



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

CONCIENCIA LABORAL PARA MAYOR SEGURIDAD Y SALUD EN LA EMPRESA CERÁMICAS AMÉRICA S.A.

NAYLA JOHANNA GARCÍA NEIRA
COD. 1116793623
YENNY KATERINE LEÓN CARRASCAL
COD. 1091667915

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA
DIPLOMADO SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER
2015

DQS is member of:



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



CONCIENCIA LABORAL PARA MAYOR SEGURIDAD Y SALUD EN LA EMPRESA CERÁMICAS AMÉRICA S.A.

NAYLA JOHANNA GARCÍA NEIRA
YENNY KATERINE LEÓN CARRASCAL

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 SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER
2015



EMPRESA: Cerámicas América S.A

NÚMERO DE TRABAJADORES: 46 trabajadores, 44 Hombres y 2 mujeres.

ACTIVIDAD ECONÓMICA: Dentro el sector económico se encuentra como industria manufacturera; es una empresa dedicada a la producción y comercialización de productos en gres, para satisfacer las necesidades del mercado de la construcción nacional e internacional trabajando con personal capacitado, comprometido con la calidad de sus productos para tener un fortalecimiento y liderazgo ante sus clientes.

RIESGO PROFESIONAL: Trabajadores afiliados a ARL Positiva, catalogados en Nivel 5 por ARL en el reporte de pago.

COORDINADOR SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO: Olga Cecilia Rojas Serrano

GESTOR DE POSITIVA: Rosa Contreras.

EVALUADOR: Sandra Milena Rivero Vega.

DIAGNÓSTICO INICIAL

INFORMACIÓN DE CONDICIONES DE SALUD.

Ausentismo: no se cuenta con registro de ausentismo global, así mismo no se lleva registro de horas hombre-trabajado. Se registra solo el ausentismo





por causas medicas: el cual en el 2012 se registraron el 106% de tasas de ausentismo y 416 días perdidos que equivalen al 2.25%. El 52% del ausentismo fue por enfermedad general seguido del accidente de trabajo, el 15% de la enfermedad general fue por desorden musculoesquelético (DME). Los DME son por lumbalgias dolor en articulaciones en el área de hornos y extrusión.

Enfermedad laboral: A la fecha no se registran casos de enfermedad laboral ni en estudio.

Morbilidad laboral por DME: el 42% de los trabajadores (30 trabajadores) tienen alguna patología osteomuscular. En el diagnóstico de las condiciones de salud no se evidencia el área, cargo y diagnóstico presuntivo de alteraciones musculoesqueléticas. En el registro de ausentismo del 2012 no se cuenta con registro de datos por área y cargo, así como segmento afectado en algunos casos, sin embargo se evidencia que el 64% de la población se encuentra afectada por problemas en miembro inferiores.

INFORMACIÓN RELATIVA A LOS PROGRAMAS, ACTIVIDADES, ACCIONES, ETC. RELACIONADAS CON LOS DME.

Sistema de Gestión de seguridad y salud en el trabajo: jornada de orden y aseo, pausas activas y técnicas de levantar cargas, exámenes médicos de ingreso, encuesta de morbilidad, estándar de peso al transportar en vagonetas. No se evidencia más actividades o acciones relacionadas con la prevención de DME.





Es una empresa proyectada al futuro liderando un constante compromiso con la comunidad y conservación del medio ambiente, generando bienestar para los trabajadores y rentabilidad para los socios.

El objeto de la experiencia en la empresa Cerámicas América S.A, se fundamentó en medicina preventiva por medio de capacitaciones sobre factores de riesgos relacionadas a las labores desempeñadas por los trabajadores. Por lo cual, es de vital importancia realizar las capacitaciones debido a que por medio de ellas se logra educar, concientizar y sensibilizar a los trabajadores acerca de los factores de riesgos a los cuales se encuentran expuestos y la importancia en cuanto a la realización de gimnasia laboral antes, durante y al terminar su jornada laboral.

