



PERCEPCION LABORAL PARA UNA MAYOR SEGURIDAD Y SALUD EN LA EMPRESA RAYOTEX S.A. Y ALMAXIMO S.A.

KAREN PATRICIA GOMEZ SANABRIA

COD. 1091661496

JESSICA MABEL LAGUADO ROZO

COD. 1090424196

JUAN MANUEL RODRIGUEZ PALLARES

COD. 9693678

HAROL STIVENS RICAURTE CASTILLO

COD. 1093736012

DIPLOMADO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE FISIOTERAPIA

2016





PERCEPCION LABORAL PARA UNA MAYOR SEGURIDAD Y SALUD EN LA EMPRESA RAYOTEX S.A. Y ALMAXIMO S.A.

**KAREN PATRICIA GOMEZ SANABRIA
JESSICA MABEL LAGUADO ROZO
JUAN MANUEL RODRIGUEZ PALLARES
HAROL STIVENS RICAURTE CASTILLO**

**T.O. MAGDA MILENA CONTRERAS JAUREGUI
DIRECTORA DE PROGRAMA DE TERAPIA OCUPACIONAL**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
PARA APROBAR EL DIPLOMADO, REQUISITO DE GRADO**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA
DIPLOMADO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER**

2016





EMPRESA: Rayotex S.A. y Almaximo S.A.

NÚMERO DE TRABAJADORES:

Rayotex S.A.

- ✓ Área administrativa: 8 Trabajadoras
- ✓ Área de bodega: 2 Trabajadoras

Almaximo S.A.

- ✓ Área administrativa: 14 Trabajadores
- ✓ Área de bodega: 3 Trabajadores

ACTIVIDAD ECONÓMICA: Rayotex S.A. y Almaximo S.A. se dedican al comercio al por mayor de productos textiles y productos confeccionados para el uso doméstico.

COORDINADOR SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO: Mónica Parada.





RESUMEN DE LA EXPERIENCIA

El día 28 de mayo del 2016 en horas de la mañana se realizó una visita a las empresas Rayotex S.A. y Almaximo S.A. que se encuentran ubicadas en la calle 9 entre las carreras 5 y 6 en el centro de la ciudad de Cúcuta, donde se presentaron ante coordinadora de talento humano Claudia Riaño los estudiantes de fisioterapia Karen Patricia Gómez Sanabria, Juan Manuel Rodríguez Pallares, Harol Stivens Ricaurte Castillo, Jesica Mabel Laguado Rozo de la universidad de pamplona quienes se encuentran realizando el diplomado de seguridad y salud en el trabajo; la coordinadora de talento humano nos realizó una inducción en la empresa dándonos a conocer la problemática en los puestos de trabajo tanto de área administrativa como de bodega.

OBJETO DE LA EXPERIENCIA:

El objeto de la experiencia de las empresa Rayotex S.A y Almaximo S.A. se fundamentó por medio de análisis de puesto de trabajo, de forma observacional y con evidencias fotográficas, se realizara capacitaciones sobre factores de riesgos relacionadas a las labores desempeñadas por los trabajadores. Por lo cual, es de vital importancia realizar las capacitaciones logrando concientizar y sensibilizar a los trabajadores acerca de los riesgo a los cuales están expuestos y de la importancia de ejecutar de forma adecuada sus actividades aborales para evitar desórdenes musculoesqueléticos.





Las capacitaciones establecidas en el plan de trabajo se realizaron en la empresa Rayotex S.A y Almaximo S.A. ubicadas en la calles 9 entre avenidas 5 y 6 en el centro de Cúcuta, los día 11 de junio del 2016. Para el desarrollo de las actividades previamente planificadas se contó con la participación activa de la coordinadora de seguridad y salud en el trabajo en los análisis de puestos de trabajo y en las capacitaciones con el área administrativa y de bodega de dichas empresas. El objetivo principal de las capacitaciones se centró en la educación del personal sobre los diferentes factores de riesgos a los que se encuentran expuestos tales como: biomecánico y condiciones de seguridad (organización de área de trabajo).

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- ✓ Desarrollar análisis de los diferentes puestos de trabajo en la empresa Rayotex S.A y Almaximo S.A.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Realizar la práctica de seguridad y salud en el trabajo en la empresa Rayotex S.A y Almaximo S.A. fortaleciendo los conocimientos obtenidos de forma teórica.
- ✓ Reconocer el ambiente laboral y las condiciones de trabajo en el que se desempeñan los trabajadores de la empresa Rayotex S.A y Almaximo S.A.
- ✓ Analizar los puestos de trabajo de los diferentes puestos de trabajo en la empresa Rayotex S.A y Almaximo S.A.
- ✓ Sensibilizar a los trabajadores de la empresa Rayotex S.A y Almaximo S.A. acerca de higiene postural, manipulación de cargas y organización de áreas de trabajo.



