



INSPECCIÓN ERGONOMICA DE PUESTOS DE  
TRABAJO

INSTITUTO DE LA JUVENTUD EL DEPORTE Y LA  
RECREACIÓN DE BUCARAMANGA  
"INDERBU"



## INSPECCIÓN ERGONÓMICA DE PUESTOS DE TRABAJO

INSTITUTO DE LA JUVENTUD EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE BUCARAMANGA  
"INDERBU"

NIT: 804.002.166-1

Asesoró:

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL

Elaboró: IPS OSTs

YULY ANDREA MANTILLA

FISIOTERAPEUTA

ESPECIALISTA EN SALUD OCUPACIONAL  
LIC. 23028 DE 2021

BUCARAMANGA

OCTUBRE 2025



INSPECCIÓN ERGONOMICA DE PUESTOS DE  
TRABAJO

INSTITUTO DE LA JUVENTUD EL DEPORTE Y LA  
RECREACIÓN DE BUCARAMANGA  
"INDERBU"



## INTRODUCCIÓN

Los desórdenes musculo esqueléticos relacionados con el trabajo (DME) son entidades comunes y potencialmente incapacitantes, pero aun así prevenibles, que comprenden un amplio número de entidades clínicas específicas que incluyen enfermedades de los músculos, tendones, vainas tendinosas, síndromes de atrapamientos nerviosos, alteraciones articulares y neurovasculares, las cuales presentan un factor de riesgo en común: la exposición a peligros biomecánicos por carga física estática, carga física dinámica y diseño del puesto de trabajo que generan estrés mecánico de los tejidos responsables de la adopción de posturas y realización de movimientos que en el contexto laboral establece una clara relación causa – efecto.

Dentro del mismo contexto el proceso de trabajo como actividad inseparable del hombre, lo pone frente a un conjunto de riesgos que puede traer como consecuencia daños para la salud. No solo estos riesgos pueden causar lesiones a los trabajadores, sino además pueden generar problemas a los equipos, disminuir el rendimiento en la producción y en la calidad de los servicios que se prestan. Es por ello, que la Seguridad y salud en el trabajo, se dedica permanentemente al estudio de estos hechos, con el propósito de prevenir o controlar los riesgos, pretendiendo brindar al trabajador unas condiciones adecuadas en su ambiente de tal manera que no afecte su salud y su integridad física.

En nuestro medio una de las herramientas de diagnóstico utilizada son las inspecciones ergonómicas, cuya prioridad está enmarcada en la detección de riesgos y la propuesta de soluciones o medidas correctivas.

A continuación, se presenta el resultado de la inspección ergonómica realizada a determinados puestos de trabajo en las instalaciones del INDERBU ubicado en la Calle 10 # 30-140 Unidad deportiva Alfonso López – Coliseo Bicentenario, Bucaramanga, Santander.

## OBJETIVO GENERAL

Evaluar la condición de puesto de trabajo desde el punto de vista ergonómico que permita la identificación oportuna de condiciones ergonómicas desfavorables y factores de riesgo que puedan llegar a desmejorar la salud del trabajador.



INSPECCIÓN ERGONOMICA DE PUESTOS DE TRABAJO  
INSTITUTO DE LA JUVENTUD EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE BUCARAMANGA "INDERBU"



### METODOLOGÍA DE TRABAJO

Se realiza visita al puesto de trabajo asignado para la labor del trabajador indicado para la inspección y las condiciones en las que se desempeña y se hizo entrevista directa con el trabajador en compañía de la persona encargada de SST.

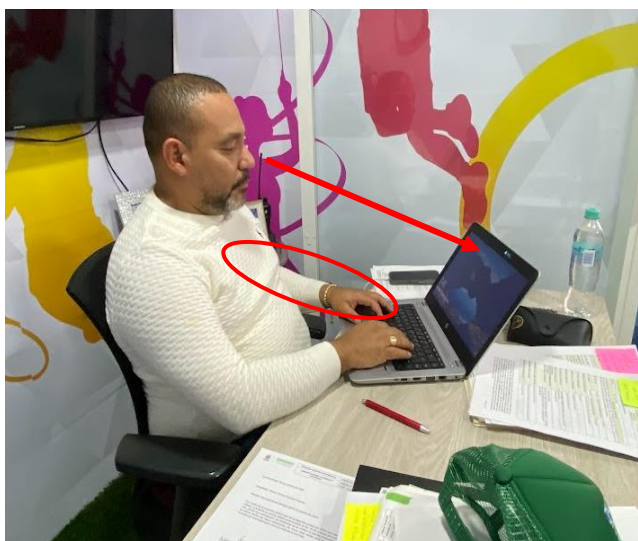
#### DATOS DEL TRABAJADOR 1

NOMBRES Y APELLIDOS: OLINTO DE JESUS AFRICANO CHAMORRO

CARGO: SUBDIRECTOR TECNICO

HORARIO DE TRABAJO: 7:30 AM A 12 M – 2PM A 5 PM/ LUNES A VIERNES

#### REGISTRO FOTOGRAFICO



**FUNCIONES:** Netamente administrativas.

**HERRAMIENTAS Y/O EQUIPOS UTILIZADOS:** Computador de mesa, mouse, teclado. EQUIPO PRTÁTIL.

#### HALLAZGOS

- El trabajador permanece el 50% de la jornada laboral en la oficina, trabajando frente a su equipo portátil en posición sedente.
- Posee un escritorio con poco espacio para ubicar adecuadamente los elementos de trabajo (equipo portátil, documentos y en caso de hacer uso de teclado, mouse, entre otros). Adicional los antebrazos no son apoyados sobre el escritorio manteniéndolos elevados fuera del escritorio con base de las muñecas sobre el borde del mismo).
- Debajo del escritorio se encuentran espacio suficiente para la libre movilidad de miembros inferiores. No posee reposapiés.
- El borde superior de la pantalla se encuentra muy por debajo del nivel de la línea visual del trabajador.
- La postura que se observa del trabajador en posición sedente es adecuada, se puede evidenciar que posee una silla de tipo ergonómica, en buenas condiciones y es cómoda para el trabajador.

