



PROGRAMA DE CAPACITACIÓN SOBRE ERGONOMÍA (POSTURA, ESFUERZO,
MANIPULACION DE CARGAS, MOVIMIENTOS REPETITIVOS) E HIGIENE POSTURAL
EN EMPLEADOS INDUBOLSAS CONTRERAS J&T S.A.S. – CÚCUTA NORTE DE
SANTANDER PERIODO II DEL 2015

FRANKLIN ALBERTO CONTRERAS PEREZ

INGRID JOHANA TORRADO

FISIOTERAPEUTAS EN FORMACIÓN

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE FISIOTERAPIA

CÚCUTA – NORTE DE SANTANDER

2015



PROGRAMA DE CAPACITACIÓN SOBRE ERGONOMÍA (POSTURA, ESFUERZO,
MANIPULACION DE CARGAS, MOVIMIENTOS REPETITIVOS) E HIGIENE POSTURAL
EN EMPLEADOS INDUBOLSAS CONTRERAS J&T S.A.S. – CÚCUTA NORTE DE
SANTANDER PERIODO II DEL 2015

FRANKLIN ALBERTO CONTRERAS PEREZ

INGRID JOHANA TORRADO

FISIOTERAPEUTAS EN FORMACIÓN

DOCENTE SUPERVISOR

MAGDA CONTRERAS

TERAPEUTA OCUPACIONAL. ESP. SALUD OCUPACIONAL

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE FISIOTERAPIA

CÚCUTA – NORTE DE SANTANDER

2015

TITULO DE LA PROPUESTA

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN SOBRE ERGONOMÍA (POSTURA, ESFUERZO, MANIPULACION DE CARGAS, MOVIMIENTOS REPETITIVOS) E HIGIENE POSTURAL EN EMPLEADOS INDUBOLSAS CONTRERAS J&T S.A.S. – CÚCUTA NORTE DE SANTANDER PERIODO II DEL 2015

DATOS DE LA EMPRESA

NOMBRE: INDUBOLSAS CONTRERAS J&T S.A.S.

DIRECCIÓN DE LA EMPRESA: Calle 7N 5-52 B. Zona Industrial.

TEL OFICINA: 5790405

NUMERO DE TRABAJADORES: 42 Empleados

ACTIVIDAD ECONOMICA: fabricación de bolsa.

CORREO: indubolsascontrerassst@gmail.com

NIT: 900770019-7

PERSONA ENCARGADA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO: Alexandra Bettez.

DIAGNOSTICO INICIAL LO QUE ENCONTRARON QUE EXISTE DE SALUD OCUPACIONAL O QUE HAN HECHO

Conformación del COPASST: sigue el mismo desde el inicio de la empresa.

Comité de convivencia laboral: conformado el 20 de noviembre del 2015.

Investigaciones de accidentes de trabajo: amputación de pulgar (la más grave).

Control operacional: control de capacitaciones, programa de elementos de protección personal, programa de orden y aseo, extintores, programa de pausas activas, intervención psicolaboral. Se realiza una programación tridimensional de todos los programas, basados en la norma legal colombiana.

OBJETO DE LA EXPERIENCIA

Capacitar sobre ergonomía (postura, esfuerzo, manipulación de cargas, movimientos repetitivos) e Higiene postural a empleados INDUBOLSAS CONTRERAS J&T S.A.S. con el fin de promover la salud y prevenir incidentes, accidentes o enfermedades de tipo laboral.

PORQUE ES IMPORTANTE HACER LAS CAPACITACIONES

Por medio de estas capacitaciones en ergonomía e higiene postural, se logran prevenir incidentes, accidentes o enfermedades de tipo laboral, dado el aumento epidemiológico de registros de casos a nivel profesional que se presentan en Colombia, se promoverán en los empleados INDUBOLSAS CONTRERAS J&T S.A.S. el desarrollo de tareas en el trabajo con la correcta manipulación del cuerpo en función de su labor establecida en el contrato.

Por medio de estas capacitaciones se lograran cumplir algunos de los objetivos establecidos en la ley 1562 del año 2012, los cuales establecen que se debe anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y salud en el trabajo, facilitando los espacios y tiempos para la capacitación de los trabajadores en programas de promoción y prevención, por parte de la empresa.

BREVE RESUMEN DE LO QUE HICIERON

DONDE: EMPRESA INDUBOLSAS CONTRERAS J&T S.A.S.

CUANDO: 28 de noviembre y 5 de diciembre del año 2015.

PARTICIPANTES: empleados INDUBOLSAS CONTRERAS J&T S.A.S.

QUE PRETENDIAN: concientizar sobre ergonomía (postura, esfuerzo, manipulación de cargas, movimientos repetitivos) e Higiene postural a empleados INDUBOLSAS CONTRERAS J&T S.A.S. por medio de las disposiciones establecidas en la GTC – 45 sobre factor de riesgo biomecánico y la ley 1562 del año 2012 que respalda estos procesos en las empresas.