ANÁLISIS DE PUESTO DE TRABAJO

La evaluación de un puesto tiene en cuenta el equipo, el mobiliario, y otros instrumentos auxiliares de trabajo, así como su disposición y dimensiones. La disposición del puesto de trabajo depende de la amplitud del área donde se realiza el trabajo y del equipo disponible, por lo tanto, no pueden darse criterios específicos de evaluación para cada posibilidad. La clasificación del espacio de trabajo está en función de que las medidas o disposiciones técnicas permitan una postura de trabajo apropiada y correcta, que no impida realizar movimientos y, en función de la evaluación general de la zona de trabajo. Esta evaluación general se complementa con el análisis de la actividad física, el levantamiento de pesos y los movimientos y posturas de trabajo.

Guía para el análisis

En primer lugar, se valoran por observación los siguientes puntos:

- Si los objetos que deben manejarse están situados de tal modo que el trabajador pueda mantener una postura de trabajo adecuada.
- Si se mantiene la postura de forma correcta para satisfacer las demandas funcionales de la tarea (superficies de soporte: sillas, respaldo, apoyabrazos, superficie de la mesa, etc.).
- Si hay espacio suficiente para que el trabajador pueda realizar los movimientos que exija el trabajo y cambiar de posturas con facilidad.
- Si el trabajador puede ajustar las dimensiones del puesto de trabajo y adaptar el equipo que utiliza a sus necesidades.

Posteriormente, se compara la disposición del espacio de trabajo con las recomendaciones dadas. Puesto que es prácticamente imposible hacer frente a todas las recomendaciones de forma simultánea, debe evaluarse el puesto de trabajo de forma global y deben hacerse arreglos, según los diferentes requerimientos.





Por último, se miden los siguientes parámetros:

- El área de trabajo horizontal que contempla el área de trabajo habitual, el de actividades cortas y el de actividades que se repiten raramente.
- La altura de trabajo para las tareas que exijan precisión visual, las que exijan apoyo manual, las que exijan poder mover libremente las manos, y el manejo de materiales pesados.
- El campo visual, que incluye la distancia visual (en trabajos con demanda especial, trabajos con exigencias, trabajo normal y trabajo sin exigencias) y el ángulo de visión.
- El espacio para las piernas.
- El asiento.
- Las herramientas.
- Otros equipamientos. Este apartado incluye, por ejemplo, instalaciones, componentes, dispositivos de protección personal, controles y ayudas para el manejo y levantamiento (de cargas) que deben de evaluarse según su utilización.¹



RIESGO BIOMECÁNICO

Involucra todos aquellos agentes o situaciones que tienen que ver con la adecuación del trabajo al hombre. Los principales riesgos ergonómicos están producidos generalmente por la adopción de posturas forzadas, la realización de movimientos repetitivos, por la manipulación manual de cargas y por la aplicación de fuerzas durante la jornada laboral.

Los sobreesfuerzos físicos pueden producir trastornos o lesiones músculo-esqueléticas, originadas fundamentalmente por la adopción de posturas forzadas, la realización de movimientos repetitivos, por la manipulación manual de cargas y por la aplicación de fuerzas.

POSTURAS REFORZADAS: posiciones que adopta un trabajador cuando realiza las tareas del puesto, donde una o varias regiones anatómicas dejan de estar en posición natural para pasar a una posición que genera hipertensiones, hiperflexiones y/o hiperrotaciones en distintas partes de su cuerpo.

MOVIMIENTOS REPETITIVOS: Se considera trabajo repetitivo a cualquier movimiento que se repite en ciclos inferiores a 30 segundos o cuando más del 50% del ciclo se emplea para efectuar el mismo movimiento. Además cuando una tarea repetitiva se realiza durante al menos 2 horas durante la jornada es necesario evaluar su nivel de riesgo (Criterios de identificación por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo).²

² Prevalia. *Riesgos Ergonómicos y Medidas Preventivas*. 2013. Madrid, España.





Se considera manipulación manual de cargas a:

- ✓ Levantamiento de cargas superiores a 3kg, sin desplazamiento.
- ✓ Transporte de cargas superiores a 3kg y con un desplazamiento mayor a 1m (caminando).
- ✓ Empuje y arrastre de cargas cuando se utiliza el movimiento de todo el cuerpo de pie y/o caminando.