#### RECOMENDACIONES

- Realizar cambios de postura (pausas activas) cada hora durante 2 – 3 minutos con ejercicios libres, movilización de articulaciones y estiramientos en general.
- Se sugiere dotar de escritorio amplio que permita ubicar elementos de trabajo y apoyar los antebrazos sobre la mesa para prevenir tensión a nivel de columna cervical, hombros, codos y muñecas.
- Se sugiere dotar de base para portátil, teclado auxiliar y mouse auxiliar.
- Se sugiere elevar la pantalla del portátil a nivel de la línea visual del trabajador.
- Se sugiere dotar de reposapiés.



INSPECCIÓN ERGONOMICA DE PUESTOS DE TRABAJO

INSTITUTO DE LA JUVENTUD EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE BUCARAMANGA "INDERBU"



- La oficina cuenta con ventilación cómoda que da confort térmico para la oficina.
- Cuenta con iluminación suficiente y adecuada para la oficina.
- No hay presencia de ruido que genere incomodidad.

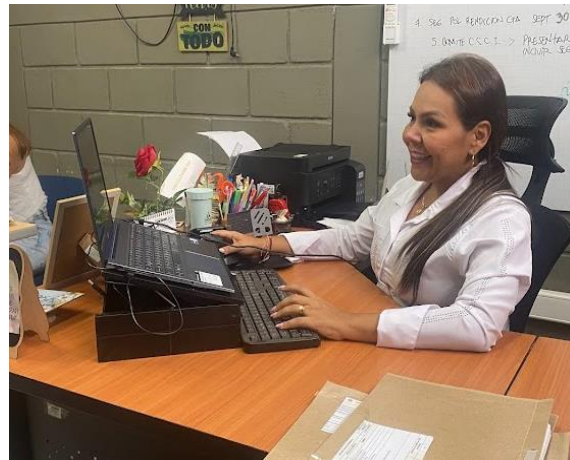
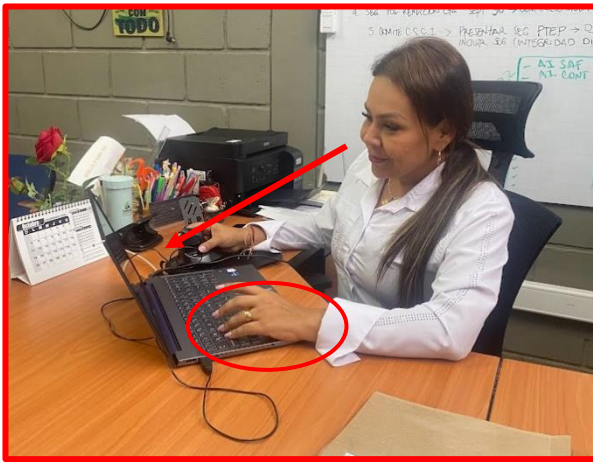
**DATOS DEL TRABAJADOR 2**

NOMBRES Y APELLIDOS: IVON REINA

CARGO: JEFE CONTROL INTERNO

HORARIO DE TRABAJO: 7:30 AM A 12 M – 2PM A 5 PM/ LUNES A VIERNES

**REGISTRO FOTOGRAFICO**



**FUNCIONES:** Netamente administrativas.

**HERRAMIENTAS Y/O EQUIPOS UTILIZADOS:** Computador portátil.

**HALLAZGOS**

- La trabajadora permanece en sedente más del 75% de la jornada laboral.
- Debajo del escritorio se encuentran espacio para la libre movilidad de miembros inferiores, posee reposapiés.
- Posee un escritorio con espacio suficiente para ubicar adecuadamente el equipo de cómputo frente a la trabajadora, sus elementos de trabajo y apoyar completamente los antebrazos sobre la mesa.
- El borde superior de la pantalla del equipo de cómputo se encuentra por debajo del nivel de la línea visual de la trabajadora.
- La trabajadora no hace uso de base para portátil, mouse y teclado.
- La postura es adecuada para trabajar con su equipo de cómputo, aunque es posible mejorarla acercándose mas con su silla al borde del escritorio.
- Cuenta con una silla de tipo ergonómico con apoyabrazos ajustables, con sus 5 puntos de apoyo, es una silla cómoda, con apoyo lumbar.
- La oficina cuenta con ventilación cómoda que da confort térmico para la oficina.
- No hay presencia de ruido que genere incomodidad.

**RECOMENDACIONES**

- Realizar cambios de postura (pausas activas) cada hora durante 2 – 3 minutos con ejercicios libres, movilización de articulaciones y estiramientos en general.
- Durante la visita de inspección se realizaron cambios inmediatos: se ubicaron elementos que poseía la trabajadora en la oficina, pero no hacia uso de ellos (base de portátil y teclado auxiliar).
- Se indico a la trabajadora la forma correcta de mantener una postura adecuada frente al puesto de trabajo.



INSPECCIÓN ERGONOMICA DE PUESTOS DE TRABAJO

INSTITUTO DE LA JUVENTUD EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE BUCARAMANGA "INDERBU"



- Cuenta con iluminación suficiente y adecuada para la oficina.