Las capacitaciones establecidas en el plan de trabajo se realizaron en la planta de producción de Cerámicas América S.A, ubicada en el kilómetro 17 sector los vados vía Pamplona, los días 21, 30 de Noviembre y 5 de Diciembre del 2015. Para el desarrollo de las actividades previamente planificadas se contó con la participación activa del gremio de trabajadores que conforman los procesos de hornos, extrusión, taller, patios y el área administrativa. 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: Físico, biomecánico y condiciones de seguridad (locativo).





OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Realizar las prácticas de seguridad y salud en el trabajo en la empresa Cerámicas América S.A fortaleciendo los conocimientos obtenidos de forma teórica y promoviendo la educación en los trabajadores de la empresa en cuanto a riesgos laborales, higiene postural y gimnasia laboral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Reconocer el ambiente laboral y las condiciones de trabajo en el que se desempeñan los trabajadores de la empresa Cerámicas América S.A.
- ✓ Capacitar a los trabajadores de la empresa Cerámicas América S.A acerca de los riesgos laborales físico, locativo y biomecánico a los cuales se encuentran expuestos.
- ✓ Educar a los trabajadores de la empresa Cerámicas América S.A acerca de higiene postural.



Las capacitaciones realizadas iban orientadas hacia los factores de riesgos de mayor incidencia en la empresa Cerámicas América S.A, los cuales eran factores de riesgo físico, biomecánico y condiciones de seguridad (locativo). Fundamentado en la importancia de lograr educación en cuanto al conocimiento de los factores de riesgo a los cuales se encuentran expuestos, generar consciencia y sensibilización acerca de la necesidad de realizar gimnasia laboral antes, durante y/o al finalizar la jornada laboral.

RIESGOS A LOS QUE VA ORIENTADO EL PROCESO DE CAPACITACIONES

RIESGO DE CONDICIONES DE SEGURIDAD (LOCATIVO)

Las características de diseño, construcción, mantenimiento y deterioro de las instalaciones locativas pueden ocasionar lesiones a los trabajadores o incomodidades para desarrollar el trabajo, así como daños a los materiales de la empresa.¹

Dentro del riesgo locativo se encuentran todas aquellas condiciones de las instalaciones o áreas de trabajo que bajo circunstancias no adecuadas pueden ocasionar accidentes de trabajo o pérdidas para la empresa, pueden generar caídas, golpes, atrapamiento etc., siendo asó todo lo relacionado con infraestructura que involucra techos, paredes, escaleras, ventanas, sistemas de almacenamiento, entre otros, que en un momento determinado van a producir lesiones personales y daños materiales.²





El factor de riesgo locativo, es una de las causas más importantes de accidentes de trabajo, ya que constituyen una condición permanente de la labor, por lo tanto, las características positivas o negativas que posean, son una constante durante toda la jornada laboral y de ellas dependerá, en alto grado, la seguridad, el bienestar y la productividad de los trabajadores.

CARACTERÍSTICAS ADECUADAS PARA DISMINUIR RIESGOS LOCATIVOS¹

Estructura: Se ajusta a las disposiciones legales en cuanto a sismo resistencia. El factor de seguridad es de cuatro (4) para las cargas estáticas y por lo menos de seis (6) para las cargas vivas o dinámicas y su capacidad de carga no debe sobrepasar bajo ninguna circunstancia.

Distribución de espacios: Distribución de espacios que proporcionen áreas de piso o pavimento mínimo de 2metros² libres (descontando el área ocupada por muebles, máquinas, equipos, etc.) y un volumen de aire de 11.5metros³ libres por trabajador.

