

# **CONDICIONES DE TRABAJO**

## **Método Ergonómico**

Rapid Office Strain Assessment (R.O.S.A)

*Evaluación Rápida de Esfuerzo para Oficinas*

***Empresa Cliente:***

*Centro Ortopédico del Cesar SAS.*

*Nit: 900874361-9*

***Centro de trabajo***

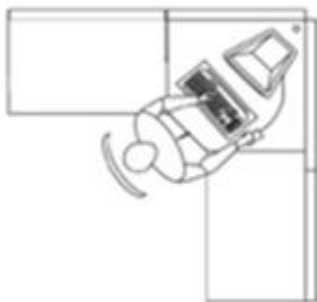

*Centro Ortopédico del Cesar SAS.*





**ARL SURA**

**VALLEDUPAR**

Mayo 2024

## CARACTERÍSTICAS DE LOS PPT

	EN ESQUINA	DE FRENTE	EL MONITOR	
TIPOS DE UBICACION DE LOS PUESTOS DE TRABAJO				<p>La distancia entre la mirada y la pantalla debe de ser entre 45 -60cm.</p> <p>La altura de la pantalla debe de ser a la altura de los ojos</p>
	Siempre ubicarse de frente al monitor.			EL TECLADO
TIPOS DE VIDEOTERMINAL	PORTATIL	DE MESA		
			<p>El teclado debe de ir en frente del monitor en la misma superficie que el mouse. La muñeca debe de ir alieneada con el antebrazo sin desviaciones de la muñeca ni en extensión.</p>	
	Usar los dispositivos adecuados para cada tipo respetando las zonas del plano de trabajo		EL MOUSE	

	Usar los dispositivos adecuados para cada tipo respetando las zonas del plano de trabajo		EL MOUSE		
ZONAS DEL PLANO DE TRABAJO					Debe de encontrarse en la zona usual junto con el teclado. Su agarre se realiza alineado con el antebrazo, sin desviaciones de la muñeca, abarcandolo de tal manera que no se vea la necesidad de efectuar clicks de más.
POSTURA ADECUADA AL FRENTE DEL PC			MIEMBROS SUPERIORES HOMBROS: Relajados, confortablemente distendidos y bajos. CODOS: Relajados a un costado del cuerpo formando un ángulo de 90°. ANTEBRAZOS: Apoyados sobre el apoyabrazos de la silla o sobre la superficie de trabajo, alineados, en ángulo recto respetando la flexion de codo de 90°.	MIEMBROS INFERIORES RODILLAS: Ligeramente mas bajas que la cadera, con flexión de 90°. PIES: Apoyados en el suelo, en caso de no alcanzar utilizar apoya pies. Deben entrar complementamente por debajo de la superficie d etrabajo, sin obstáculos que limiten tal función.	
LA SILLA	CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DE LA SILLA		AJUSTES DE LA SILLA	TELEFONO Y POTADOCUMENTOS	
	 <p>De material transpirable. Acolchada y confortable. Que ajuste la altura del respaldo, la profundidad del asiento y la altura del asiento. Con soporte en la parte baja de la espalda. Con o sin apoya brazos, lo importante es la funcionalidad.</p>		La altura del asiento se ajusta de tal manera que las rodillas permanezcan a 90° de flexión al igual que los antebrazos sobre la superficie de trabajo. La profundidad del asiento se ajusta de tal manera que quede un espacio entre la corva de la rodilla (parte de atras de la rodilla) y el	Estos 2 elementos se deben usar de modo que se mantenga la columna cervical de forma recta, sin inclinaciones o giros. Se recomienda el uso de diademas telefónicas que rotan de lado. Ambos elementos se encuentran ubicados en el espacio de zona ocasional en la superficie de trabajo.	

No.	AREA	CARGO	TIPO DE EQUIPO	NIVEL DE RIESGO	HALLAZGOS	RECOMENDACIONES	ELEMENTOS DE CONFORT REQUERIDOS
							BASE PARA MONITOR CONVENCIONAL
1	BETY ZABALETA	JEFE DE ENFERMERIA	DE MESA	<b>RIESGO BAJO</b>	<p>Estación de trabajo lineal, la trabajadora adopta postura en posición sedente, los movimientos repetitivos se dan en miembros superiores al realizar la digitación, el borde superior de la pantalla se encuentra de acuerdo a la horizontal visual de la colaboradora, cuenta con pantalla a una mayor distancia, se evidencia que el teclado se encuentran en el mismo nivel del plano de trabajo que dando los antebrazos al mismo nivel.</p> <p>En cuanto a la carga mental se requiere concentración, atención continua y es minucioso para realizar las tareas.</p> <p>La circulación del aire es buena.</p> <p>Medidas del escritorio Ancho: 40 cm Largo: 100 cm Alto: 77cm</p>	<p>Evitar permanecer por más de 2 horas en una misma posición se recomienda continuar con la realización de pausas activas autoadministradas 2 veces al día y mantener una correcta higiene postural.</p> <p>Mantener orden y aseo en el puesto de trabajo para lograr tener más espacio para realizar movimientos libres.</p> <p>Realizar formaciones enfocadas en la prevención del riesgo Biomecánico.</p> <p>Usa los apoyabrazos de la silla para apoyarlos totalmente y evitar tendinitis de miembros superiores.</p> <p>Mantener las posturas adecuadas frente al puesto de trabajo, y rodar ya sea la silla o el computador para que la distancia entre la horizontal visual de la trabajadora y la pantalla sea la adecuada.</p>	