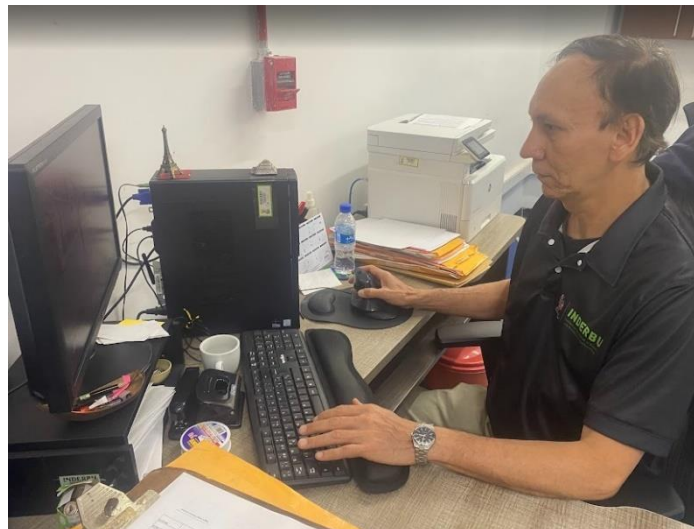
**DATOS DEL TRABAJADOR 3**

NOMBRES Y APELLIDOS: HELI OCTAVIO BECERRA

CARGO: TECNICO OPERATIVO

HORARIO DE TRABAJO: 7:30 AM A 12 M – 2PM A 5 PM/ LUNES A VIERNES

**REGISTRO FOTOGRAFICO**



**FUNCIONES:** Netamente administrativas.

**HERRAMIENTAS Y/O EQUIPOS UTILIZADOS:** Computador de mesa, mouse, teclado.

**HALLAZGOS**

- El trabajador permanece en sedente más del 75% de la jornada laboral.
- Debajo del escritorio se encuentran espacio para la libre movilidad de miembros inferiores, posee reposapiés.
- Posee un escritorio con espacio suficiente para ubicar adecuadamente el equipo de cómputo frente al trabajador, sus elementos de trabajo y apoyar completamente los antebrazos sobre la mesa, aún así se encuentran estos elementos desorganizados y no permiten ubicar los antebrazos adecuadamente sobre la mesa.
- El borde superior de la pantalla del equipo de cómputo se encuentra al nivel de la línea visual del trabajador.
- El mouse y teclado se encuentran en buenas condiciones.
- La postura es adecuada para trabajar con su equipo de cómputo.
- Cuenta con una silla de tipo ergonómico con apoyabrazos ajustables que no usa actualmente, con sus 5 puntos de apoyo, es una silla cómoda, con apoyo lumbar.
- La oficina cuenta con ventilación cómoda que da confort térmico para la oficina.

**RECOMENDACIONES**

- Realizar cambios de postura (pausas activas) cada hora durante 2 – 3 minutos con ejercicios libres, movilización de articulaciones y estiramientos en general.
- Se sugiere realizar jornadas de orden y aseo en puestos de trabajo.
- Se sugiere mejorar la organización de los elementos del escritorio con el fin de permitir que los antebrazos puedan ubicarse adecuadamente sobre la mesa del escritorio.
- Se sugiere al trabajador ingresar (acercarse) al borde de la mesa para que le permita mantener por mas tiempo una buena higiene postural.



## INSPECCIÓN ERGONOMICA DE PUESTOS DE TRABAJO

INSTITUTO DE LA JUVENTUD EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE BUCARAMANGA  
"INDERBU"



- No hay presencia de ruido que genere incomodidad.
- Cuenta con iluminación suficiente y adecuada para la oficina.

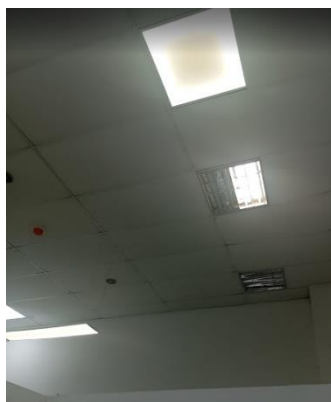
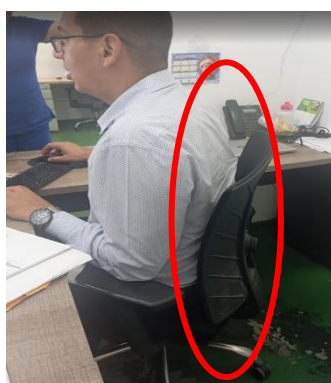
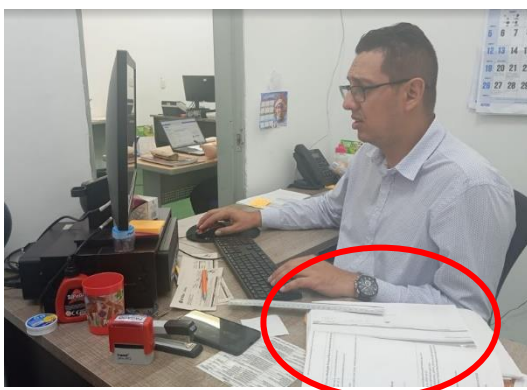
### DATOS DEL TRABAJADOR 4

NOMBRES Y APELLIDOS: RICHARD ALONSO DURAN JAIMES

CARGO: TESORERO

HORARIO DE TRABAJO: 7:30 AM A 12 M – 2PM A 5 PM/ LUNES A VIERNES

### REGISTRO FOTOGRAFICO



**FUNCIONES:** Netamente administrativas.

**HERRAMIENTAS Y/O EQUIPOS UTILIZADOS:** Computador de mesa, mouse, teclado.

#### HALLAZGOS

- El trabajador permanece mas del 75% de la jornada frente a su puesto de trabajo en posición sedente.
- Debajo del escritorio se encuentran espacio para la libre movilidad de miembros inferiores, posee reposapiés.
- Anteriormente el escritorio contaba con bandeja para teclado, actualmente es retirada la bandeja y quedó el metal que sostiene la bandeja, este genera malestar en muslo de la pierna derecha y no permite ingresar (acercarse) debajo del escritorio con su silla, dejando

#### RECOMENDACIONES

- Realizar cambios de postura (pausas activas) cada hora durante 2 – 3 minutos con ejercicios libres, movilización de articulaciones y estiramientos en general.
- Se sugiere realizar jornadas de orden y aseo en puestos de trabajo.
- Se sugiere retirar borde de la base del teclado a nivel de pierna del trabajador.



## INSPECCIÓN ERGONOMICA DE PUESTOS DE TRABAJO

### INSTITUTO DE LA JUVENTUD EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE BUCARAMANGA "INDERBU"



al trabajador retirado de la mesa generando inclinación del tronco durante la actividad.

