

DESCRIPCIÓN DE LAS DEMANDAS DE POSICIONES Y MOVIMIENTOS ESPECIFICOS

Actividad	Segmento	Descripción	Grado		Fuerza		% Actividad	
			Der	Izq.	Der	Izq.	Der	Izq.
Digitación	Hombro	Flexión	50°	40°	SI	SI	60%	30%
		Abd – Add	15°	10°	SI	SI	25%	20%
		Rot. int – ext	5°	5°	SI	SI	5%	5%
	Codo	Flexo- extensión	60°	55°	SI	SI	55%	55%
	Antebrazo	Prono – Supinación	50°	45°	SI	SI	45%	40%
	Muñeca	Flexo- extensión	Hasta 25 °	Hasta 20 °	SI	SI	30%	30%
		Desviación Radiocubital	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Agarre Dedos	Circular a mano llena	X	-----	SI	SI	65%	-----
		Trípode	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Termino – Terminal	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Latero – Lateral	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Aposición	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Enganche	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Tronco	Flexión	25°	25°	SI	SI	35%	35%
		Extensión	0°	0°	-----	-----	-----	-----
		Inclinación	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Rotación	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Cadera	Flexión	80°	80°	SI	SI	70%	70%
		Extensión	0°	0°	NO	NO	-----	-----
		Abducción	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Aducción		-----	-----	-----	-----	-----	-----	
Rodilla	Flexión	90°	85°	SI	SI	65%	65%	
	Extensión	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
	Rot. Interna	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
	Rot. Externa	-----	-----	-----	-----	-----	-----	

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DEL PUESTO DE TRABAJO

CONCLUSIONES	RECOMENDACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • El puesto de trabajo no tiene reposapiés. • Espacio libre para ubicación de las piernas. • Adecuada distancia ojo tarea. • El borde superior del monitor se encuentra alineado con la horizontal de los ojos. • Silla en malas condiciones de funcionalidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación del trabajador en la realización de Pausas Activas y en los programas de Higiene Postural y Protección Articular. • Poner en práctica las técnicas ergonómicas aplicadas a las diferentes tareas combinadas con el buen uso del mobiliario y los elementos de trabajo. • Dotar el puesto de trabajo con una silla y mouse que cumplan con las características ergonómicas para trabajo en oficina.

Puesto N° 9. PSICOORIENTADORA ESCOLAR (SECCIÓN RAFAEL LONDOÑO BARAJAS)

- Nombres y apellidos: Adriana Malaver Cruz
- Cedula de ciudadanía: 40.040.246 de Tunja
- Fecha de nacimiento: 16-06-1976
- Edad: 49 años
- Lateralidad: Diestra
- Estatura: 164 cm
- Peso: 56 Kg
- IMC: 20.8 Peso normal
- Antigüedad en la empresa: 14 años
- Antigüedad en el cargo dentro de la empresa: 14 años
- Funciones: Atención a padres de familia y estudiantes
- Referencias patológicas: Dolor lumbar y en miembro inferior izquierdo (tipo calambre) en tratamiento

Aspectos Organizacionales

Aspecto	Descripción	Observación
Jornada de trabajo	Lunes a viernes (7.00 am a 1.00 pm)	
Tiempo efectivo de trabajo	6 horas	
Ritmo de trabajo	Continuo	
Periodos de descanso	Si hay	Se realizan según el ritmo y las necesidades del trabajo
Pausas activas	Si realiza	

Turnos	No	
Rotación de labor	Si hay	
Horas extras y frecuencia	No hay	

SOPORTE FOTOGRÁFICO



DISPOSICIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

El puesto de trabajo tiene una dimensión importante para los cambios de postura y movimientos.

EQUIPO Y EMPLAZAMIENTO

- Mesa de trabajo: Escritorio convencional, superficie en madera. Hay espacio libre para movilidad de las piernas.
- Pantalla: Los caracteres son nítidos y fácilmente distinguibles entre sí. La distancia ojo tarea es adecuada. El borde superior del monitor se encuentra alineado con la horizontal de los ojos de la trabajadora.
- Silla: El mecanismo de gradualidad del asiento está en mal estado, así mismo el mecanismo de gradualidad anteroposterior del espaldar. Estable con 5 patas. Tapizado deficiente.
- No se dispone de reposapiés.
- Teclado independiente de la pantalla. Es regulable en la inclinación.
- Mouse convencional.

