

Fecha de Generación: 14 de agosto de 2020

**Empresa:** CONG HERM FRANC MISIONERAS MARIA AUX

**Identificación de la empresa:** 860028947

**Contrato ARL:** 094247356

**Oficina ARL:**

**Contacto de la empresa:**

**Cargo del contacto:**

**Orden de prestación del servicio:**

**Producto:**

**Nombre de la tarea:** ERGONOMIA ASESORIA COVID 19

**Fecha de Elaboración:** 14/08/2020

**Fecha de prestación del servicio:** 13/08/2020

**Hora de inicio:**

**Hora de fin:**

**Nombre del prestador:** CGR- SURAMERICANA

**Asesorado por:** Gabriela Eugenia Zambrano Rios

**Sede:** CLINICA MABRE BERNARDA

**Municipio donde se prestó el servicio:** CARTAGENA DE INDIAS (BOLIVAR)

## Introducción

El coronavirus ha llegado a nuestro país y en SURA estamos preparados para afrontarlo, por eso pensando en el bienestar de nuestros afiliados, queremos compartirti recomendaciones y aspectos importantes que se deben tener en cuenta para evitar la propagación del virus y garantizar la salud y protección de todos.

De acuerdo a lo definido por la Circular 0017 del 24 de Febrero de 2020, desde SURA, te entregaremos información sobre lo que necesitas saber , para prevenir, controlar y mitigar las consecuencias de lo que hoy estamos viviendo con el coronavirus COVID-19, en búsqueda de un bien social, esto nos permite crear aprendizajes para la acción, prepararnos y tomar decisiones más conscientes

## Objetivos

Brindar a la empresa pautas para la prevención del COVID-19, de modo que le permita tomar medidas efectivas para evitar en sus Colaboradores el contagio de la enfermedad.  
Entregar información para la atención del COVID 19, para las empresas que tengan casos sospechosos o sintomáticos.

## Metodología

El proceso se desarrolla mediante conversación virtual con el equipo de consultores de diferentes áreas, con la finalidad de intercambiar conceptos, recomendaciones y medidas de intervención a implementar en las empresas relacionadas con el riesgo biomecánico, acorde a las condiciones actuales de la empresa como resultado de los cambios y modificaciones en los procesos por la contingencia del COVID-19.

Fecha de Generación: 14 de agosto de 2020

### Datos generales:

**Hora de inicio del acompañamiento**

2:00 PM

.....

**Empresa recibe asesoría**

Si

.....

**Gestión realizada**

Asesorada

.....

**Nombre de la persona que atiende la asesoría**

Alejandra Carmona Romero

.....

**Cargo de la persona que atiende la asesoría**

Seguridadsalud@clinicamadrebernarda.com.co

.....

**Número de cédula de la persona que atiende la asesoría**

1047474563

.....

**Actividad específica relacionada con COVID**

Diagnóstico integral de las condiciones de salud y medio ambiente de trabajo (Identificación de peligros, evaluación y valoración del riesgo, ausentismo, caracterización y otras guías); Ergonomía aplicada a los puestos de trabajo y manejo de cargas

.....

**Hora final del acompañamiento**

4:00PM

.....

**Oficina**

Cartagena

.....

### Hallazgos:

**Principales hallazgos de la asesoría**

Fecha de Generación: 14 de agosto de 2020

Se lleva a cabo asesoría formativa relacionada con el riesgo biomecánico en tiempos de COVID 19, a cargo de la Fisioterapeuta Esp Maria E del Valle, El objetivo principal de la actividad es generar capacidad de identificar el riesgo biomecánico en las nuevas condiciones de trabajo por el COVID 19 y a partir de ello emitir recomendaciones idóneas que permitan realizar las tareas de forma segura y saludable.

La actividad fue dividida en dos (2) sesiones, la primera enfocada en los aspectos a tener en cuenta cuando se desarrolla trabajo remoto en casa y las recomendaciones que pueden implementar los trabajadores para acondicionar sus puestos de trabajo con elementos que tengas a disposición en el hogar para favorecer la higiene postural y la geometría de conjunto. En este punto de vista, se revisa y socializa la guía de trabajo remoto de SURA, donde se incluyen adicionalmente recomendaciones desde la organización del trabajo y factores ambientales, todo ello buscando compartir recomendaciones a los trabajadores desde una óptica integral.

En un segundo momento, se colocan en consideración los principales factores de riesgos desencadenantes de desórdenes músculo esqueléticos en las actividades asistenciales u operativas y cómo éstas pueden verse afectadas por los cambios en los procesos implementados en la empresa como resultado de las medidas preventivas para el COVID-19. Por lo anterior, se socializan conceptos relacionados con posturas forzadas, movimientos repetitivos, manipulación manual de cargas, así como los aspectos que se deben considerar al momento de la revisión y análisis de las tareas desde el riesgo biomecánico.

**Evidencias:**

<b>Anexo 1</b>	<b>Anexo 2</b>
----------------	----------------

**a. Recomendación:**

Revisión y análisis de los cambios realizados en los esquemas de trabajo desde una óptica ergonómica a fin de identificar las condiciones de riesgo presentes en las actividades y tareas del cargo y, las medidas de intervención aplicables para la prevención de desórdenes músculo esqueléticos.

Socializar a los trabajadores que se encuentren realizando trabajo remoto las recomendaciones a implementar desde la ergonomía, incluyendo los aspectos consolidados en la guía de trabajo remoto en casa de SURA.

Realizar inspecciones de puestos de trabajo virtuales personalizadas priorizando en aquellos trabajadores que manifiestan dificultad para el acondicionamiento de los puestos de trabajo en casa, con la finalidad de brindar asesoría y acompañamiento directamente del consultor de riesgo biomecánico.