- Posee un escritorio con espacio suficiente para ubicar adecuadamente el equipo de cómputo frente al trabajador, sus elementos de trabajo y apoyar completamente los antebrazos sobre la mesa.
- El borde superior de la pantalla del equipo de cómputo se encuentra al nivel de la línea visual del trabajador.
- El mouse y teclado se encuentran en buenas condiciones.
- La postura es adecuada para trabajar con su equipo de cómputo.
- Cuenta con una silla de tipo ergonómico con apoyabrazos ajustables que no usa actualmente, con sus 5 puntos de apoyo, no cuenta con apoyo lumbar ni espaldar alto.
- La oficina cuenta con ventilación cómoda que da confort térmico para la oficina.
- No hay presencia de ruido que genere incomodidad.
- Cuenta con iluminación insuficiente para la oficina. Se puede observar las luminarias sucias.

- Se sugiere realizar cambio de la silla por una silla ergonómica que cuente con espaldar alto y apoyo lumbar.
- Se sugiere realizar limpieza y mantenimiento a las luminarias.

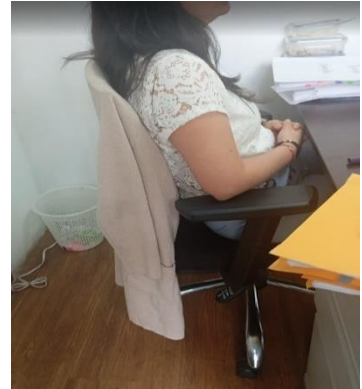
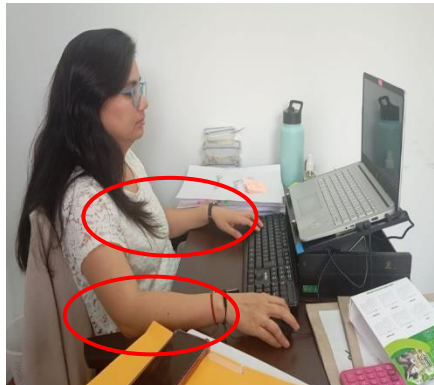
#### DATOS DEL TRABAJADOR 5

NOMBRES Y APELLIDOS: ANGELICA HERNANDEZ

CARGO: JEFE JURIDICA

HORARIO DE TRABAJO: 7:30 AM A 12 M – 2PM A 5 PM/ LUNES A VIERNES

#### REGISTRO FOTOGRAFICO





INSPECCIÓN ERGONOMICA DE PUESTOS DE TRABAJO

INSTITUTO DE LA JUVENTUD EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE BUCARAMANGA "INDERBU"



**FUNCIONES:** Netamente administrativas.

**HERRAMIENTAS Y/O EQUIPOS UTILIZADOS:** Computador portátil, base para portátil, mouse auxiliar, teclado auxiliar.

**HALLAZGOS**

- La trabajadora permanece en sedente más del 75% de la jornada laboral.
- Debajo del escritorio se encuentran espacio para la libre movilidad de miembros inferiores, posee reposapiés, hay cables al lado izquierdo del escritorio que podrían generar riesgo eléctrico.
- Posee un escritorio con espacio insuficiente para ubicar adecuadamente el equipo de cómputo frente a la trabajadora, sus elementos de trabajo y apoyar completamente los antebrazos sobre la mesa.
- El borde superior de la pantalla del equipo de cómputo se encuentra al nivel de la línea visual de la trabajadora.
- El mouse y teclado se encuentran en buenas condiciones.
- La postura es adecuada para trabajar con su equipo de cómputo.
- Cuenta con una silla de tipo ergonómico con apoyabrazos ajustables que se encuentra desgastados y lastiman el brazo de la trabajadora, no funciona el sistema de bloqueo y la silla baja de nivel sola.
- La oficina cuenta con ventilación cómoda que da confort térmico para la oficina.
- No hay presencia de ruido que genere incomodidad.
- Cuenta con iluminación suficiente y adecuada para la oficina.

**RECOMENDACIONES**

- Realizar cambios de postura (pausas activas) cada hora durante 2 – 3 minutos con ejercicios libres, movilización de articulaciones y estiramientos en general.
- Se sugiere realizar jornadas de orden y aseo en puestos de trabajo.
- Se sugiere mejorar la organización de cableado de los equipos de la oficina.
- Se sugiere cambiar el escritorio por uno mas amplio que permita ubicar adecuadamente equipo de cómputo y otros elementos de trabajo.
- Se sugiere realizar cambio de la silla por una que se encuentre en buen estado.

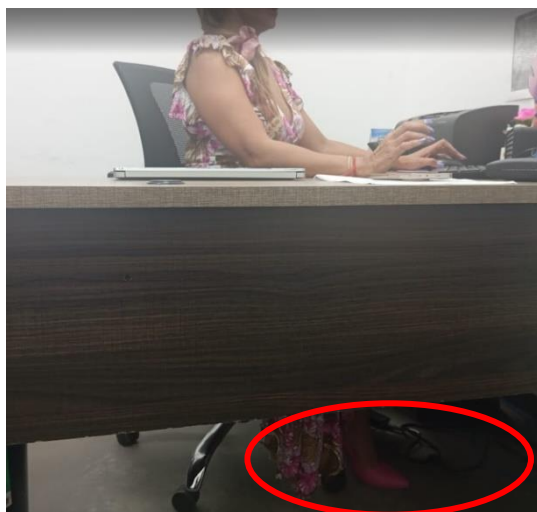
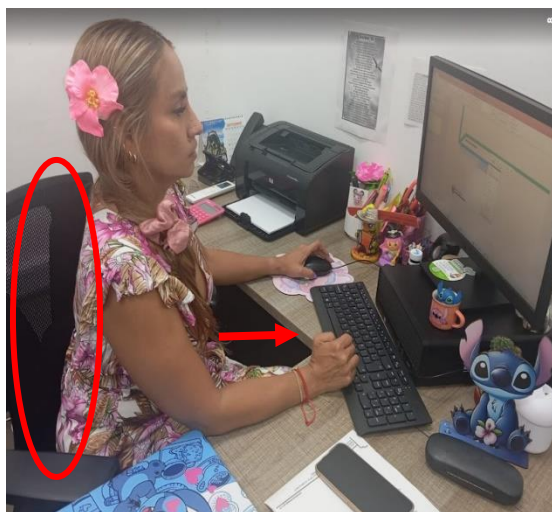
**DATOS DEL TRABAJADOR 6**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** ELSA IBETH CORTES