ASPECTO DEL PUESTO

- Puesto limpio y espacioso, superficies mates.

CARGA POSTURAL

- Sentada, codos cerca del tronco por debajo del plano de trabajo, pies planos en el suelo.
- Muñecas en neutro sin desviaciones radiocubitales.
- Tensión muscular moderada en tronco.

CONDICIONES AMBIENTALES

- Ambiente térmico desfavorable (frio)
- Buena comunicación y atención
- Iluminación natural y artificial favorable

CONDICIÓN OBSERVADA		ADECUADA	INADECUADA	OBSERVACIÓN
PANTALLA	Ubicación de monitor	X		
	Altura del monitor	X		
	Distancia del monitor	X		
MESA, TECLADO Y MOUSE	Espacio de trabajo	X		
	Distancia del teclado	X		
	Ubicación y altura del teclado	X		
	Espacio libre mouse	X		
	Ubicación de otros elementos	X		
	Espacio de almacenamiento	X		
SILLA	Funcionalidad de la silla		X	
	Altura del asiento		X	
	Profundidad del asiento		X	
	Ancho del asiento		X	
	Altura del espaldar		X	
	Inclinación del espaldar		X	
	Altura del apoyabrazos			No tiene

INTERPRETACIÓN	9	6	
Condiciones Óptimas (12-16 Adecuadas)			
Condiciones Riesgosa (7-11 Adecuadas)			
Condiciones Inadecuadas (<7 Inadecuadas)			

DESCRIPCIÓN DE LAS DEMANDAS DE POSICIONES Y MOVIMIENTOS ESPECIFICOS

Actividad	Segmento	Descripción	Grado		Fuerza		% Actividad	
			Der	Izq.	Der	Izq.	Der	Izq.
Digitación	Hombro	Flexión	50°	40°	SI	SI	60%	30%
		Abd – Add	15°	10°	SI	SI	25%	20%
		Rot. int – ext	5°	5°	SI	SI	5%	5%
	Codo	Flexo- extensión	60°	55°	SI	SI	55%	55%
	Antebrazo	Prono – Supinación	50°	45°	SI	SI	45%	40%
	Muñeca	Flexo- extensión	Hasta 25 °	Hasta 20 °	SI	SI	30%	30%
		Desviación Radiocubital	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Agarre Dedos	Circular a mano llena	X	-----	SI	SI	65%	-----
		Trípode	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Termino – Terminal	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Latero – Lateral	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Aposición	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Enganche	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Tronco	Flexión	25°	25°	SI	SI	35%	35%
		Extensión	0°	0°	-----	-----	-----	-----
		Inclinación	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Rotación	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Cadera	Flexión	80°	80°	SI	SI	70%	70%
		Extensión	0°	0°	NO	NO	-----	-----
		Abducción	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Aducción	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Rodilla	Flexión	90°	85°	SI	SI	65%	65%	
	Extensión	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
	Rot. Interna	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
	Rot. Externa	-----	-----	-----	-----	-----	-----	

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DEL PUESTO DE TRABAJO

CONCLUSIONES	RECOMENDACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • El puesto de trabajo no tiene reposapiés. • Espacio libre para ubicación de las piernas. • Adecuada distancia ojo tarea. • El borde superior del monitor se encuentra alineado con la horizontal de los ojos. • Silla en malas condiciones de funcionalidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación de la trabajadora en la realización de Pausas Activas y en los programas de Higiene Postural y Protección Articular. • Poner en práctica las técnicas ergonómicas aplicadas a las diferentes tareas combinadas con el buen uso del mobiliario y los elementos de trabajo. • Dotar el puesto de trabajo con una silla que cumpla con las características ergonómicas para trabajo en oficina.