APLICACIÓN DE FUERZA: Existe aplicación de fuerzas si durante la jornada de trabajo hay presencia de tareas que requieren: El uso de mandos en los que hay que empujar o tirar de ellos, manipularlos hacia arriba, abajo, hacia dentro o fuera, y/o, el uso de pedales o mandos que se deben accionar con la extremidad inferior y/o en postura sentado; y/o, empujar o arrastrar algún objeto sin ruedas, ni guías o rodillos en postura de pie.³

CONDICIONES ERGONÓMICAS

CARGA FÍSICA: Son todos los objetos, puestos de trabajo, máquinas, mesas y herramientas, que por el peso, tamaño, forma o diseño, encierran la capacidad potencial de producir fatiga física o lesiones osteomusculares, por los sobreesfuerzos, posturas o movimientos inadecuados que se pueden presentar durante el desarrollo de la actividad.





Ejemplos: Sobreesfuerzos, movimientos repetitivos o posturas estáticas de una articulación, estiramientos frecuentes de brazos con carga, posturas prolongadas e incómodas de pie o sentado, flexión de tronco, entre otros. ⁴

TIPS DE PREVENCIÓN

- ✓ Realizar pausas activas durante la jornada laboral.
- ✓ Tener en cuenta la necesidad de espacio libre en el puesto de trabajo, facilitando más de 2m² de superficie libre por trabajador.
- ✓ Manipular cargas correctamente, adoptando posturas adecuadas.
- ✓ Tener en cuenta el diseño ergonómico del puesto de trabajo y manifestar las necesidades de reorganización o readaptación en caso de necesitarlo.
- ✓ Siempre que sea posible utilizar ayudas mecánicas para manipular cargas. Como por ejemplo: carros, montacargas, transpaletas, etc.
- ✓ Cuando sea necesario utilizar equipos de protección individual para sujetar adecuadamente la carga y no se resbale, hay que asegurarse que estos no obliguen a mantener posturas inadecuadas.
- ✓ Para trabajos en los que se permanece mucho tiempo de pie es necesario que el calzado sea adecuado, cómodo, que sujete firmemente el pie y se moldee a la curvatura natural.
- ✓ En la medida de lo posible se deben alternar posturas de pie y sedente.
- ✓ Evitar actividades repetitivas y giros constantes de las diferentes partes del cuerpo.

4

Administradora de Riesgos Laborales SURA. Cartilla Panorama de Factores de Riesgo.





DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL

Se pudo observar en el momento de realizar el recorrido inicial que no se encuentra implementado el sistema de seguridad y salud en el trabajo en la empresa Rayotex S.A y Almaximo S.A., teniendo una exposición alta a factores de riesgo; las sugerencias por parte de la coordinadora de talento humano fueron darle prioridad al análisis de puestos de trabajo, higiene postural y manipulación de cargas en las áreas administrativas y de bodega, ya que los trabajadores manifiestan tener molestias para realizar las actividades que normalmente deben efectuar en sus puestos de trabajo.