**Compromisos y observaciones:**

**Observaciones generales del acompañamiento**

- \* IMPLEMENTAR LAS RECOMENDACIONES DESCRITAS POR LA PROFESIONAL DURANTE LA ACTIVIDAD.
- \* IMPLEMENTAR LAS PAUSAS ACTIVAS PARA MAXIMIZAR EL CONFORT AL MOMENTO DE TRABAJAR DESDE CASA FRENTE A UN COMPUTADOR.
- \* INSPECCIONAR EL PUESTO DE TRABAJO PARA ASEGURAR QUE CUMPLA CON LOS REQUISITOS MÍNIMOS PARA ASEGURAR EL BIENESTAR ERGONÓMICO.

**Compromisos de la empresa**

Fecha de Generación: 14 de agosto de 2020

\* SOCIALIZAR LA PRESENTACIÓN AL PERSONAL DE TODA LA EMPRESA.

Realizar pausas activas.

Realizar revisión de los puestos de trabajo para adaptarlo para evitar posibles lesiones ergonomica

.....

**Compromisos de Sura**

Continuar con el acompañamiento a las empresas

.....

## Bibliografía

Guías conversacionales Sura

Guía competitividad empresarial

Riesgos de contagio al COVID 19

Recomendaciones en Salud Mental y COVID 19

Trámite de medica laboral

Organización Mundial de la Salud

Instituto Nacional de Salud

Ministerio de Trabajo de Colombia

Ministerio de Salud de Colombia

## **Anexo 1**



# ERGONOMIA EN TIEMPOS DE COVID 19

En SURA tenemos un propósito común:

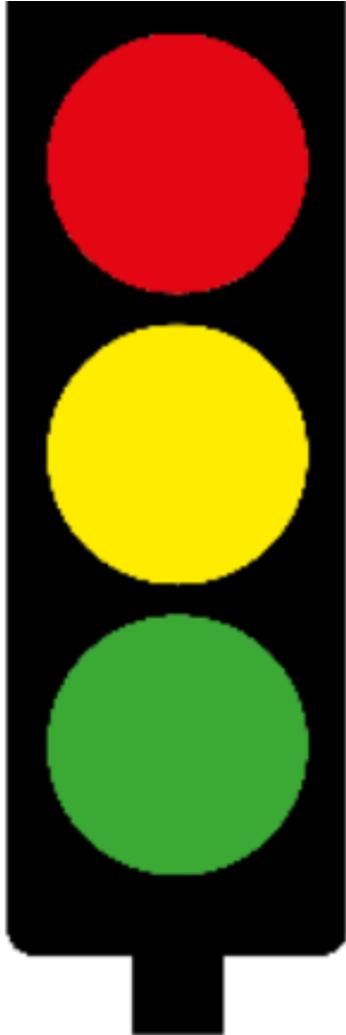
# Cuidar la Vida

Facilitar prácticas para que mejoremos los ambientes de trabajo e incorporemos estilos de vida seguros y saludables para todos



# Un momento de reflexión

# Semáforo de la salud



¿Qué conductas, hábitos o situaciones están afectando mi salud física y mental en la actualidad?

¿Qué enfermedades puedo prever y evitar con autocuidado?

¿Qué conductas o hábitos tengo en la actualidad que me ayudan a fortalecer mi salud física y mental?

# Ergonomía como base del sistema



*Kleiner, 2012 - Webinar*

La ergonomía es la disciplina que se encarga de diseñar y evaluar los sistemas de trabajo, en función de las necesidades, habilidades y limitaciones de las personas.

# Que es ergonomia

La sociedad internacional de Ergonomia (IEA, 2000-2003) definió Ergonomia (o factores humanos) como:

*La disciplina científica que se encarga de estudiar las interacciones entre las personas y los otros elementos del sistema y la profesión que aplica la teoría, los principios, la información y los métodos para optimizar el bienestar humano y el desempeño general del sistema. Tradicionalmente los dominios mas citados de la Ergonomia son (IEA; 2000-2003):*

Ergonomia Física

Ergonomia cognitiva

Ergonomia organizacional

# El objetivo principal de la Ergonomía es la **Humanización del trabajo**

Capacidades y limitaciones,  
necesidades del hombre



Organización del trabajo,  
entorno, herramientas, trabajo  
espacio físico, maquinas y  
equipos...



# Ergonomía Física

Características humanas relacionadas con la actividad física

- Anatomía
- Biomecánica
- Antropometría
- Fisiológicas
- Microclima
- Ruido
- Iluminación



# Ergonomía física

Características humanas relacionadas con la actividad física



Fuente: (Ergonomics Checkpoints, 2010)

# Ergonomía cognitiva

Procesos mentales que afectan las interacciones entre las personas y otros elementos de un sistema tales como:

Percepción

Memoria

Procesamiento de la información

Razonamiento

Respuesta motora



# Ergonomía organizacional

Optimización de sistemas socio técnicos incluyendo sus estructuras organizativas, políticas y procesos:

Comunicación

Gestión de brigadas

Trabajo en grupo

Diseño de trabajo participativo

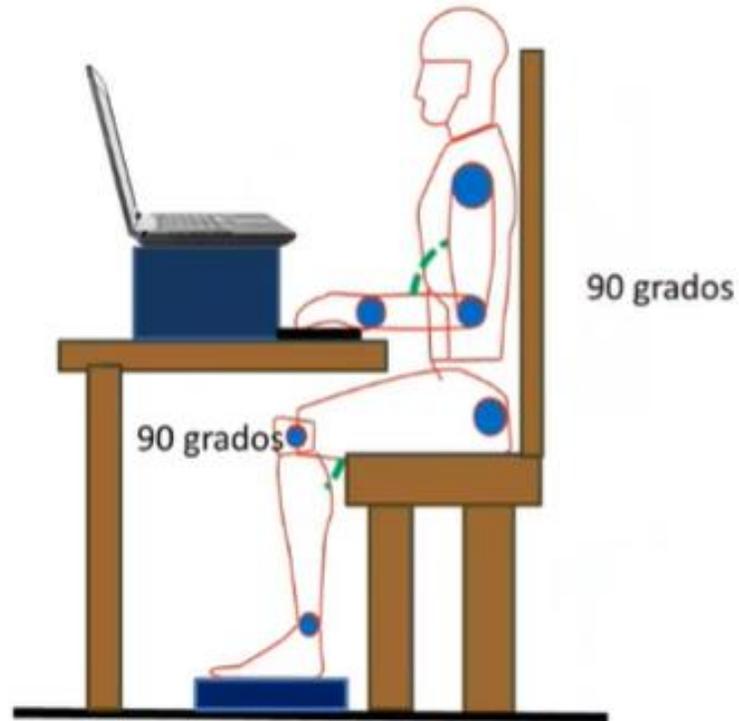
Ergonomía comunitaria

Trabajo cooperativo soportado por computadora

Gestión de la calidad

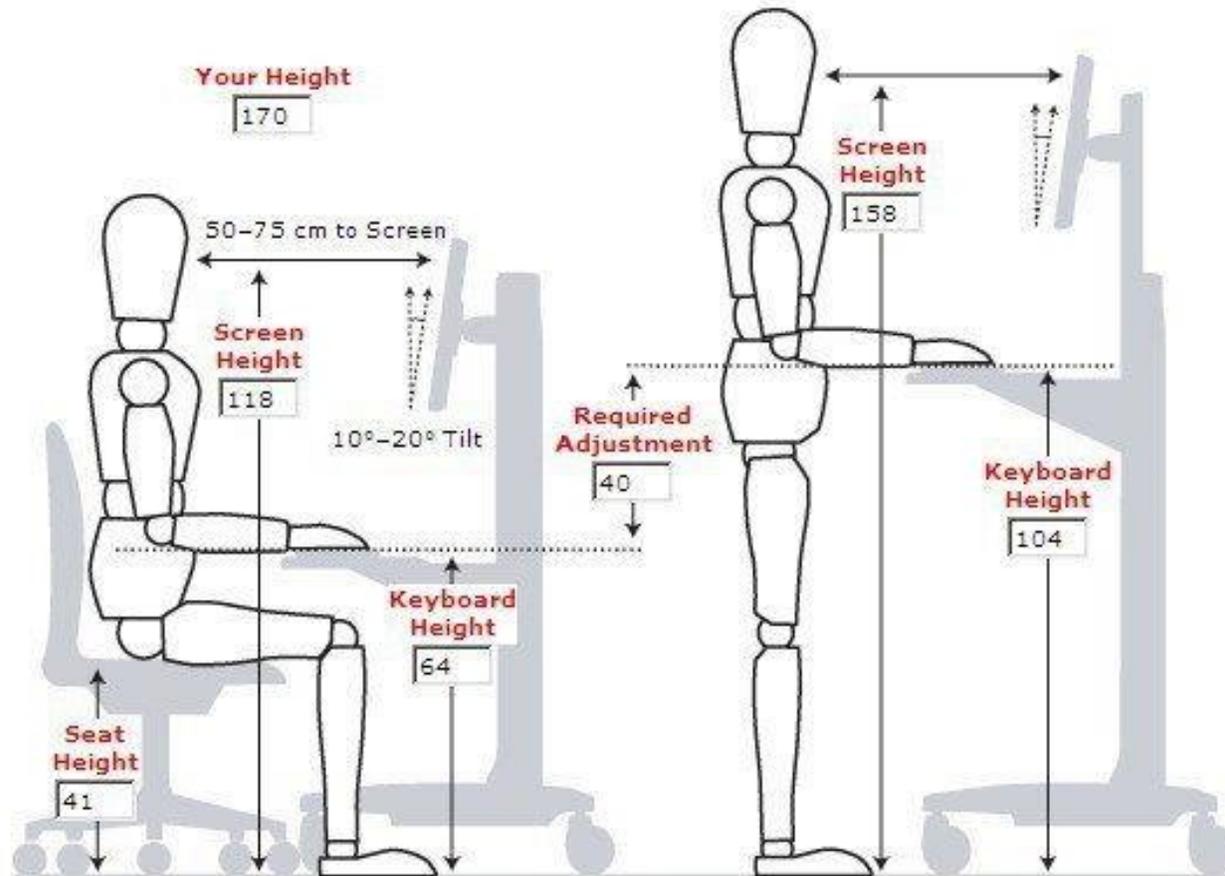


# Variabilidad humana y antropometría



- Altura de la pantalla
- Mouse y teclado a la misma altura
- 1° a 15 centímetros de espacio para apoyo de antebrazos
- Evite bordes de presión
- Adecuado uso de la silla

# Variabilidad humana y antropometría



- Altura de la pantalla
- Mouse y teclado a la misma altura
- 1° a 15 centímetros de espacio para apoyo de antebrazos
- Evite bordes de presión
- Adecuado uso de la silla

No olvidar contacto visual, ubicación manos y antebrazos, un correcto apoyo lumbar y apoyo de los pies

# Conciencia corporal



Es la tensión muscular desarrollada para conseguir la máxima eficacia con el menor gasto energético.

Descubrir una postura relajada y a la vez dinámica que te permita culminar tu día de trabajo sin generar fatiga muscular.