Puesto N° 10. DIRECTIVO DOCENTE - COORDINADOR (SECCIÓN RAFAEL LONDOÑO BARAJAS)

- Nombres y apellidos: Alba Patricia Sianea Vargas
- Cedula de ciudadanía: 40.030.344 de Tunja
- Fecha de nacimiento: 10-06-1970
- Edad: 55 años
- Lateralidad: Diestra
- Estatura: 147 cm
- Peso: 68 Kg
- IMC: 31.4 Obesidad
- Antigüedad en la empresa: 15 años
- Antigüedad en el cargo dentro de la empresa: 15 años
- Antigüedad en la sección: 1 año
- Funciones: Organización de la sección (docentes y estudiantes). Atención a padres de familia
- Referencias patológicas: Dolor en mano derecha

Aspectos Organizacionales

Aspecto	Descripción	Observación
Jornada de trabajo	Lunes a viernes (7.00 am a 1.00 pm y 3.00 pm a 5.00 pm)	
Tiempo efectivo de trabajo	8 horas	
Ritmo de trabajo	Continuo	
Periodos de descanso	Si hay	Se realizan según el ritmo y las necesidades del trabajo
Pausas activas	Si realiza	

Turnos	No	
Rotación de labor	Si hay	
Horas extras y frecuencia	No hay	

SOPORTE FOTOGRÁFICO



DISPOSICIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

El puesto de trabajo tiene una dimensión importante y favorable para los cambios de postura y movimientos.

EQUIPO Y EMPLAZAMIENTO

- Mesa de trabajo: Escritorio convencional, superficie en madera. Hay espacio libre para movilidad de las piernas.
- Pantalla: Los caracteres son nítidos y fácilmente distinguibles entre sí. La distancia ojo tarea es adecuada. El borde superior del monitor se encuentra alineado con la horizontal de los ojos de la trabajadora.
- Silla: El mecanismo de gradualidad del asiento está en mal estado, así mismo el mecanismo de gradualidad anteroposterior del espaldar. Inestable con 5 patas. Tapizado en malas condiciones.
- No se dispone de reposapiés.
- Teclado independiente de la pantalla. Es regulable en la inclinación.
- Mouse convencional. Padmouse con almohadilla.

ASPECTO DEL PUESTO

- Puesto limpio y espacioso, superficies mates.

CARGA POSTURAL

- Sentada, codos cerca del tronco por debajo del plano de trabajo, pies planos en el suelo.
- Muñecas en neutro sin desviaciones radiocubitales.
- Tensión muscular moderada en tronco.

CONDICIONES AMBIENTALES

- Ambiente térmico desfavorable (frio)
- Buena comunicación y atención
- Iluminación natural y artificial favorable

CONDICIÓN OBSERVADA		ADECUADA	INADECUADA	OBSERVACIÓN
PANTALLA	Ubicación de monitor	X		
	Altura del monitor	X		
	Distancia del monitor	X		
MESA, TECLADO Y MOUSE	Espacio de trabajo	X		
	Distancia del teclado	X		
	Ubicación y altura del teclado	X		
	Espacio libre mouse	X		
	Ubicación de otros elementos	X		
	Espacio de almacenamiento	X		
SILLA	Funcionalidad de la silla		X	
	Altura del asiento		X	
	Profundidad del asiento		X	
	Ancho del asiento		X	
	Altura del espaldar		X	
	Inclinación del espaldar		X	
	Altura del apoyabrazos	X		

INTERPRETACIÓN	10	6	
Condiciones Óptimas (12-16 Adecuadas)			
Condiciones Riesgosa (7-11 Adecuadas)			
Condiciones Inadecuadas (<7 Inadecuadas)			

DESCRIPCIÓN DE LAS DEMANDAS DE POSICIONES Y MOVIMIENTOS ESPECIFICOS

Actividad	Segmento	Descripción	Grado		Fuerza		% Actividad	
			Der	Izq.	Der	Izq.	Der	Izq.
Digitación	Hombro	Flexión	50°	40°	SI	SI	60%	30%
		Abd – Add	15°	10°	SI	SI	25%	20%
		Rot. int – ext	5°	5°	SI	SI	5%	5%
	Codo	Flexo-extensión	60°	55°	SI	SI	55%	55%
	Antebrazo	Prono – Supinación	50°	45°	SI	SI	45%	40%
	Muñeca	Flexo-extensión	Hasta 25°	Hasta 20°	SI	SI	30%	30%
		Desviación Radiocubital	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Agarre Dedos	Circular a mano llena	X	-----	SI	SI	65%	-----
		Trípode	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Termino – Terminal	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Latero – Lateral	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Aposición	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Enganche	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Tronco	Flexión	25°	25°	SI	SI	35%	35%
		Extensión	0°	0°	-----	-----	-----	-----
		Inclinación	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Rotación	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Cadera	Flexión	80°	80°	SI	SI	70%	70%
		Extensión	0°	0°	NO	NO	-----	-----