Cubierta: La altura en la parte más baja de la cubierta debe tener como mínimo 2.5 metros para trabajo de oficina y de 3 metros para industria. La cubierta deber ser de material que proteja a los trabajadores de las inclemencias del tiempo (la teja transparente para luz cenital no debe dar directamente sobre sitios de trabajo, en tal caso utilizar material translúcido que sea filtrante de radiaciones ultravioleta) y con resistencia adecuada a su



uso. Bajo ningún motivo se deben asegurar ductos, tuberías o asegurar materiales soportados sobre la estructura o las cerchas, si éstas no han sido calculadas para la carga que vaya a adicionarse.

Pisos: El piso reviste especial importancia por ser una superficie que siempre está en contacto con el trabajador, por lo cual debe reunir condiciones como:

- Conjunto homogéneo sin solución de continuidad (exclusión de altibajos, escalones, huecos, resaltes).
- Plano.
- Antideslizante.
- Lavable
- Resistente a carga muerta y viva.
- Material de combustión lenta en un radio de 1 metro, cerca de hornos, hogares y llamas abiertas.
- Las placas de pisos superiores tendrán establecida su capacidad de carga por m², teniendo en cuenta los márgenes de seguridad, cuyo rango no se sobrepasará por ningún motivo.

Distribución de máquinas y equipos: Se debe tener en cuenta que el paso mínimo para el acceso a máquinas y equipos sea de 60 cm. La distancia mínima entre máquinas o en sus puntos extremos de recorrido y otras partes de instalaciones, columnas o pared será de 80 cm.

Tránsito interno: Para el tránsito de vehículos y personas se asignan espacios, sobre pisos planos sin solución de continuidad, de conformidad con las siguientes especificaciones:





- Vehículos manuales para una vía: ancho igual al máximo del vehículo más 0.2m a cada lado. Para doble vía: ancho igual a la suma de los dos vehículos más 0.2m a cada lado, más 0.15m para tolerancia de la maniobra. Los vehículos manuales no deben llevar cargas que excedan el ancho de éste.
- Circulación mixta de vehículos y personas: Será igual al ancho asignado a cada operación más 0.8m para personal en una vía y 1.6m en doble vía.

Puertas: Distancia máxima a recorrer entre puertas de salida al exterior: 45m. Ancho de puertas principales 1.2 metros para un máximo de 50 personas, se aumenta 0.5m por cada 50 personas más o fracción. Las puertas que den acceso a escaleras, deben dar sobre rellanos y no directamente a los escalones. Las hojas deben abrir en dirección de salida, teniendo precaución de que no se abran directamente sobre tránsito de peatones. Todas las puertas de vidrio enterizo, se señalizarán con cintas indicadoras de presencia.

Ventanales: El apoyo de los ventanales no debe quedar a menos de 0.9m del piso o superficie de trabajo, en caso de haberse construido más bajos, colocar tubos o barandas a la altura indicada. Los basculantes o abras no deben abrir hacia pasillos en que haya tránsito, si tienen alturas inferiores a 1.8m. En los pisos altos es aconsejable que la hoja de la ventana tenga una graduación de control para evitar que sea golpeada por el viento. En dependencias en donde se manejen materiales livianos (papel, polvos, etc.) es conveniente que los basculantes para ventilación se coloquen altos.



Cuando el vidrio sea enterizo hasta el piso, se colocarán cintas indicadoras de presencia.

Escaleras fijas (estructurales): Deberán cumplir con condiciones de seguridad como:

- Resistencia mínima: 500 kg/m².
- Ancho mínimo 0.9m (de servicio 0.55m).Inclinación 20° a 45° (de servicio 60°).
- Escalones: Huella mínima 0.23m (de servicio 0.15m); contra huella: Mínimo 0.13m máxima 0.2m.
- Altura máxima entre descansos: 1.7m.

Barandas y pasamanos: Hacia el vacío pasamanos y baranda; al interior pasamanos separado de la pared (luz) de 0.05m. Estos elementos se colocarán a escaleras a partir de cuatro peldaños y los pasamanos a 0.9m de altura.