# Conciencia corporal

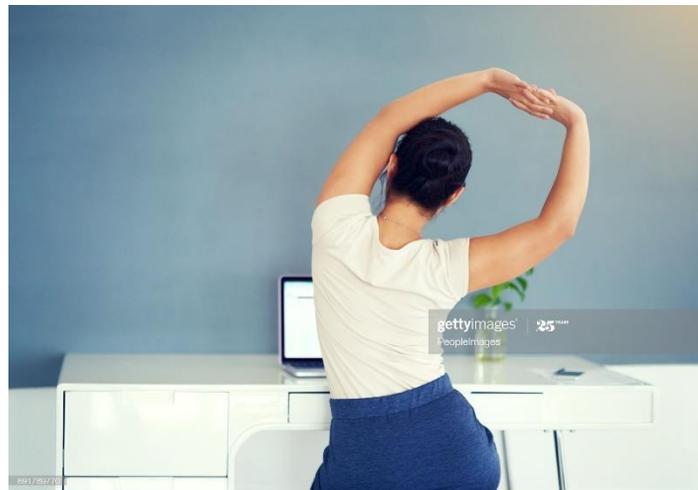
La duración de la postura va a depender de la organización de las tareas en casa, no esperar a sentir fatiga muscular o cansancio para tomar una pausa o cambiar de postura.

Mínimo se debe cambiar de postura cada hora y media.

# Conciencia corporal

La duración de la postura va a depender de la organización de las tareas en casa, no esperar a sentir fatiga muscular o cansancio para tomar una pausa o cambiar de postura.

Mínimo se debe cambiar de postura cada hora y media.



# Conciencia corporal lugar de trabajo



Ajustes posturales

La mejor posición es la que sigue

Nuestro cuerpo comunica

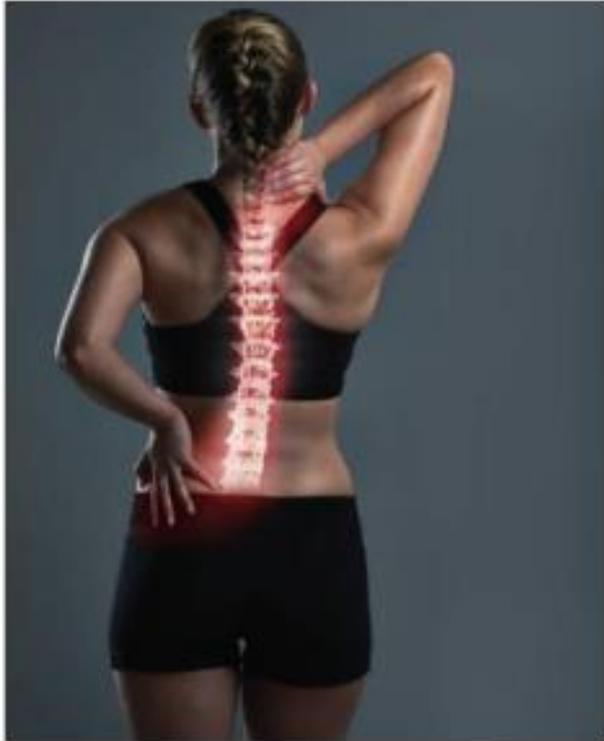
Escucha tu cuerpo

Ser consciente de nuestro cuerpo y alternar la postura nos permite culminar el día de trabajo sin generar fatiga muscular.