		Abducción	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		Aducción	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Rodilla	Flexión	90°	85°	SI	SI	65%	65%
	Extensión	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
	Rot. Interna	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
	Rot. Externa	-----	-----	-----	-----	-----	-----	

8. RECOMENDACIONES GENERALES

- ° Es importante desarrollar un programa de mantenimiento del mobiliario en todas las áreas y puestos de trabajo, con el fin de establecer mecanismos de prevención y control frente a situaciones de riesgo teniendo en cuenta sillas, escritorios y otros elementos de trabajo; además, dotación de reposapiés, etc.; definiendo compromisos y responsabilidades.
- ° Fomentar el autocuidado manteniendo la espalda erguida y los más cerca posible al respaldo de la silla.
- ° Ubicar la pantalla del computador frente al trabajador, para evitar girar el cuello y el tronco, lo que va a provocar dolor y otras alteraciones a corto o mediano plazo. La línea horizontal de visión deberá coincidir con la parte superior de la pantalla.
- ° Los pies deberán estar apoyados en el suelo, para mejorar el retorno venoso. Ideal será ponerlos en posición de descanso, lo más extendidos posibles. Por eso en los escritorios se aconseja tener abajo suficiente espacio, y mejor si se dispone de un reposapiés.
- ° Fomentar la participación de los trabajadores en los programas de formación y capacitación en Pausas Activas e Higiene Postural; poniéndolos en práctica en labores que se desarrollen fuera del ámbito laboral.
- ° Reportar condiciones desfavorables o situaciones de riesgo ergonómicas que puedan alterar el libre desarrollo del trabajador.
- ° Una silla que cumpla con los principios ergonómicos debe **tener ruedas (rodachinas)** para facilitar los movimientos a lo largo del escritorio evitando posiciones forzadas para moverla. La **altura del asiento debe ser regulable** para que los pies queden apoyados en el suelo y la cadera quede ligeramente por encima de la rodilla en un ángulo 90°-90°, de modo que la posición de la pelvis quede lo más neutra posible; **y el espaldar debe ser reclinable** para mejorar la postura en tronco y miembros superiores.

Por lo anterior, se recomiendan los siguientes modelos de sillas, con sus respectivas características.

Modelo N° 1



Espaldar:

Material: Tela microperforada tipo malla y cabecero en sintético.

Marco en polipropileno negro

Dimensiones: 47 cm de ancho x 74 cm de alto.

Asiento:

Material: Tela microperforada tipo malla.

Componentes: Parte interna en madera (triplex 12 mm)

Espuma: Poliuretano. Espesor: 50 mm

Dimensiones: 50 cm de ancho x 48 cm de profundidad.

Apoyabrazos:

Ajustables en polipropileno color negro

Mecanismo:

Movimiento basculante en espalda cuando no está en posición fija.

Cilindro Neumático:

Ajuste de altura del asiento con elevación de gas. Material: Acero. Color Cromado.

Base:

Estrella de 5 aspas. Diámetro: 600 mm. Material: Acero cromado.

Rodachinas:

Doble carrete. Material: Nylon, Color Negro. Diámetro: 600 mm

Resistencia máxima de peso:

100 kg.

Modelo N° 2



Espaldar:

Material: Tela microperforada tipo malla.

Marco en polipropileno negro

Dimensiones: 43 cm de ancho x 38 cm de alto.

Asiento:

Material: Tela microperforada tipo malla.

Componentes: Parte interna en madera (triplex 12 mm)

Espuma: Poliuretano. Espesor: 50 mm. Densidad 30.

Dimensiones: 45 cm de ancho x 50 cm de profundidad.

Apoyabrazos:

Ajustables en polipropileno color negro.

Mecanismo:

Movimiento basculante en espalda cuando no está en posición fija.

Cilindro Neumático:

Ajuste de altura del asiento con elevación de gas. Material: Acero. Color: Cromado.

Base:

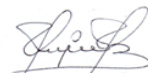
Estrella de 5 aspas. Diámetro: 600 mm. Material: Acero Cromado.

Rodachinas

Doble carrete Material: Nylon, Color Negro. Diámetro: 50 mm

Resistencia máxima de peso:

100 kg.



Elaboró:

Henry Geovanny Hernández H.

Fisioterapeuta

Especialista en Gerencia en Salud Ocupacional

Lic. SST 2206 de 2016 SSB