- Altura mínima entre nariz del escalón y techo: 2.2m.
- Si el material de recubrimiento no muy liso, colocar cintas antideslizantes o construir regatas rellenas de material abrasivo, como granito rústico o material similar
- No colocar bombillas incandescentes como frente a los tramos; utilizar luz indirecta o difusa que evite el encandilamiento.

Servicios: Los servicios deben comprender sanitarios, cuartos para cambio de ropa y suministro de agua potable, los cuales deberán tener las siguientes condiciones:





Sanitarios: Las paredes lavables, enchapadas en baldosín de porcelana y los pisos provistos de un desagüe por cada 15 m². El desnivel del piso será de por lo menos 1% a 1-1/2%. La ventilación debe ser abundante y preferentemente enfrentada para incrementar su flujo; si no se dispone de ventilación natural, es necesario instalar sistemas de extracción mecánica, calculada para un volumen de 6 cambios por hora. Todos los implementos serán de material impermeable y de fácil lavado. Se instalarán los servicios, separados por sexos y consistentes en: inodoro, lavamanos (y orinal para los servicios de hombres). En proporción no inferior a un servicio completo por cada 15 hombres y un servicio completo por cada 10 mujeres. En igual proporción se dispondrá de duchas de agua fría y caliente, para trabajadores sometidos a ambientes calientes o con alta demanda física o expuestos a contaminación.

Cuartos para cambio de ropa: Deben estar separados por sexos, dotados de casilleros individuales, cuando el número de trabajadores sea de 10 o más. Serán dobles cuando los trabajadores estén expuestos a sustancias tóxicas, infecciosas o irritantes.

Se debe dotar de bancas que permitan al trabajador sentarse para el cambio de pantalones y calzado. Es aconsejable que estén próximos a los servicios sanitarios para facilitar el aseo personal al abandonar el trabajo.

Suministro de agua potable: Se debe disponer de, por lo menos, una fuente por cada 50 trabajadores, para suministro de agua potable y fresca (libre de



contaminación física, química y bacteriológica), dotados de métodos o elementos para beber que garanticen la asepsia durante su consumo.

Los tanques para suministro de agua potable se someterán a limpieza, desinfección y mantenimiento semestral, deberán disponer de tapas que ajusten perfectamente, cuando existen respiraderos se debe proteger su entrada con anejo para evitar el ingreso de insectos y roedores.

TIPS DE PREVENCIÓN⁴

- ✓ Realizar pausas activas durante la jornada laboral
- ✓ Mantener los sitios de trabajo sin obstáculos o con exceso de materiales u objetos que no sean para el desempeño de su labor, dejándolo limpio y ordenado con respecto a máquinas, suelos y paredes libres de desechos, derrames, virutas o papeles.
- ✓ Utilizar las los pasamanos al bajar por escaleras.
- ✓ Cerciorarse, antes de empezar a realizar las labores, que las instalaciones del sitio de trabajo estén en buen estado de limpieza y orden, al igual que al finalizar la jornada laboral.
- ✓ Respetar y atender a la señalización de seguridad (pictogramas) que marca los riesgos potenciales de los lugares de trabajo.
- ✓ No fumar, comer o beber durante la realización de las tareas.
- ✓ Utilizar los elementos de protección personal y dejarlos ubicados en el puesto correspondiente y no en cualquier lugar, debido a que pueden generar accidentes.
- ✓ Informar a los encargados de mantenimiento las condiciones locativas que pueden generar un accidente de trabajo.





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.³

Los sobreesfuerzos físicos pueden producir trastornos o lesiones músculo-esqueléticos, 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.³

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).³





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 ERGONÓMICAS⁴

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.

TIPS DE PREVENCIÓN³





- ✓ 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.