# Ergonomía en la cotidianidad



# Ergonomía en la cotidianidad



Cuida tu cuerpo



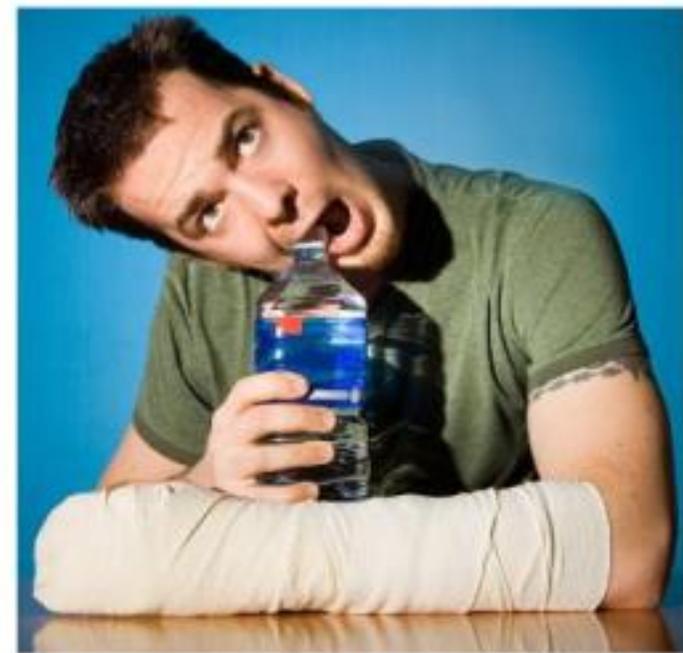
# Ergonomía en la cotidianidad

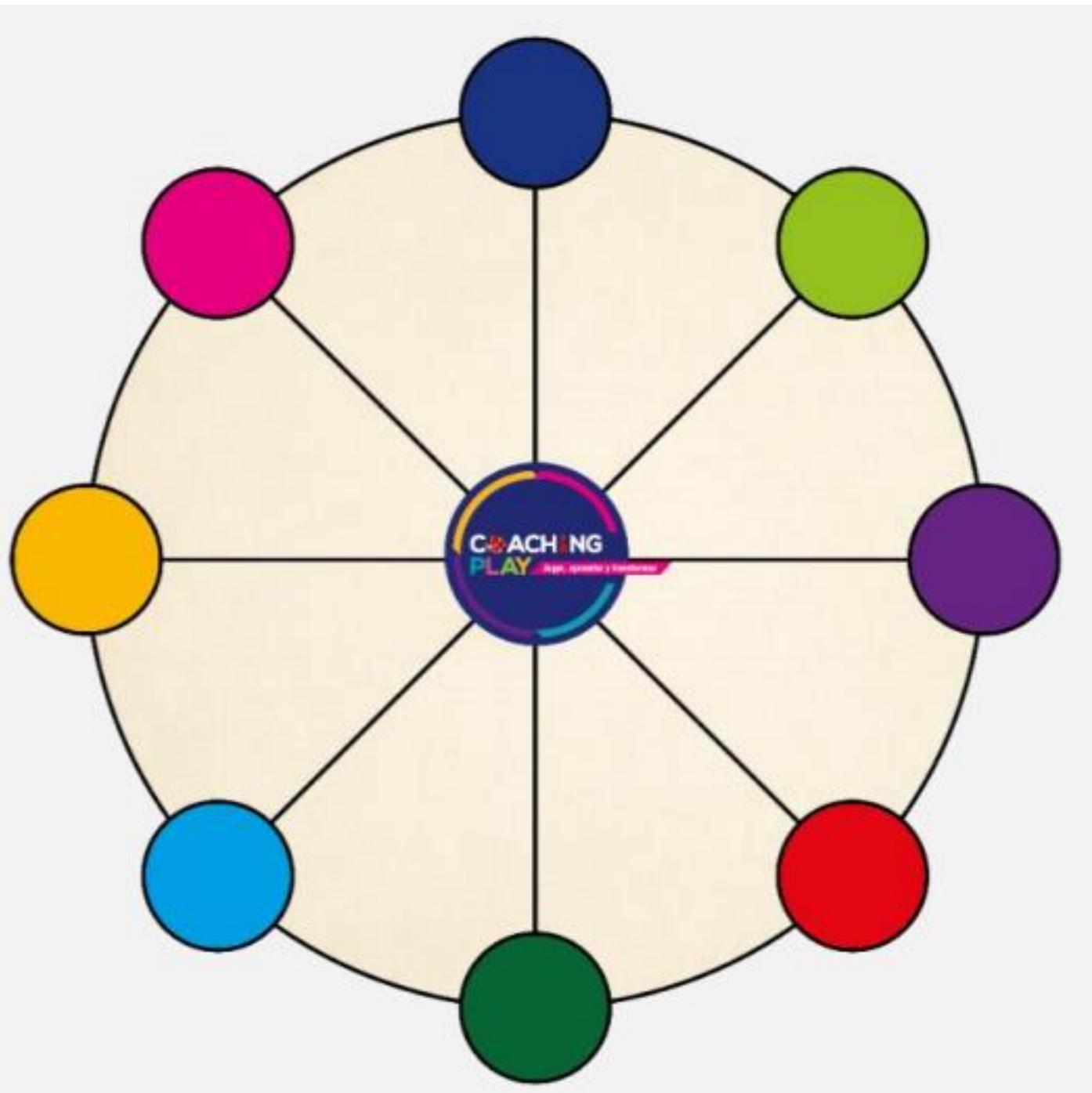


# Ergonomía en la cotidianidad



¿Qué tan fácil es abrir una botella con agua?