**CARGO:** SUBDIRECTORA ADMINISTRATIVO Y FINANCIERO

**HORARIO DE TRABAJO:** 7:30 AM A 12 M – 2PM A 5 PM/ LUNES A VIERNES

**REGISTRO FOTOGRAFICO**





INSPECCIÓN ERGONOMICA DE PUESTOS DE TRABAJO

INSTITUTO DE LA JUVENTUD EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE BUCARAMANGA "INDERBU"



**FUNCIONES:** Netamente administrativas.

**HERRAMIENTAS Y/O EQUIPOS UTILIZADOS:** Computador de mesa, mouse, teclado.

HALLAZGOS	RECOMENDACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>• La trabajadora permanece en sedente más del 75% de la jornada laboral.</li><li>• Debajo del escritorio se encuentran espacio para la libre movilidad de miembros inferiores, no posee reposapiés.</li><li>• Posee un escritorio con espacio suficiente para ubicar adecuadamente el equipo de cómputo frente a la trabajadora, sus elementos de trabajo y apoyar completamente los antebrazos sobre la mesa.</li><li>• El borde superior de la pantalla del equipo de cómputo se encuentra al nivel de la línea visual de la trabajadora.</li><li>• El mouse y teclado se encuentran en buenas condiciones.</li><li>• La postura es adecuada para trabajar con su equipo de cómputo.</li><li>• Cuenta con una silla de tipo ergonómico con apoyabrazos ajustables que no usa actualmente, con sus 5 puntos de apoyo, es una silla cómoda, el sistema de ajuste de altura se encuentra dañado.</li><li>• La oficina cuenta con ventilación cómoda que da confort térmico para la oficina.</li><li>• No hay presencia de ruido que genere incomodidad.</li><li>• Cuenta con iluminación suficiente y adecuada para la oficina.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar cambios de postura (pausas activas) cada hora durante 2 – 3 minutos con ejercicios libres, movilización de articulaciones y estiramientos en general.</li><li>• Se sugiere dotar de reposapiés.</li><li>• Se sugiere a la trabajadora ingresar con su silla mas adentro del escritorio que le permita mantener la espalda erguida.</li><li>• Se sugiere hacer mantenimiento de la silla y sistema de bloqueo de altura o en su defecto cambio de la misma.</li></ul>

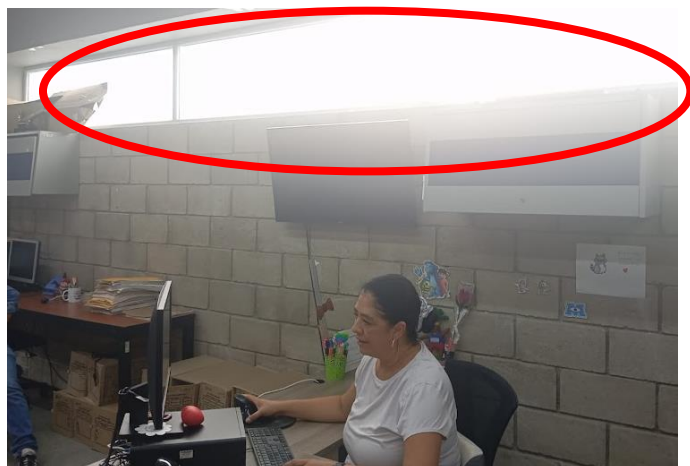
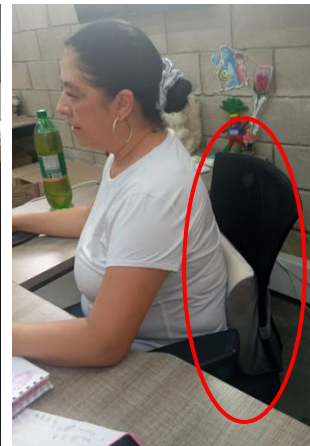
**DATOS DEL TRABAJADOR 7**

NOMBRES Y APELLIDOS: MARIBEL BARÓN

CARGO: AUXILIAR ADMINISTRATIVO

HORARIO DE TRABAJO: 7:30 AM A 12 M – 2PM A 5 PM/ LUNES A VIERNES

**REGISTRO FOTOGRAFICO**



**FUNCIONES:** Netamente administrativas.

**HERRAMIENTAS Y/O EQUIPOS UTILIZADOS:** Computador de mesa, mouse, teclado.

**HALLAZGOS**

- La trabajadora permanece en sedente más del 75% de la jornada laboral.
- Debajo del escritorio se encuentran espacio para la libre movilidad de miembros inferiores, no posee reposapiés.
- Posee un escritorio con espacio suficiente para ubicar adecuadamente el equipo de cómputo frente a la trabajadora, sus elementos de trabajo y apoyar completamente los antebrazos sobre la mesa.
- El borde superior de la pantalla del equipo de cómputo se encuentra al nivel de la línea visual de la trabajadora.
- El mouse y teclado se encuentran en buenas condiciones.
- La postura es adecuada para trabajar con su equipo de cómputo.
- Cuenta con una silla de tipo ergonómico en malas condiciones, el acolchado se encuentra desgastado, no posee apoyo lumbar; la trabajadora al poseer una lesión a nivel lumbar por su cuenta optó por ubicar un apoyo de espalda en la silla, pero este es bastante alto y altera

**RECOMENDACIONES**

- Realizar cambios de postura (pausas activas) cada hora durante 2 – 3 minutos con ejercicios libres, movilización de articulaciones y estiramientos en general.
- Se sugiere dotar de reposapiés.
- Se sugiere dotar de silla ergonómica con apoyo lumbar característico para el cuidado de la Columna.
- Se sugiere colocar cinta vinil que permita disminuir la intensidad de la luz solar por el ventanal de la oficina.