PRIORIZACIÓN DE ELEMENTOS ENCONTRADOS Y FUENTES DE INFORMACION EN LA EMPRESA RAYOTEX S.A Y ALMAXIMO S.A

Centro de trabajo	Area	Evidencia ARL SURA	Acciones propuestas SURA	Registro	Recomendación	Prioridad
ALMAXIMO Y RAYOTE	Administracion	En el área de recepción se debe capacitar sobre higiene postural, ya que el estar sentada y realizar hiperextensión puede causar daños permanentes en hombro y columna.	Se recomienda fortalecer en manejo de posturas para evitar enfermedades laborales		Capacitar en higiene postural dejando evidencia de la misma	alto
ALMAXIMO Y RAYOTE	Administracion	Área de oficina con exceso de productos. Caída de objetos. En el área de mercadeo o compras se evidencia el exceso de productos sobre los archivadores estos podrían caer y lastimar a cualquier colaborador.	se recomienda establecer una area segura para estos insumos.			alto
ALMAXIMO Y RAYOTE	Administracion	En el área de oficinas se evidencia la falta de apoyapiés para el descanso del personal que labora como tampoco se observa una área para disponer sus objetos personales, estos podrían caerse o obstaculizar y provocar caídas de los trabajadores.	se recomienda dotar al personal con objetos para colgar sus pertenencias y disponerlo o adecuar de mejor manera su area de trabajo.		Revisar la posibilidad de colocar apoyapiés a los puestos de tjo administrativos que permanecen la mayor parte del	alta
ALMAXIMO Y RAYOTE	Sistemas	Orden y aseo en el área de sistema. Donde se encuentran los módems y todo el sistema es una área crítica ya que de allí pueden provocarse calentamiento de equipos por objetos que no son de esta área.	se recomienda ubicar el almacén de repuestos y objetos tecnológicos para su mantenimiento en un área diferente al cuarto electrónico. Este debe ser de acceso restringido.		El Area de sistemas debe realizar orden y aseo para revisar que elementos retira de su oficina y trasladarlos a una bodega de repuestos, además de señalizar el ingreso restringido/	alta
ALMAXIMO Y RAYOTE	Bodega	En el momento de la inspección en el escritorio del señor bodeguero se evidenciaron la cantidad de cables que pueden generar caídas al personal interno como externo, como también ocasionar cortos e incendios.	se recomienda disponer estos en canaletas o tuberías con el objetivo de evitar accidentes.		Adecuar el cableado en canaletas para evitar cables sueltos que sean riesgo	MEDIA
ALMAXIMO Y RAYOTE CENTRO	Bodega	En el área de bodega de vestier. Se evidencia los elementos para trabajo entre ellos las escaleras, lo cual son inapropiadas ya que son pequeñas y no permiten que las encargadas logren obtener de estantes más altos los objetos de manera segura	se recomienda estudiar la posibilidad de cambiarlas por unas mas apropiadas. Como escaleras tipo andamio o de aviador para evitar		Revisar la alternativa de compra para cambiar la escalera al modelo avion o de mas peldaños	MEDIA
ALMAXIMO Y RAYOTE CENTRO	Bodega	Pasillos de áreas de vestier según la norma técnica internacional BPM. Se establece que las áreas de almacenamientos deben contar mínimo con 1.50 de espacio entre anaqueles.	se recomienda evaluar el espacio y la manera de almacenacion para evitar caída de objetos y dificultad para su disposicion en el momento de		Separar la estanteria mínimo a un metro para permitir el transito entre los mismos.	medio
ALMAXIMO Y RAYOTE	Recibo	Se evidencia la falta de mantenimiento en la demarcación de recibo, esta se encontraba demarcada pero por efectos de tránsito y tiempo ya no se evidencia las áreas.	se recomienda volver a demarcarlas con el objeto de disponer y adecuar mejor alas areas para evitar tropezones, caídas, golpes.		Demarcar nuevamente las areas de recibo	media



ALMAXIMO Y RAYOTEX CENTRO	Pasillos y escaleras	Escalera. Sin baranda del área izquierda, no cuenta con cinta anti deslizante.	Dentro del area de pasillos y escaleras se recomienda realizar las modificaciones descritas con el objeto de evitar se recomienda disponer de una nueva area para la escaleras , se recomienda la dotacion de una carrito para aseo para que los obojtos propios de esta actividad no sean un ostaculo al momento de intervenir la zona		Instalar pasamanos y cinta antideslizante para evitar accidentes	media
ALMAXIMO Y RAYOTEX CENTRO	Pasillos y escaleras	ORDEN Y ASEO EN AREAS COMUNES. Se evidencia el tener objetos como escaleras puestas provisionalmente en el área de escaleras sin ningún tipo de seguridad. Se establece la necesidad de reubicarlas, así como también los utensilios y elementos de aseo cuando se está en esta actividad no dejarlos al paso o salida de escalera se puede provocar un accidente.		 	Destinar un area para herramientas de mantenimiento como escaleras	media

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

FECHA	NOMBRE DEL EVENTO	HORAS
28 DE MAYO	INSPECCION EN LOS PUESTOS DE TRABAJO	4 HORAS
10 DE JUNIO	INFORME DIAGNOSTICO DE PUESTO DE TRABAJO	4 HORAS
11 DE JUNIO	CAPACITACION HIGIENE POSTURAL Y MANEJO DE CARGAS	8 HORAS





DIARIOS DE CAMPO

PRIMERA VISITA (28 de mayo 2016)

QUÉ HICE HOY	TIEMPO UTILIZADO	PARA QUÉ LO HICE	QUIÉNES PARTICIPARON	RESULTADOS	OBSERVACIONES E IMPRESIONES
Presentación de las personas encargadas y recorrido por las áreas de trabajo y presentación con las distintas personas encargadas de las diferentes áreas.	4 horas	Con el fin de dar a conocer nuestro trabajo y las actividades que se van a realizar. Identificar riesgos. Conocer las diferentes áreas de trabajo.	Karen Gómez Jessica Laguado Harol Ricaurte Juan Rodríguez Coordinadora del Área de seguridad y salud en el trabajo. Coordinadora de talento humano.	Se logró establecer los factores de riesgos y posibles capacitaciones que se pueden brindar a los trabajadores, además del Conocimiento de la actividad laboral de la empresa.	Se logró identificar la gran exposición que tienes los trabajadores y la carencia de conocimiento sobre los riesgos para la salud.