RIESGO FÍSICO⁵

Se clasifican aquí los factores ambientales de naturaleza física considerando esta como la energía que se desplaza en el medio, que cuando entren en contacto con las personas pueden tener efectos nocivos sobre la salud dependiendo de su intensidad, exposición y concentración de los mismos.





Dentro de estos factores de riesgos se encuentra⁵:

- ✓ Ruido
- ✓ Iluminación.
- ✓ Vibración.
- ✓ Radiaciones.
- ✓ Presiones normales.
- ✓ Temperatura.

PRONÓSTICO

Es de fundamental importancia que se implemente y se adopte la realización de gimnasia laboral con los trabajadores de Cerámicas América S.A, antes, durante o al finalizar su actividad laboral, con la finalidad de evitar el aumento de la incidencia de desórdenes musculoesqueléticos que conlleven a ausentismo y/o disminuyan la producción de la empresa.

DIARIOS DE CAMPO

PRIMERA VISITA (21 de Noviembre 2015)





QUÉ HICE HOY	TIEMPO UTILIZADO	PARA QUÉ LO HICE	QUIÉNES PARTICIPARON	RESULTADOS	OBSERVACIONES E IMPRESIONES
Se realizó una inspección de los procesos de trabajo de la empresa cerámicas américa, con análisis de los documentos implementados desde la coordinación de seguridad y salud en el trabajo.	2 horas y 30 minutos	La inspección y revisión de documentos se realizó con el fin de identificar los factores de riesgos que presenta la empresa, reconocer los procesos de las actividades laborales y establecer los accidentes laborales más frecuentes.	Nayla Johanna García. Yenny Katerine León. Coordinadora del Área de seguridad y salud en el trabajo.	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 tienen los trabajadores y la carencia de conocimiento sobre los riesgos para la salud al no usar los elementos de protección personal.

SEGUNDA VISITA (30 de Noviembre 2015)





QUÉ HICE HOY	TIEMPO UTILIZADO	PARA QUÉ LO HICE	QUIÉNES PARTICIPARON	RESULTADOS	OBSERVACIONES E IMPRESIONES
Se realizó una capacitación al personal que conforma las diferentes áreas de Cerámicas América S.A, sobre factores de riesgos laborales (físico, locativo y biomecánico), se realizaron actividades que permitieron la participación activa de los empleados con actividades para evaluar el conocimiento y los beneficios de la gimnasia laboral.	30 minutos	La capacitación tenía como fin evaluar y brindar el conocimiento adecuado con relación a los factores de riesgo a los que se encuentra expuestos los trabajadores, crear conciencia de cómo estos afectan la salud y cómo prevenir lesiones promocionando la salud.	Nayla Johanna García. Yenny Katerine León. 38 trabajadores de las diferentes áreas de Cerámicas Américas S.A.	Se capacitó al personal de la empresa con el conocimiento adecuado sobre factores de riesgo laborales (físico, locativo y biomecánico). Se evaluó el conocimiento de los trabajadores al finalizar la actividad, donde se observó una excelente respuesta y participación del personal. Se resolvieron dudas, que surgieron durante la actividad.	Es de gran satisfacción para nosotras contar con la participación del personal de cerámicas américas, ya que el grupo de trabajo es numeroso, pero esto no limito el cumplimiento de los objetivos planteados, por el contrario se notó la receptividad de los trabajadores.

TERCERA VISITA (5 de Diciembre 2015)





QUÉ HICE HOY	TIEMPO UTILIZADO	PARA QUÉ LO HICE	QUIÉNES PARTICIPARON	RESULTADOS	OBSERVACIONES E IMPRESIONES
Se inició con saludo cordial al personal, se procede a socializar los conceptos, recomendaciones y posturas adecuadas en la manipulación de cargas y beneficios de las pausas activas, se realizó actividad tingo tango para evaluar el conocimiento adquirido de la capacitación de factores de riesgos y manipulación de cargas y se finalizó con gimnasia laboral.	30 minutos	La capacitación del día de hoy se realizó con el fin de capacitar al personal de Cerámicas América S.A, sobre manipulación de cargas y beneficios de las pausas activas.	Nayla Johanna García. Yenny Katerine León. 34 trabajadores de Cerámicas América S.A.	Los trabajadores estuvieron atentos y receptivos durante la ejecución de las diferentes actividades planeadas sobre higiene postural y pausas activas.	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.