## INSPECCIÓN ERGONOMICA DE PUESTOS DE TRABAJO

### INSTITUTO DE LA JUVENTUD EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE BUCARAMANGA "INDERBU"



la postura de la trabajadora permaneciendo alejada del espaldar de la silla.

- La oficina cuenta con ventilación cómoda que da confort térmico para la oficina.
- No hay presencia de ruido que genere incomodidad.
- Detrás de este puesto de trabajo como se evidencia en la fotografía, hay un ventanal alto por donde ingresa demasiada luz y genera malestar por el reflejo, ocasionalmente la trabajadora coloca cartones para tapar los rayos del sol.

#### DATOS DEL TRABAJADOR 8

NOMBRES Y APELLIDOS: SANDRA MILENA DIAZ

CARGO:

HORARIO DE TRABAJO: 7:30 AM A 12 M – 2PM A 5 PM/ LUNES A VIERNES

#### REGISTRO FOTOGRAFICO



**FUNCIONES:** Netamente administrativas.

**HERRAMIENTAS Y/O EQUIPOS UTILIZADOS:** Computador de mesa, mouse, teclado.

#### HALLAZGOS

- La trabajadora permanece en sedente más del 75% de la jornada laboral.
- Debajo del escritorio se encuentran espacio para la libre movilidad de miembros inferiores, posee reposapiés.
- Posee un escritorio con espacio suficiente para ubicar adecuadamente el equipo de cómputo frente a la trabajadora, sus elementos de trabajo y apoyar completamente los antebrazos sobre la mesa.
- La trabajadora utiliza el escritorio en dos espacios 1 para el equipo de computo y otro para atención de público.

#### RECOMENDACIONES

- Realizar cambios de postura (pausas activas) cada hora durante 2 – 3 minutos con ejercicios libres, movilización de articulaciones y estiramientos en general.
- Se sugiere realizar jornadas de orden y aseo en puestos de trabajo y dotar de archivadores o estantes para organizar cajas y documentación de la labor.



## INSPECCIÓN ERGONOMICA DE PUESTOS DE TRABAJO

### INSTITUTO DE LA JUVENTUD EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE BUCARAMANGA "INDERBU"



- Durante la atención de público hace uso del reposapiés mantiene una postura erguida adecuada en la silla frente al escritorio y ubica en reposo sus antebrazos sobre la mesa del escritorio.
- Al hacer uso del equipo de cómputo este se encuentra ubicado inadecuadamente, el escritorio que posee es en L y es lugar donde se debe ubicar el equipo es en el espacio curvo; al ubicarlo al lado izquierdo este no permite que la trabajadora ubique sus antebrazos sobre la mesa, no se acerca con la silla a la mesa.
- La postura en la silla en este espacio es inadecuada puesto que no apoya la espalda en el espaldar su sienta más hacia el borde de la silla, no hace uso del apoyo lumbar; esta situación puede generar dolores lumbares y alteración en la curvatura natural de la columna lumbar.
- El borde superior de la pantalla del equipo de cómputo se encuentra baja para el nivel de la línea visual de la trabajadora.
- El mouse y teclado se encuentran en buenas condiciones.
- Cuenta con una silla de tipo ergonómico con apoyabrazos ajustables que no usa actualmente, con sus 5 puntos de apoyo, es una silla cómoda, con apoyo lumbar, en buenas condiciones, que no se utiliza adecuadamente.
- La oficina cuenta con ventilación cómoda que da confort térmico para la oficina.
- No hay presencia de ruido que genere incomodidad.
- Cuenta con iluminación suficiente y adecuada para la oficina.
- Al fondo en la oficina se evidencia cajas de documentos en el piso, desorganización y no hay estantes o archivadores para este material.
- Se sugiere capacitar a la trabajadora de cual es la postura adecuada frente al escritorio.
- Se sugiere reorganizar el equipo de cómputo a nivel de la curva del escritorio, donde la trabajadora con una postura correcta en la silla apoyando la espalda en el espaldar, pueda ingresar con la silla debajo del escritorio, de esta manera sus antebrazos se apoyen totalmente en la mesa y haga uso del reposapiés cuando haga uso del computador.
- Se sugiere elevar levemente la pantalla para que esta quede al nivel de la línea visual de la trabajadora.

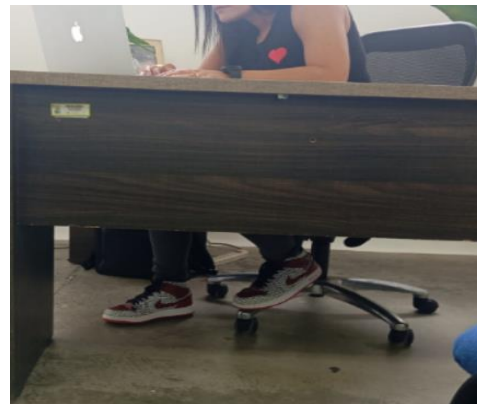
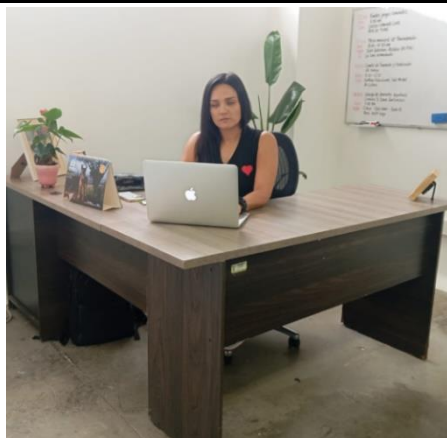
#### DATOS DEL TRABAJADOR 9