SEGUNDA VISITA (10 de junio 2016)

QUÉ HICE HOY	TIEMPO UTILIZADO	PARA QUÉ LO HICE	QUIÉNES PARTICIPARON	RESULTADOS	OBSERVACIONES E IMPRESIONES
Realizar informe diagnóstico de las condiciones de los puestos de trabajo y diseño de material educativo para la capacitación para el personal	4 horas	Con el informe diagnóstico de detectan las necesidades de capacitar al personal de higiene postural y manejo de cargas.	Karen Gómez Jessica Laguado Harol Ricaurte Juan Rodríguez Coordinadora del Área de seguridad y salud en el trabajo.	Se diseñó el material educativo.	La disposición de la coordinadora del área de seguridad y salud en el trabajo y el suministro del material de apoyo.



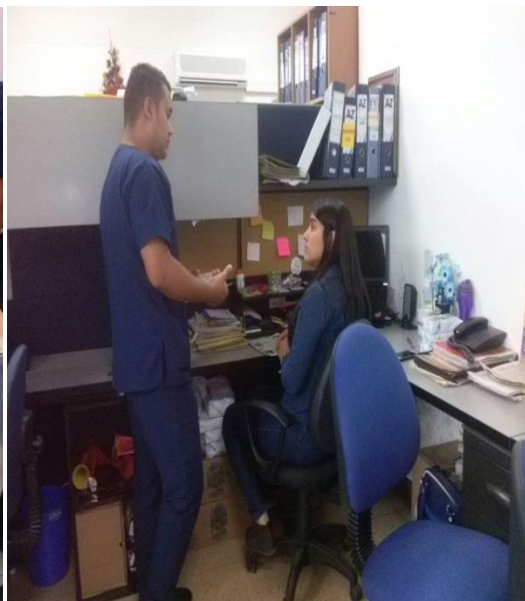
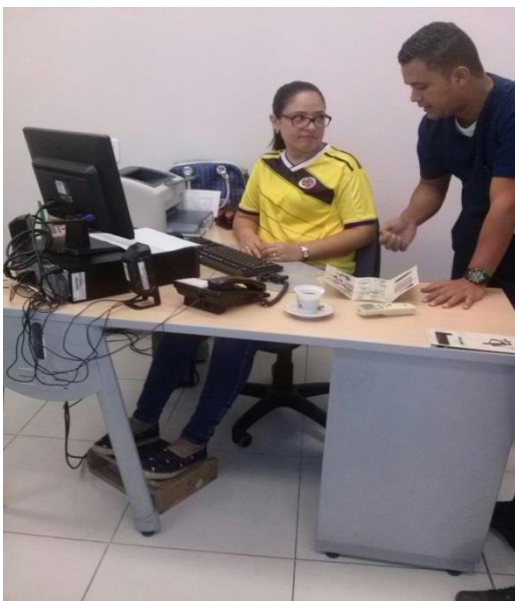


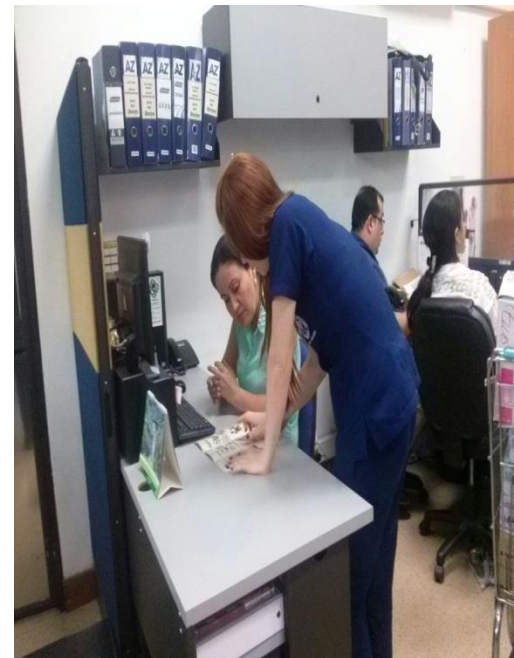
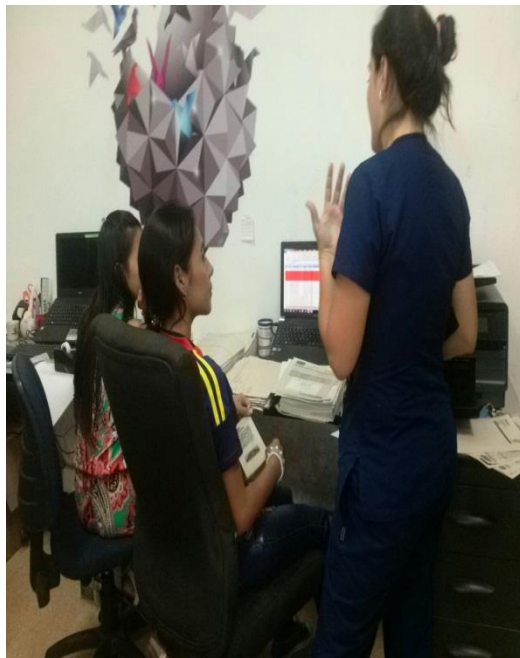
TERCERA VISITA (11 de junio 2016)