OBSERVACIONES

Durante la primera visita se contó con buen recibimiento por parte del personal administrativo, al dar un recorrido por las instalaciones y cada área de la empresa proporcionándonos información acerca del desempeño laboral en cada proceso, las tareas y actividades realizadas, se pudo observar la maquinaria y herramientas implementadas; además, se contó con el apoyo por parte de la persona a cargo de lo relacionado a Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa, la cual nos brindó información solicitada para iniciar y llevar a cabo las capacitaciones correspondientes.

En la segunda visita, los trabajadores se mostraron poco receptivos al iniciar la actividad, se notaban desmotivados y sin interés por el desarrollo de ella, sin embargo, a medida que transcurría la actividad se empezaron a animar y a hacerse partícipes de cada uno de los temas expuestos, de la actividad de retroalimentación en la cual dieron a conocer ejemplos de acuerdo a las tareas, funciones y actividades desempeñadas en cada área, nos manifestaron inconformidades en cuanto a falta de implementación de controles de acuerdo a los riesgos a los cuales se exponen. Para finalizar se notó aumento de la motivación para realizar la actividad de gimnasia laboral llevada a cabo.

En la tercera visita, los trabajadores nos recibieron con mayor interés, motivados y con la intención de hacerse partícipes de las actividades programadas, se mostraron animados al momento de realizar gimnasia laboral mediante un precalentamiento con ejercicios explosivos, dinámica de



baile y terminación con estiramientos y ejercicios de respiración; al culminar manifestaron querer continuando con la realización de actividades de educación y de gimnasia laboral, en la cual nos dieron a conocer que les gustaba y que había sido de su agrado, manifestando desear la implementación más constante y continua de este tipo de actividades por parte de la empresa.





LISTAS DE ASITENCIA

	Control de Asistencia	Código	FBU-01 v.01
		Página	1 de 1

Fecha: 30 NOVIEMBRE 2015	Lugar: CERAMICAS AMERICA S.A
Actividad: CAPACITACION SOBRE RIESGOS LABORALES Y PAUSA ACTIVA	
Responsable: NAULA JOHANNA GARCIA - LENNY KATERINE LEON	