# ¿Qué es la Higiene Postural?

## Postura



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.

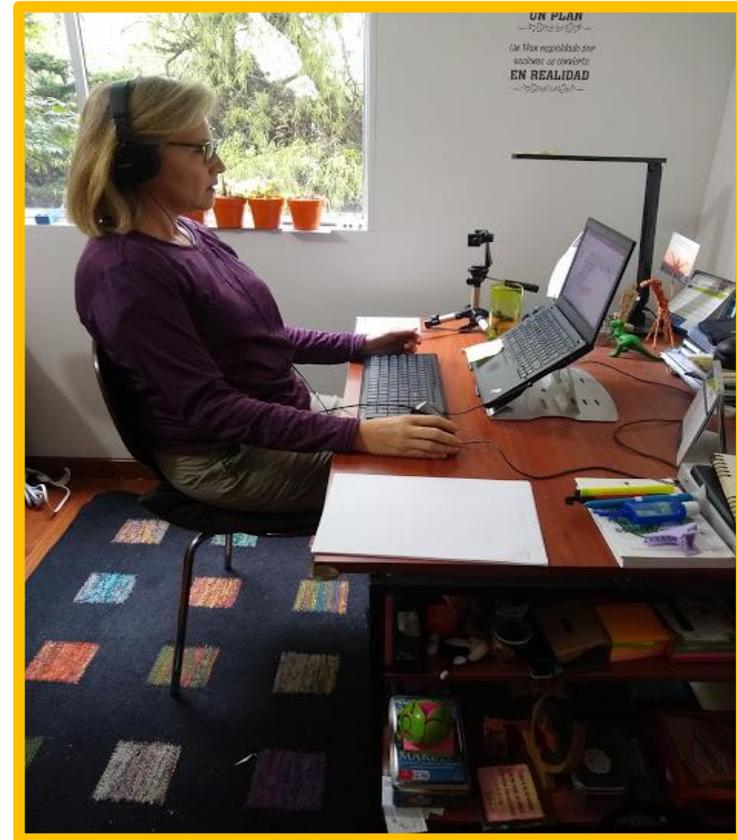
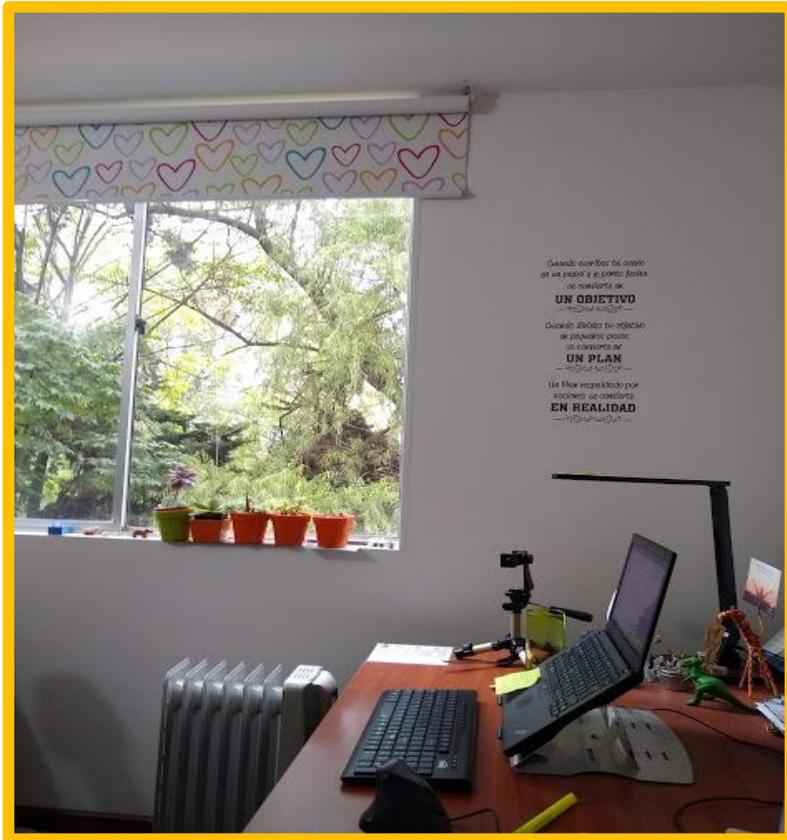
# Revisa si cometes algunos de estos errores al utilizar tu computadora portátil