OBJETIVOS GENERAL DE LA CAPACITACION Y TRES ESPECIFICOS

Objetivo general

Capacitar sobre ergonomía (postura, esfuerzo, manipulación de cargas, movimientos repetitivos) e Higiene postural a empleados INDUBOLSAS CONTRERAS J&T S.A.S

Objetivos específicos

- ❖ Orientar disposiciones establecidas en la GTC – 45 sobre factor de riesgo biomecánico, posturas, esfuerzo, movimiento repetitivo y manipulación de cargas e higiene postural
- ❖ Justificar la importancia de mitigar los factores de riesgo ergonómico establecidos en la GTC – 45.
- ❖ Promover la salud de los empleados, por medio de capacitación sobre factor de riesgo biomecánico.

HACIA CUALES RIESGOS IVAN ORIENTADAS LAS CAPACITACIONES Y EXPLICARLOS

Noviembre 28 del 2015

Ergonomía

La Ergonomía es una disciplina científico-técnica y de diseño que estudia la relación entre el entorno de trabajo (lugar de trabajo), y quienes realizan el trabajo (los trabajadores). Dentro del mundo de la prevención es una técnica preventiva que intenta adaptar las condiciones y organización del trabajo al individuo. Su finalidad es el estudio de la persona en su trabajo y tiene como propósito último conseguir el mayor grado de adaptación o ajuste, entre ambos.

Su objetivo es hacer el trabajo lo más eficaz y cómodo posible. Por ello, la ergonomía estudia el espacio físico de trabajo, ambiente térmico, ruidos, vibraciones, posturas de trabajo, desgaste energético, carga mental, fatiga nerviosa, carga de trabajo, y todo aquello que pueda poner en peligro la salud del trabajador y su equilibrio psicológico y nervioso. En definitiva, se ocupa del confort del individuo en su trabajo.

Diciembre 5 del 2015

Postura (prolongada mantenida, forzada, anti gravitacional)

La posición relativa de los segmentos corporales y no, meramente, si se trabaja de pie o sentado.

Manipulación de cargas

Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento.

Esfuerzo

Se define como un conjunto de requerimientos físicos a los que está sometido el trabajador, adoptando posturas estáticas, movimientos realizados, la aplicación de fuerzas.

Movimientos repetitivos

Movimientos continuos mantenidos durante el trabajo que implica la acción conjunta de los músculos, los huesos, las articulaciones y los nervios de una parte del cuerpo.

Higiene postural

La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger

principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones. Al aprender a realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada se disminuirá el riesgo de sufrir lesiones musculoesqueléticas.

El análisis de la Higiene Postural requiere el conocimiento del entorno para mantener posturas de trabajo adecuadas y tener en cuenta que el mobiliario y condiciones en las que nos movemos estén adaptados a las características particulares (diseño de puestos de trabajo, iluminación, exigencias de las actividades, entre otras).

✚ PRONOSTICO (QUE PRETENDE QUE LA EMPRESA MEJORE EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO)

El pronóstico es bueno a corto plazo ya que se cuenta con el sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo a mediano plazo se pretende disminuir al máximo los riesgos que afecten al trabajador y largo plazo minimizar la probabilidad de sufrir un accidente de trabajo u enfermedad laboral, , donde se tiene claro cuáles son los riesgos a los que están expuestos los trabajadores y en base a eso se llevan a cabo las medidas de control en el medio, en la fuente y en el individuo para garantizar su seguridad en la ejecución de su labor. Se cuenta con el especialista en Seguridad y salud en el trabajo el cual está muy comprometido en con la empresa y en tan solo dos meses de evolución ha logrado realizar la matriz de riesgos e implementar procesos de mejora continua con responsabilidad social incluyendo asesoría para la Promoción de la Salud, Prevención de Riesgos en el Trabajo, fomento de estilos de vida y trabajo saludable y autocuidado; mediante el desarrollo y aplicación de investigación, acompañamiento, educación y comunicación, con la colaboración activa y compromiso de los empleadores.

✚ CALIFICACIÓN DE LA PROPUESTA:

Persona encargada del sistema de seguridad y salud en el trabajo INDUBOLSAS CONTRERAS J&T S.A.S. Ingeniera. Analista en Seguridad y Salud en el Trabajo. Alexandra Bettez. **4.5**

EVIDENCIAS

Fotografías

21 de noviembre del 2015



28 de Noviembre de 2015



5 de diciembre del 2015



Anexos

Folleto 28 de noviembre del 2015

Prevención de alteraciones osteomusculares

PAUSA ACTIVA LABORAL

Factor de riesgo biomecánico
Universidad de pamplona

Factor de riesgo biomecánico

Indubolsas contreras J&T S.A.S.

fisioterapioupa.blogspot.com
Fisioterapia UPA
@fisioterapioupa

ergonomía

La ergonomía es la disciplina que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas, de modo que coincidan con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades del trabajador

Factor de riesgo
Se entiende como la existencia de elementos, fenómenos, ambiente y acciones humanas que encierran una capacidad potencial de producir lesiones o daños materiales, y cuya probabilidad de ocurrencia depende de la eliminación y/o control del elemento agresivo.