#	Nombres y Apellidos	Identificación	Firma
1	Pedro David cely Quintana	1.093.359.636	Pedro David cely Q
2	Yelit FORTAOZA Leal	1093.740.092	Yelit Fortaoza Leal
3	Demetrio Leal Cuellar	88.2639410	Demetrio Leal
4	Alcides Julia Evelyn Lopez	1094346024	
5	Jairo Alonso Blanco Delgado	84309282	Jairo Alonso Blanco D
6	Victor Alfonso Bernal Hernández	1093751029	Victor Bernal Hernandez
7	Juan Carlos Ramirez Payano	88.268.663	Juan Carlos Ramirez
8	Christian Mercedes Arias	1090395395	Christian Mercedes
9	EDER JOSEAN PENALTA FERNANDEZ	1094363016	EDER PENALTA
10	Luis Alfonso Elizalde Gallo	88163094	Luis Elizalde
11	Nelson Rangel	13502510	Nelson RANGEL
12	ALCANTARO DURAN	88.308.008	ALCANTARO DURAN
13	Jonathan Pardo Garcia	88225386	Jonathan Pardo
14	Paul Leonardo POTAL GARCIA	1093773857	Paul Leonardo POTAL
15	Thon Bastu	1093773016	Thon Bastu
16	EDYER MALCOTINA	4740110	EDYER MALCOTINA
17	Rafael Garcia	109360887	Rafael Garcia
18	Cecilia Oro	7232249	Cecilia Oro
19	Richard Mantilla Mamano	10927682	Richard Mantilla
20	AGUSTIN CASTRERAS	8876200X	AGUSTIN CASTRERAS
21	Josmar Cortes	109371870	Josmar Cortes
22	HERNANDEZ ORTIZ	88.248.510	
23	Pedro A Barrantes	1.022.341.265	Pedro A Barrantes
24	Victor Raul Mayra	88.200.858	Victor Raul Mayra
25	Johann Carrero	1093751215	Johann Carrero
26	Wladimir ENRIETA	1012903	Wladimir ENRIETA
27	Jose Miguel Roperero	73743824	Jose Miguel Roperero
28	Havin Roperero	1093724645	Havin Roperero
29	Edison David Castellanos	1093785247	Edison David Castellanos
30	ANGEL NIÑO	13791809	ANGEL NIÑO
31	Hector Bonilla	1092536736	Hector Bonilla
32	Paula Quintero	1092363236	Paula Quintero
33	JUHO CONEDOR	88239472	JUHO CONEDOR
34	Juan Hernando Lopez	88244344	Juan Hernando Lopez
35	William Castro Perez	321429991590162	William Castro Perez
36	Jose Alejandro Pardo Garcia	88221019	Jose Alejandro Pardo
37	Carla Elizabeth Carrero	88.245.868	Carla Elizabeth Carrero
38	Luis Angel Gallo	1093763301	Luis Angel Gallo
39			
40			



¡Estoy comprometido!

	Control de Asistencia	Código	FBU-01 v.01
		Página	1 de 1

Fecha: 5 DICIEMBRE 2015	Lugar: CERÁMICAS AMÉRICA S.A
Actividad: CAPACITACIÓN SOBRE HIGIENE POSTURAL Y GIMNASIA LABORAL	
Responsable: NAYLA JOHANNA GARCÍA NEIRA - YENNY KATERINE LEÓN CARRASCAL	

#	Nombres y Apellidos	Identificación	Firma
1	William Castro Pérez	91590.167	William Castro Pérez
2	Alcides Julio Guayas López	10941346034	Alcides
3	Jairo Alonso Blanco Delgado	88308292	Jairo Alonso Blanco Delgado
4	Primo David Cruz Quintana	1093759636	Primo Cruz
5	VICTOR RAUL MARAVIZ	882001858	Victor Raul Maraviz
6	Nelson Ángel	13507510	Nelson Ángel
7	JONATHAN PENTA GARCIA	88225396	Jonathan Penta
8	GERSON OZCIMA SANDOVAL	88248510	Gerson
9	AGUSTIN CONTRERAS	88762007	AGUSTIN CONTRERAS
10	OSCAR MORALES	3509072	OSCAR
11	Luis Alfonso Flores	88163094	Luis Flores
12	JOSE A DURAN	88221019	JOSE A DURAN
13	José Carlos Contreras	109371898	José Carlos Contreras
14	Carl Camille Alvarado	72732249	Carl Camille Alvarado
15	JUAN CARLOS RAMIREZ	88268663	Juan Carlos Ramirez
16	JOSE MIGUEL RODRIGUES	73773924	JOSE MIGUEL RODRIGUES
17	DEXIMER LEÓN CUMPIO	88263946	DEXIMER LEÓN CUMPIO
18	JESUS Maldonado	5414967	JESUS Maldonado
19	Jhon Baño	11093773046	Jhon Baño
20	Raul Leonardo Pardo Gorton	1093772855	Raul Leonardo Pardo
21	EDEN MARINO DIAZ	88244374	EDEN MARINO DIAZ
22	Pedro A Barrera C	1092341265	Pedro A Barrera C
23	Kevin Xavier Ropera	1093771645	Kevin Ropera
24	Jhon Baño	11093773046	Jhon Baño
25	Jason Villamizar Carca	109345492	Jason Villamizar Carca
26	Christian Meneses	1090395395	Christian Meneses
27	VLADIMIR FORSECA	6663983	VLADIMIR FORSECA
28	ALEXANDER MALDONADO	47110740	ALEXANDER MALDONADO
29	ALEXANDER CORONA	88239472	ALEXANDER CORONA
30	Alexander Gacha	1093760807	Alexander Gacha
31	EDER YOBAN RANGIERO FERNANDEZ	1091367016	EDER YOBAN RANGIERO FERNANDEZ
32	Victor Alfonso Berni Hernandez	1093751029	Victor Alfonso Berni Hernandez
33	Alexandro Duran	88215015	Alexandro Duran
34	Carl Camille Alvarado	88244374	Carl Camille Alvarado
35			
36			
37			
38			
39			
40			