tu

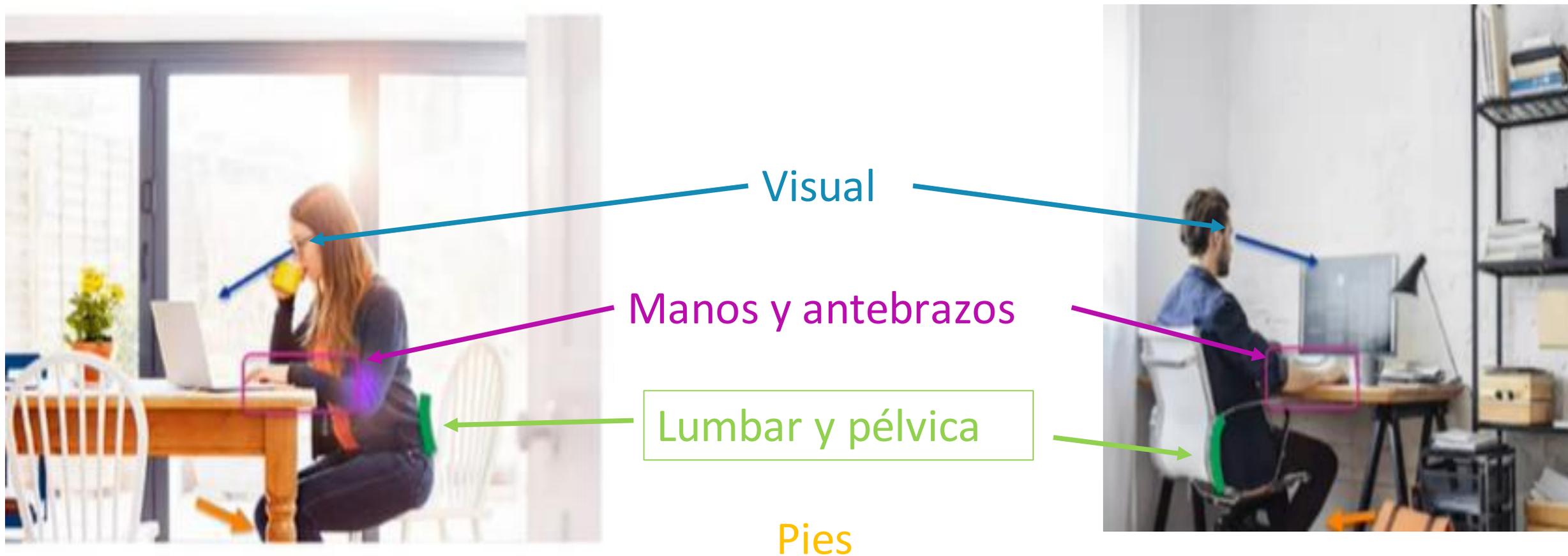


# ¿Qué elementos u objetos tenemos en casa.....?

## Adecuación de los elementos a las necesidades de tu cuerpo



# Ubicación de elementos de trabajo y postura



# ¿Qué elementos u objetos tenemos en casa.....?

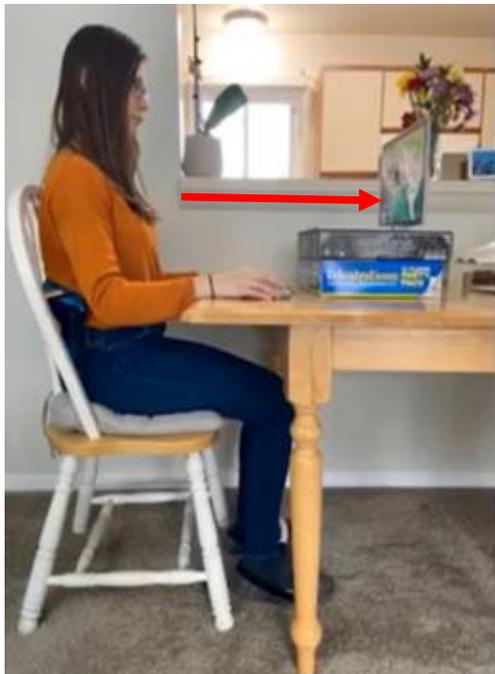
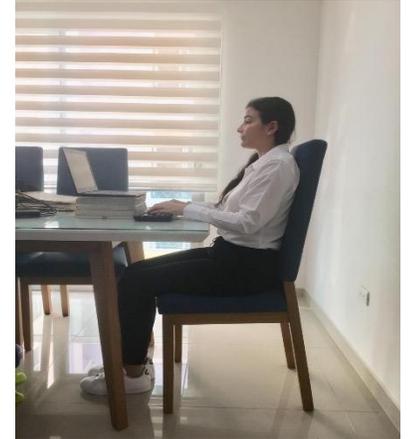
Complementos que facilitan adaptar el entorno laboral a las condiciones antropométricas del individuo.

- ✓ Silla
- ✓ Escritorio:
- ✓ Monitor o Pantalla
- ✓ Base para portátil
- ✓ Teclado – Mouse
- ✓ Apoya pies
- ✓ Documentos
- ✓ Teléfono



# Recomendaciones al adecuar el puesto de trabajo en casa

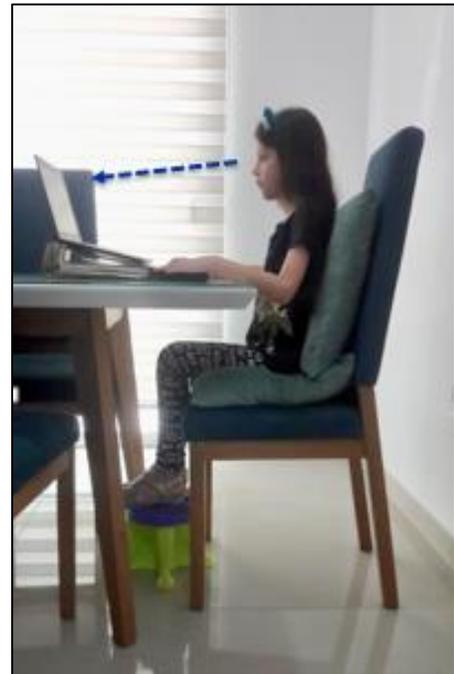
Ubica eficientemente tus elementos de trabajo: verifica que la silla que vas a utilizar sea estable, que su altura este acorde a la mesa en la que vas a apoyar los elementos de trabajo (ten en cuenta que no debe haber cables debajo de la superficie de trabajo para evitar accidente).



Ubica el portátil siempre frente a ti: el portátil siempre debe colocarse frente a ti, manteniendo la alineación monitor- teclado – usuario.

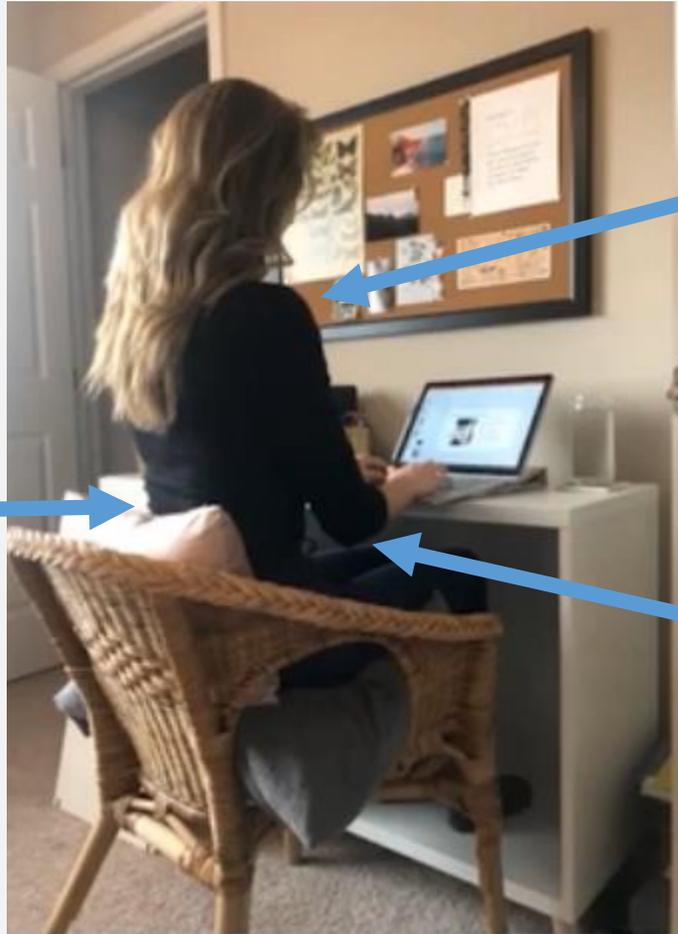
La señal de la pantalla debe se estable.

Es importante mantener el cuello relajado, evitando realizar flexión, inclinación o rotaciones



# Recomendaciones para trabajar en casa

**Espaldas:** Mantén la espalda recta pegada al espaldar de la silla, de no ser posible, Coloca una almohada o cojín donde puedas apoyar adecuadamente la espalda.