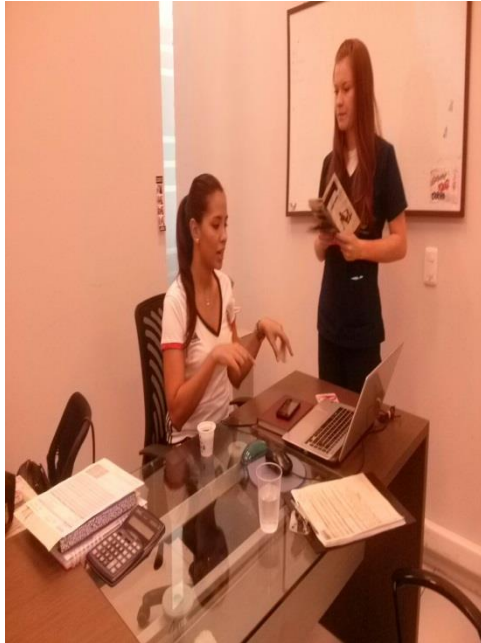
QUÉ HICE HOY	TIEMPO UTILIZADO	PARA QUÉ LO HICE	QUIÉNES PARTICIPARON	RESULTADOS	OBSERVACIONES E IMPRESIONES
Se inició la capacitación individualizada por las áreas administrativas y bodega, se procede a socializar los conceptos, recomendaciones y posturas adecuadas en oficina y manipulación de cargas.	8 horas	Se realizó capacitación de higiene postural y manipulación de cargas para concientizar al personal en adopción de posturas para evitar posibles lesiones	Karen Gómez Jessica Laguado Harol Ricaurte Juan Rodríguez Coordinadora del Área de seguridad y salud en el trabajo. 27 trabajadores de las empresa Rayotex S.A y Almaximo S.A	Los trabajadores estuvieron atentos y receptivos durante la ejecución de las diferentes actividades planeadas sobre higiene postural y manipulación de cargas y organización del área de trabajo.	Los trabajadores generaron el espacio y la disposición para lograr los objetivos propuestos en el plan de trabajo. Fue una población receptiva y atenta a la información suministrada.



EVIDENCIAS DE ACTIVIDADES







MANIPULACION DE CARGAS

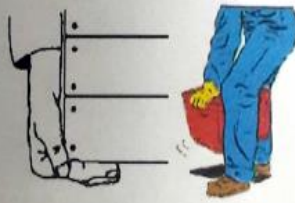
QUÉ ES MANEJO DE CARGAS?

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



AGARRE FIRME

Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. El mejor tipo de agarre sería un agarre en gancho



Mantén la espalda recta



LEVANTAMIENTO:

- Levantarse suavemente
- No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.
- Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.
- Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.



No hay cosa que lesione más rápidamente una espalda que una carga excesiva





BENEFICIOS DE UN BUEN MANEJO DE CARGAS

Disminución de lesiones y/o enfermedades de tipo laboral.

- Reducción de los tiempos de respuesta en el manejo del producto.
- Menor daño a materiales.
- Aprovechamiento de los espacios.
- Mejora de la producción y calidad.
- Optimización en la utilización del cuerpo.



Almáximo

Rayotex

COORDINACION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA
UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

MANIPULACION DE CARGAS




Activar Win






ORGANIZACION DEL AREA DEL TRABAJO



INCORRECTO
No organice el área de trabajo de manera tal que tenga que inclinarse hacia adelante constantemente para ver y alcanzar los elementos que utiliza a menudo, como por ejemplo, libros, documentos o el teléfono.