NOMBRES Y APELLIDOS: KAROL ZULITH GONZÁLEZ PRIETO

CARGO: SUBDIRECTORA OPERATIVA

HORARIO DE TRABAJO: 7:30 AM A 12 M – 2PM A 5 PM/ LUNES A VIERNES

#### REGISTRO FOTOGRAFICO



**FUNCIONES:** Netamente administrativas.

**HERRAMIENTAS Y/O EQUIPOS UTILIZADOS:** Computador portátil.

HALLAZGOS	RECOMENDACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La trabajadora permanece en sedente más del 75% de la jornada laboral.</li> <li>• Debajo del escritorio se encuentran espacio para la libre movilidad de miembros inferiores, no posee reposapiés.</li> <li>• Posee un escritorio con espacio suficiente para ubicar adecuadamente el equipo portátil frente a la trabajadora, sus elementos de trabajo y apoyar completamente los antebrazos sobre la mesa.</li> <li>• El borde superior de la pantalla del equipo portátil se encuentra bajo para el nivel de la línea visual de la trabajadora.</li> <li>• No posee base para portátil, ni teclado auxiliar ni mouse auxiliar.</li> <li>• El mouse y teclado se encuentran en buenas condiciones.</li> <li>• La postura que adopta la trabajadora es inadecuada puesto que la silla esta en mal estado, se va hacia atrás, la trabajadora debe sentarse en el borde inclinándose hacia adelante para no caerse; se ubica retirada del borde del escritorio y coloca los antebrazos sobre la mesa ejerciendo presión sobre los mismos.</li> <li>• La oficina cuenta con ventilación cómoda que da confort térmico para la oficina.</li> <li>• No hay presencia de ruido que genere incomodidad.</li> <li>• Cuenta con iluminación suficiente y adecuada para la oficina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar cambios de postura (pausas activas) cada hora durante 2 – 3 minutos con ejercicios libres, movilización de articulaciones y estiramientos en general.</li> <li>• Se sugiere dotar de reposapiés.</li> <li>• Se sugiere dotar y hacer uso de base para portátil y ubicar la pantalla a una altura adecuada.</li> <li>• Se sugiere dotar de mouse y teclado auxiliar.</li> <li>• Se sugiere dotar de silla ergonómica con espaldar alto y apoyo lumbar.</li> </ul>



INSPECCIÓN ERGONOMICA DE PUESTOS DE TRABAJO  
INSTITUTO DE LA JUVENTUD EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE BUCARAMANGA  
"INDERBU"



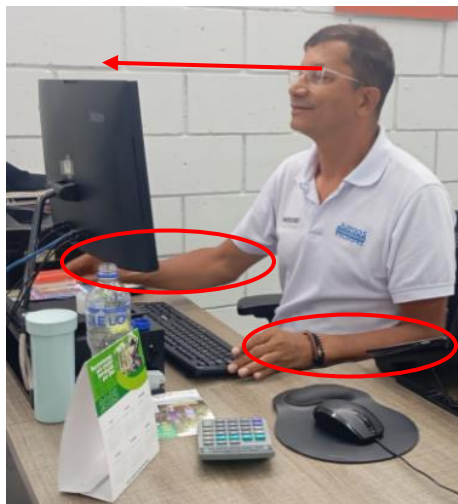
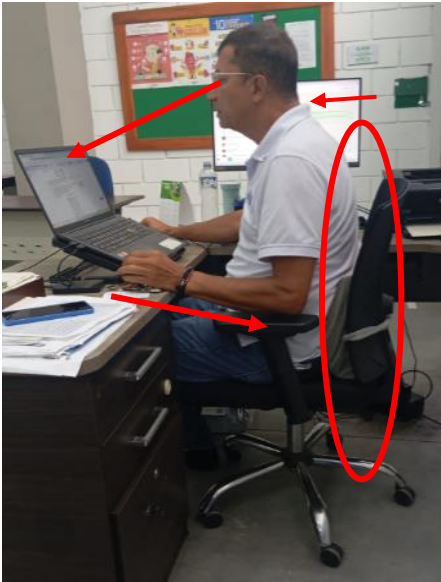
**DATOS DEL TRABAJADOR 10**

NOMBRES Y APELLIDOS: VICTOR MANUEL SOLANO

CARGO: PROFESIONAL UNIVERSITARIO

HORARIO DE TRABAJO: 7:30 AM A 12 M – 2PM A 5 PM/ LUNES A VIERNES

**REGISTRO FOTOGRAFICO**



**FUNCIONES:** Netamente administrativas.

**HERRAMIENTAS Y/O EQUIPOS UTILIZADOS:** Computador de mesa, mouse, teclado. Computador portátil, mouse auxiliar.

**HALLAZGOS**

**RECOMENDACIONES**



## INSPECCIÓN ERGONOMICA DE PUESTOS DE TRABAJO

### INSTITUTO DE LA JUVENTUD EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE BUCARAMANGA "INDERBU"



- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• El trabajador permanece en sedente más del 75% de la jornada laboral.</li><li>• Debajo del escritorio se encuentran espacio para la libre movilidad de miembros inferiores, posee reposapiés, pero este no es usado correctamente por el trabajador.</li><li>• Hay cables por detrás del escritorio que podrían generar riesgo eléctrico.</li><li>• Posee un escritorio con espacio suficiente para ubicar adecuadamente el equipo de cómputo y demás elementos de trabajo.</li><li>• Actualmente hace uso de un equipo portátil con base para portátil y mouse auxiliar sin teclado auxiliar al lado izquierdo del escritorio; y al lado derecho un equipo de cómputo con teclado y mouse.</li><li>• En ninguna de las dos ubicaciones el trabajador apoya sus antebrazos sobre la mesa y los deja fuera; esta situación puede generar tensión a nivel cervical, de hombros, codos y muñecas.</li><li>• Los bordes de las pantallas se encuentran muy bajos para el nivel de la línea visual del trabajador.</li><li>• Cuenta con una silla de tipo ergonómico con apoyabrazos ajustables que no usa correctamente, es una silla sin apoyo lumbar por lo que el trabajador ubicó un cojín adicional que lo separa del espaldar de la silla. La silla tiene un espaldar bajo.</li><li>• La oficina cuenta con ventilación cómoda que da confort térmico para la oficina.</li><li>• No hay presencia de ruido que genere incomodidad.</li><li>• Cuenta con iluminación suficiente y adecuada para la oficina.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar cambios de postura (pausas activas) cada hora durante 2 – 3 minutos con ejercicios libres, movilización de articulaciones y estiramientos en general.</li><li>• Se sugiere realizar jornadas de orden y aseo en puestos de trabajo.</li><li>• Se sugiere mejorar la organización de cableado y elementos que se encuentran debajo del escritorio.</li><li>• Se sugiere al trabajador mejorar la ubicación de los equipos de cómputo, con el fin de aprovechar el espacio del escritorio y pueda ubicar los antebrazos sobre la mesa.</li><li>• Para el equipo portátil se sugiere dotar de teclado auxiliar.</li><li>• Se sugiere realizar cambio de silla por una ergonómica de espaldar alto y con apoyo lumbar.</li></ul> |
|--|---|