**Hombros:** Mantén los hombros relajados y los brazos cerca al tronco

**Codos:** lo ideal es que los codos se mantengan flexionados en un ángulo entre 90° y 100°.

## Recomendaciones al realizar trabajo en casa



Manos relajadas, sin extensión ni desviación lateral, ni puntos de presión sobre las muñecas con borde de la mesa. Teclado y mouse deben permanecer alineados. Antebrazos apoyados sobre la mesa de trabajo.

Pies: Adecua una caja o silla, que permita el apoyo de los pies y la alineación de los MMII en ángulo de 90°



## Al digitar



- Al momento de digitar, procura que por lo menos se apoye la mitad de sus antebrazos, así mismo al momento de movilizar el mouse debes hacerlo moviendo todo el antebrazo, evitando desviaciones laterales de muñeca.
- Mantén siempre tu cuello en posición neutra , es decir, que no sientas tensión sobre el cuello y evita realizar flexiones de éste al momento de digitar o leer.

# Características de la pantalla

- La señal debe ser estable
- Uso de una sola pantalla
- Ajuste de Contraste: fondo claro y letra oscura
- Tamaño de letra: Tamaño de letra 12.
- El tamaño de la pantalla depende de la tarea y los requerimientos visuales
- Tienes un monitor externo? Úsalo! Los televisores con HDMI / VGA (u otros puertos de conexión) se pueden usar como monitor en caso de necesidad.



Trabajo principal	Tamaño (diagonal)	Resolución ("Píxeles")
Oficina	35 cm (14")	640 x 480
Gráficos	42 cm (17")	800 x 600
Proyecto	50 cm (20")	1.024 x 758

# Recomendaciones si usas monitor fijo

**Espaldar:** Mantén la espalda recta pegada al espaldar de la silla, de no ser posible, coloca una almohada o cojín donde puedas apoyar adecuadamente la espalda.



Ubica la **pantalla** a la misma altura que los ojos y procura que no esté ladeada, de manera que la cabeza permanezca en posición neutral.

Apoya los **antebrazos** en la mesa, realizando un ángulo de 90° con el codo.

El **mouse** y los objetos de uso frecuente, deben estar cerca al teclado.

Procura que los pies siempre estén apoyados y formando un ángulo de 90° con la rodilla. Si lo

## Sofá, cama o tu lugar favorito...



- Hacer descansos mas frecuentes porque no es la posición adecuada para tu espalda, es decir, haz una pausa cada 20 minutos, no superes las 3 horas en esta posición.
- Procura que tu espalda esta recta y apoyada sobre un cojín

# Recomendaciones



# Recomendaciones para uso de celular

- Utiliza en lo posible whatsapp web.
- Ajustar el tamaño de letra y su contraste.
- Mantener el cuello, la cabeza y los brazos, en una postura natural.
- Utiliza un audífono a la vez, teniendo la precaución de rotarlo en cada oído en intervalos de una hora máximo.
- Si no usas audífonos rota el celular de oído cada 15 minutos.
- Limpia diariamente los audífonos.
- Usa los audífonos mientras estas de pie o desplazándote mientras haces o recibes llamadas.
- Alterne el uso de los dedos con el pulgar.



# Uso de otros dispositivos

- ✓ Ajuste el tamaño de letra y su contraste.
- ✓ Mantener el cuello, cabeza y los brazos en una postura natural. Conciencia corporal.



- ✓ El computador es una herramienta principal.
- ✓ Uso de aplicaciones por dictado de voz.

# Pausas saludables

Musculo esqueléticas



Respiración

Pausas visuales, auditivas y de la voz



Una Pausa para el alma....





**LA SALUD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.  
¡CONSERVEMOS LA CALMA, ACATEMOS Y AUMENTEMOS  
LAS MEDIDAS SANITARIAS!**

**ENTRE TODOS, PODEMOS SUPERARLO**

**Para más información visita  
[www.segurossura.com/covid19](http://www.segurossura.com/covid19)**

# Ejercicio de ventilación





## **Anexo 2**

Tema: ERGONOMIA EN TIEMPOS DE COVID 19			Fecha : 13 de agosto 2020		
Hora de finalización	NOMBRE DE LA EMPRESA ( Diligenciar en Mayúsculas)	NOMBRE DEL ASISTENTE ( Diligenciar en Mayúsculas)	CARGO ( Diligenciar en Mayúsculas)	E-MAIL	CÉDULA ( diligenciar sin puntos ni comas)
8/13/20 14:48:26	Clínica Madre Bernarda	Alejandra Carmona Romero	Analista de seguridad y salud en el trabajo	<a href="mailto:Seguridadysalud@clinicamadrebernarda.com.co">Seguridadysalud@clinicamadrebernarda.com.co</a>	1047474563
8/13/20 14:49:35	Clínica Madre Bernarda	Jhaniris Ruidiaz Pérez	Analista de Desarrollo Talento Humano	Thumano@clinicamadrebernarda.com.co	33104255
8/13/20 14:51:00	Clínica Madre Bernarda	Hna. Rosa María Pedreros Díaz	Coordinadora de Cirugía	Cirugia@clinicamadrebernarda.com.co	51575509
8/13/20 14:54:07	Clínica Madre Bernarda	Leyden Dautt Marrugo	Coordinador de cartera	Coord.cartera@clinicamadrebernarda.com.co	1050947686
8/13/20 14:54:48	Clínica Madre Bernarda	Marlyn Muhammad	Auxiliar de Laboratorio	Seguridadysalud@clinicamadrebernarda.com.co	1047394770
8/13/20 14:55:38	Clínica Madre Bernarda	Alejandro Martínez Pérez	Revisor de cuenta	Seguridadysalud@clinicamadrebernarda.com.co	1143328484