Almáximo

Rayotex

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

HIGIENE POSTURAL



COORDINACION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA
UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Activar Wi
Ir a Configura





HIGIENE POSTURAL

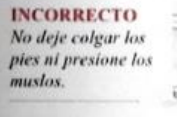
La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones.



APOYO DE LOS PIES



CORRECTO
Apoye los pies firmemente en el piso o en un descanso para los pies.

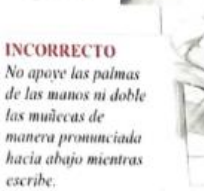


INCORRECTO
No deje colgar los pies ni presione los muslos.

POSICION DE LOS BRAZOS RESPECTO AL TECLADO



CORRECTO
Mantenga una posición neutra y cómoda para las muñecas.



INCORRECTO
No apoye las palmas de las manos ni doble las muñecas de manera pronunciada hacia abajo mientras escribe.

APOYO DE LA ESPALDA EN EL RESPALDO

CORRECTO
Distribuya su peso de manera uniforme y use todo el asiento y el respaldo para apoyar el cuerpo.



INCORRECTO
No se encorve.



Activar W
Ir a Configuración



Almáximo	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES		MPG-TH-06-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		FECHA	VERSIÓN
	PLANES DE FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO		08/06/16	2
Página 1 de 2				
INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN / ENTRENAMIENTO				
NOMBRE DEL EVENTO			ORIGEN	
CAPACITACION HIGIENE POSTURAL Y MANEJO DE CARGAS			INTERNA-UNIPAMPLONA	
TEMA		DICTADO POR		
HIGIENE POSTURAL Y MANEJO DE CARGAS		KAREN GOMEZ, JUAN MANUEL RODRIGUEZ, JESSICA LAGUADO, HAROL RICAURTE (FISIOTERAPIA -UNIPAMPLONA)		
FECHA	LUGAR	DURACIÓN	COORDINADOR	
11-06-2016	ALMAXIMO		MONICA PARADA	
OBJETIVO DE LA FORMACIÓN		BREVE EXPLICACIÓN DEL CONTENIDO		METODOLOGÍA
Capacitar en higiene postural y manejo de cargas		La higiene postural es el conjunto de actividades encaminadas a mantener una adecuada posición del cuerpo sin importar su ubicación. Es un conjunto de normas, consejos y actitudes posturales, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una alineación de todo el cuerpo, con el fin de evitar posibles lesiones		TEORICO-PRACTICA
IMPACTO / RESULTADO ESPERADO			MÉTODO / MECANISMO DE EVALUACIÓN	
Concientizar al personal en la adopción de posturas para evitar posibles lesiones				
LISTA DE ASISTENCIA				
No	NOMBRE	CARGO	FIRMA	
1	Karla Ariza Mata	lider de compras	<i>[Signature]</i>	
2	Dixy Gading Suxoban	Aux Contable	<i>[Signature]</i>	
3	Alvaro Gaudin Vargas	Aux Contable	<i>[Signature]</i>	
4	Maria Jarcis Rencard	Aux Contable	<i>[Signature]</i>	
5	Johanna Rodriguez	Tesoreria	<i>[Signature]</i>	
6	Malyng Patricia Diaz Lozada	lider de calidad	<i>[Signature]</i>	
7	Maria Fernanda Gomez	lider Recursos	<i>[Signature]</i>	
8	Franco Arnan Puan S.	Aux PPD	<i>[Signature]</i>	
9	Elvira Barranta Soto	control. CFM	<i>[Signature]</i>	
10	Sandra Mikaela Perez G.	Aux. Archivo	<i>[Signature]</i>	
11	Geinny Yelitza Sanchez	Apendiz Saca	<i>[Signature]</i>	
12	Rocio Camargo Acosta	lider Admvo.	<i>[Signature]</i>	
13	Laura Yohana Jimenez Perez	Coord. Ventas Empi	<i>[Signature]</i>	
14	Nancy Paola Morales	Fluj. Operac	<i>[Signature]</i>	
15	Juan Carlos...	Protección	<i>[Signature]</i>	
16	Joselyne...	Protección	<i>[Signature]</i>	
TOTAL CONVOCADOS			TOTAL ASISTENTES	