EVIDENCIAS





¡Estoy comprometido!

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co



DQS is member of:



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral





RECOMENDACIONES

Promover el desarrollo de capacitaciones en los trabajadores de todas las áreas de la empresa dirigidas a la educación veraz y oportuna en cuanto a los factores de riesgo a los cuales se exponen.

Implementar actividades de gimnasia laboral antes, durante o al finalizar la jornada laboral de cada uno de los trabajadores.

Dotar a los trabajadores con los elementos de autocuidado necesarios para el desempeño laboral en cada una de las tareas, funciones y/o actividades que cada uno desarrolle.

Fomentar el uso obligatorio de los elementos de autocuidado y que sean los adecuados de acuerdo al proceso.





BIBLIOGRAFÍA

1. Mahecha M. Adriana M. *Programa de Salud Ocupacional – Riesgo Locativo*. Nota descriptiva. 2013. [En línea] Disponible en: <http://adrianaMahecha02.blogspot.com.co/2013/02/riesgo-locativo.html>
2. Universidad Nacional Abierta y a Distancia. *Riesgo Locativo*. Lección de estudio. 2015. [En línea] Disponible en: [http://datateca.unad.edu.co/contenidos/102505/102505 Primera U nidad - Actualizada/leccin 9 riesgo locativo.html](http://datateca.unad.edu.co/contenidos/102505/102505 Primera Unidad - Actualizada/leccin 9 riesgo locativo.html)
3. Prevalia. *Riesgos Ergonómicos y Medidas Preventivas*. 2013. Madrid, España. [En línea] Disponible en: http://prevalia.es/sites/prevalia.es/files/documentos/aje_ergonomicos.pdf
4. Administradora de Riesgos Laborales SURA. *Cartilla Panorama de Factores de Riesgo*. [En línea] Disponible en: http://www.arpsura.com.co/pag_serlinea/distribuidores/doc/documentacion/cartilla_pfr_pequena.pdf
5. Fondo de riesgos laborales. *Guía técnica para el análisis de exposición a factores de riesgos ocupacionales*. [En línea] Disponible en: <http://www.fondorriesgoslaborales.gov.co/documents/Publicaciones/>



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

Guías/GUIA-TECNICA-EXPOSICION-FACTORES-RIESGO- OCUPACIONAL.pdf

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



Informe que cuenta con el visto bueno y revisión de la docente Supervisora MAGDA MILENA CONTRERAS JAUREGUI, para ser entregado en la empresa.

Se firma el 9 de diciembre del 2015 dando cumplimiento a los parámetros establecidos.

En constancia

Estudiantes que cursan diplomado en seguridad y salud en el trabajo

YENNY KATERINE LEÓN CARRASCAL

NAYLA JOHANNA GARCÍA NEIRA

Docente superviso

MAGDA MILENA CONTRERAS JAUREGUI

Terapeuta Ocupacional

Magister en Riesgo Psicosocial

Especialista en Salud Ocupacional