Beneficios de la ergonomía

- Disminución de riesgo de lesiones
- Disminución de errores / rehacer
- Disminución de enfermedades laborales
- Disminución de días de trabajo perdidos
- Disminución de Ausentismo Laboral
- Aumento de la tasa de producción
- Aumento de la eficiencia
- Aumento de la productividad
- Aumento de un buen clima organizacional

Ítems de riesgo biomecánico

Postura

Esfuerzo

Movimiento repetitivo

Manipulación manual de cargas

¡NO! **¡SÍ!**

Cartelera 5 de diciembre del 2015

FACTOR DE RIESGO ERGONÓMICO

Postura (prolongada mantenida, forzada, anti gravitacional)	Manipulación de cargas	Esfuerzo	Movimientos repetitivos
<p>La posición relativa de los segmentos corporales y no, meramente, si se trabaja de pie o sentado.</p>	<p>Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento.</p>	<p>Se define como un conjunto de requerimientos físicos a los que está sometido el trabajador, adoptando posturas estáticas, movimientos realizados, la aplicación de fuerzas.</p>	<p>Movimientos continuos mantenidos durante el trabajo que implica la acción conjunta de los músculos, los huesos, las articulaciones y los nervios de una parte del cuerpo.</p>
			

RESULTADOS.

Se cumplió con el 100% de las actividades propuestas en el programa, logrando la captación por parte del personal de la empresa frente a la temática tratada en un 90% de los empleados que se encontraban en la jornada de la mañana, el 10% restante estaba realizando las funciones establecidas en el contrato, lo que impedía realizar el programa en el tiempo establecido.

RECOMENDACIONES (POBLACION-EMPRESA)

Con el fin de aumentar la productividad en la empresa y la promoción de la salud en cada uno de los empleados, desarrollar programas con personal que ha profundizado en los distintos temas en el área de salud, los cuales muestren una estrecha relación con el área de seguridad y salud en el trabajo.

Es de gran importancia, promover en las distintas áreas de la empresa, una correcta biomecánica corporal a cada uno de los empleados a la hora de realizar determinada tarea, teniendo como base determinantes constitucionales propios de cada persona, para la apropiada capacitación respecto a los factores de riesgo biomecánicos establecidos en la guía técnica colombiana GTC 45.

BIBLIOGRAFIA

ARL/SURA. (2015). ARLSURA. Recuperado el 8 de octubre de 2015, de ARLSURA: <http://www.arlsura.com/index.php/component/glossary/Glosario-de-T%C3%A9rminos-99/page,2/?Itemid=0>

CONFEDERACIÓN REGIONAL DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES. (2015). CROEM. Recuperado el 25 de Noviembre de 2015, de <http://www.croem.es/prevergo/formativo/3.pdf>

ministerio de trabajo. (13 de julio de 2012). mintrabajo. Recuperado el 8 de octubre de 2015, de mintrabajo: <http://mintrabajo.gov.co/normatividad-julio-leyes-2012/712-ley-1562-del-11-de-julio-de-2012.html>

Organización mundial de la Salud. (2005). Comunicado conjunto OMS/Oficina Internacional del Trabajo. mediacentre.

VENAMCHAM. (Julio 2012). Ergonomía en la Prevención de Riesgos Laborales, recuperado el 3 de diciembre del 2015 de: http://venamcham.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1084:comite-de-seguridad-higiene-y-ambiente-ergonomia-en-la-prevencion-de-riesgos-laborales&catid=8:comite-al-dia

Guía para la identificación de los peligros y la valoración de los riesgos en seguridad y salud ocupacional. GUÍA TÉCNICA COLOMBIANA GTC 45. 2010-12-15. Recuperado el 3 de diciembre del 2015 de: <http://idrd.gov.co/sitio/idrd/sites/default/files/imagenes/gtc450.pdf>

Asociación colombiana de medicina interna. Higiene postural. Recuperado el 3 de diciembre del 2015 de: <http://www.acmi.org.co/pacientes/recomendaciones/higiene-postural>.



 FIRMA DE LOS ESTUDIANTES Y DOCENTE

Franklin Contreras Pérez
Fisioterapeuta en formación

Ingrid Johana Torrado
fisioterapeuta en formación

Docente supervisor
Magda contreras
Terapeuta ocupacional. Esp. Salud ocupacional