INSPECCIÓN ERGONOMICA DE PUESTOS DE  
TRABAJO  
INSTITUTO DE LA JUVENTUD EL DEPORTE Y LA  
RECREACIÓN DE BUCARAMANGA  
"INDERBU"



## RECOMENDACIONES ERGONOMICAS GENERALES

### HERRAMIENTAS DE TRABAJO Y ESPECIFICACIONES TECNICAS

Con el fin de promover una adecuada higiene postural en los trabajadores durante el desarrollo de sus labores y prevenir la aparición de sintomatología y/o generación de patologías a nivel musculoesquelético es necesario tener en cuenta las siguientes recomendaciones, ya que permiten controlar el riesgo Biomecánico en persona trabajador.

#### HERRAMIENTAS DE TIPO ADMINISTRATIVO

##### PLANO DE TRABAJO

Altura del plano de trabajo: esta debe ser entre 70 y 78 cms con el fin de que el funcionario tenga la capacidad de ajustar la altura de su silla de acuerdo a sus medidas antropométricas y permitir de esta manera adoptar la posición sedente conservando los ángulos de confort a nivel de columna, cadera y rodilla en 90°.

Profundidad del plano de trabajo: debe ser de 80 cm ya que esta medida permitirá tener el espacio adecuado para la ubicación y distribución de las herramientas de trabajo conservando inicialmente la distancia adecuada del VDT, la cual debe estar entre 50 y 70 cm del trabajador con el fin de evitar la fatiga visual y adicionalmente la ubicación del teclado dejando 10 cm para el apoyo de la muñecas, evitando así la adopción de posturas anti gravitatorias y forzadas a nivel de miembros superiores.

Ancho del plano de trabajo: esta distancia en promedio es de 120 cm teniendo en cuenta que se van a realizar cajoneras, manteniendo así el espacio adecuado para el ingreso de la silla y adicionándose contar con el espacio adecuado para la distribución de las diferentes herramientas de trabajo.

El plano de trabajo debe ser de material mate con el fin de evitar el reflejo de la luz natural y/o artificial en el trabajador evitando así la aparición de fatiga visual.

##### SILLA

Espaldar: debe permitirse graduar en altura e inclinación con el fin de que sea ajustado a las medidas antropométricas del trabajador que la utilizara. La altura del espaldar debe ser entre 30-35 cm y los grados de inclinación no deben superar los 15°.

Asiento: el asiento igualmente debe permitir graduarse en altura en promedio de 12 cm con el fin de que el trabajador lo ajuste a sus medidas. El ancho del mismo debe ser de 40-45 cm evitando. La silla debe contar con apoyo de 5 patas con ruedas y que gire 360°.

Apoyabrazos: los apoyabrazos deben permitir ser regulables en altura si se desean ser incluidos. Se debe tener en cuenta que los apoyabrazos no deben interferir en el ingreso adecuado del funcionario a la superficie de trabajo.

#### ELEMENTOS DE CONFORT POSTURAL

Debido a la actividad económica que se ejecuta en el más del 90% de la población trabajadora está expuesta al peligro Biomecánico, el cual de no ser controlado puede ser generador de sintomatología y/o patologías de origen osteomuscular. Por lo anteriormente expuesto existen elementos de confort postural o ergonómico los cuales permiten controlar la fuente generadora:

##### PAD MOUSE

Este elemento permite un adecuado apoyo de la muñeca ante el uso del mouse, previniendo de esta manera que esta quede apoyada durante el manejo del mismo en una superficie dura y en una posición inadecuada.

##### Especificaciones

- Bordes redondeados y blandos que eviten la compresión y por ende ayudan a la circulación sanguínea.
- Preferiblemente de material liviano con peso dosificado para una adecuada fijación.
- Superficie cómoda y suave para el deslizamiento del mouse
- Almohadilla de apoyo con adecuada densidad para brindar soporte a la muñeca.
- Superficie de contacto antideslizante para mejor adherencia.



## INSPECCIÓN ERGONOMICA DE PUESTOS DE TRABAJO

INSTITUTO DE LA JUVENTUD EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE BUCARAMANGA  
"INDERBU"




### REPOSAPIÉS

El Reposapiés favorece una correcta posición del cuerpo, ayudando a reducir la tensión y la fatiga de las piernas, la espalda y el cuello. Adicionándose que permite mantener una postura adecuada en posición sedente independientemente de las medidas antropométricas de los trabajadores, ya que de esta manera podrán graduar la altura del asiento según la superficie de trabajo y con el reposapiés lograrán tener el apoyo adecuado en miembros inferiores sin generar posturas forzadas a nivel de columna principalmente. Este debe contar con unos grados de balanceo permitiendo los cambios posturales en las piernas con el fin de favorecer la circulación sanguínea.

De igual manera si no se cuenta con reposapiés, es indispensable realizar pausas activas donde el trabajador se levante del puesto y realizar ejercicios que favorezcan la buena circulación sanguínea en miembros inferiores.

Es recomendable que las bases sean de un material similar al acero con el fin de evitar que se deslice en el suelo.

Responsable de realizar el informe:	Yuly Andrea Mantilla Bautista
 YULY ANDREA MANTILLA BAUTISTA FISIOTERAPEUTA ESPECIALISTA EN SALUD OCUPACIONAL LIC. 23028 DE 2021/SANTANDER	