Almáximo	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES		MPG-TH-06-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		FECHA	VERSIÓN
	PLANES DE FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO		08/06/16	2
Página 1 de 2				
INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN / ENTRENAMIENTO				
NOMBRE DEL EVENTO			ORIGEN	
CAPACITACION HIGIENE POSTURAL Y MANEJO DE CARGAS			INTERNA UNIPAMPLONA	
TEMA		DICTADO POR		
HIGIENE POSTURAL Y MANEJO DE CARGAS		KAREN GOMEZ, JUAN MANUEL RODRIGUEZ, JESSICA LAGUADO, HAROL RICAURTE (FISIOTERAPIA -UNIPAMPLONA)		
FECHA	LUGAR	DURACIÓN	COORDINADOR	
11-06-2016	ALMAXIMO		MONICA PARADA	
OBJETIVO DE LA FORMACIÓN		BREVE EXPLICACIÓN DEL CONTENIDO		METODOLOGÍA
Capacitar en higiene postural y manejo de cargas		La higiene postural es el conjunto de actividades encaminadas a mantener una adecuada posición del cuerpo sin importar su ubicación. Es un conjunto de normas, consejos y actitudes posturales, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una alineación de todo el cuerpo, con el fin de evitar posibles lesiones.		TEORICO-PRACTICA
IMPACTO / RESULTADO ESPERADO			MÉTODO / MECANISMO DE EVALUACIÓN	
Concientizar al personal en la adopción de posturas para evitar posibles lesiones				
LISTA DE ASISTENCIA				
No	NOMBRE	CARGO	FIRMA	
1	Jhon Alexis Cortés García	coordinador de sed	<i>Jhon Cortés</i>	
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
TOTAL CONVOCADOS			TOTAL ASISTENTES	





Rayotex	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES		MPG-TH-06-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		FECHA	VERSIÓN
	PLANES DE FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO		08/06/16	2
Página 1 de 2				
INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN / ENTRENAMIENTO				
NOMBRE DEL EVENTO			ORIGEN	
CAPACITACIÓN HIGIENE POSTURAL Y MANEJO DE CARGAS			INTERNA-UNIPAMPLONA	
TEMA		DICTADO POR		
HIGIENE POSTURAL Y MANEJO DE CARGAS		KARLEN GOMEZ, JUAN MANUEL RODRIGUEZ, JESSICA LAGUADO, HAROL RICAURTE (FISIOTERAPIA -UNIPAMPLONA)		
FECHA	LUGAR	DURACIÓN	COORDINADOR	
11-06-2016	ALMAXIMO		MONICA PARADA	
OBJETIVO DE LA FORMACIÓN		BREVE EXPLICACIÓN DEL CONTENIDO		METODOLOGÍA
Capacitar en higiene postural y manejo de cargas		La higiene postural es el conjunto de actividades encaminadas a mantener una adecuada posición del cuerpo sin importar su ubicación. Es un conjunto de normas, consejos y actitudes posturales, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una alineación de todo el cuerpo, con el fin de evitar posibles lesiones.		TEORICO-PRACTICA
IMPACTO / RESULTADO ESPERADO			MÉTODO / MECANISMO DE EVALUACIÓN	
Concientizar al personal en la adopción de posturas para evitar posibles lesiones				
LISTA DE ASISTENCIA				
No	NOMBRE	CARGO	FIRMA	
1	Fermína Reyes	Coord. Pedag.	Fermína Reyes	
2	Oliver Alfonso H.	Coord. Pedag.	Oliver Alfonso H.	
3	Diana Sandoval Córdoba	Asistente Técnica	Diana Sandoval	
4	LEONIS VANETH GÓMEZ	AUX. CONTABLE	LEONIS VANETH GÓMEZ	
5	Yolanda Sandoval	T. Charisma	Yolanda Sandoval	
6	Martha Vaneth Rivera	Aux. Contable	Martha Vaneth Rivera	
7	Zenaida Pardo Yamao	Coord. T. H.	Zenaida Pardo Yamao	
8	Yolanda Pardo Yamao	Coord. T. H.	Yolanda Pardo Yamao	
9	María del Pilar	Coord. Contable	María del Pilar	
10	Henry Gerardo Sanguino	Inter. Contable	Henry Gerardo Sanguino	
11				
12				
13				
14				
15				
16				
TOTAL CONVOCADOS			TOTAL ASISTENTES	





BIBLIOGRAFÍA

1. Evaluation des conditions de travail: méthode de l'anayse ergonomique des postes de travail, Working conditions analysis: the ergonomic workplace analysis
2. Prevalia. *Riesgos Ergonómicos y Medidas Preventivas*. 2013. Madrid, España.
3. Prevalia. *Riesgos Ergonómicos y Medidas Preventivas*. 2013. Madrid, España.
4. Administradora de Riesgos Laborales SURA. *Cartilla Panorama de Factores de Riesgo*.