					<p>Aspectos favorables</p> <p>La silla cuenta con 5 puntos de apoyo en el suelo, que aportan estabilidad a la silla y permiten la movilidad del trabajador entre pequeñas distancias sin adoptar posturas forzadas.</p> <p>Organización de su puesto de trabajo para el correcto alcance de objetos.</p> <p>Altura del monitor adecuada con respecto a la horizontal de los ojos de la colaboradora</p> <p>Realización de pausas saludables.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

2	Yeniar Carol Cuello	FONOAUDIOL OGA	DE MESA	<div><div><b>RIESGO BAJO</b></div><div><p>Estación de trabajo lineal, la trabajadora adopta postura de mas de 2 horas en posición sedente, los movimientos repetitivos se dan en miembros superiores al realizar la digitación, el borde superior de la pantalla se encuentra un poco por debajo a la horizontal visual de la colaboradora, cuenta con pantalla a buena distancia, el mouse y teclado se encuentran alineados, se evidencian documentos, carpetas ubicadas en el escritorio que genera poco espacio limitando los movimientos de miembros superiores.</p><p>En cuanto a la carga mental se requiere concentración, atención continua para realizar las tareas. La circulación del aire es buena.</p><p>Medidas del escritorio Ancho: 52 cm Largo: 100 cm Alto: 77 cm Aspectos favorables La silla cuenta con 5 puntos de apoyo en el suelo, que aportan estabilidad a la silla y permiten la movilidad del trabajador entre pequeñas distancias sin adoptar posturas forzadas.</p></div></div>	<div><div><p>Evitar permanecer por mas de 2 horas en una misma posición se recomienda, se recomienda alternar las posturas cada dos horas o cuando lo requiera.</p><p>Iniciar con la realización de pausas activas autoadministradas 2 veces al día y mantener una correcta higiene postural.</p><p>Suministrar base para computador convencional para que para que la horizontal visual quede a corde al de la trabajadora.</p><p>Realizar orden y aseo en el puesto de trabajo para lograr tener más espacio para realizar movimientos libres en miembros superiores.</p><p>Realizar formaciones enfocadas en la prevención del riesgo Biomecanico</p></div></div>	<div>1</div>
---	---------------------------	-------------------	---------	--	--	--------------

3	Yoandris Vega	TERAPEUTA OCUPACIONAL	DE MESA	<b>RIESGO BAJO</b>	<p>Estación de trabajo en L, la trabajadora adopta postura de mas de 2 horas en posición sedente, el computador se encuentra ubicado en posición de frente los movimientos repetitivos se dan en miembros superiores al realizar la digitación el borde superior de la pantalla se encuentra un poco por debajo a la horizontal visual de la colaboradora, cuenta con pantalla a buena distancia, se evidencia poco espacio debajo debido a que tiene cajones que no permiten el movimiento adecuado de los pies; se evidencian documentos, carpetas e impresora ubicadas en el escritorio que genera poco espacio limitando los movimientos de miembros superiores.</p> <p>En cuanto a la carga mental se requiere concentración, atención continua para realizar las tareas. La circulación del aire es buena.</p> <p>Medidas del escritorio  Ancho: 53 cm  Largo: 170 * 132 cm  Alto: 77 cm  Aspectos favorables  La silla cuenta con 5 puntos de apoyo en el suelo, que aportan estabilidad a la silla y permiten la movilidad del trabajador entre pequeñas distancias sin adoptar posturas forzadas.</p>	<p>Evitar permanecer por mas de 2 horas en una misma posición se recomienda continuar con la realización de pausas activas autoadministradas 2 veces al día</p> <p>Retirar los objetos debajo del escritorio, para así mejorar el movimiento de los miembros inferiores y evitar golpes. Mantener orden y aseo en el puesto de trabajo para lograr tener más espacio para realizar movimientos libres. Realizar formaciones enfocadas en la prevención del riesgo Biomecánico</p>	1
---	---------------	-----------------------	---------	--------------------	--	---	---

					Realización de pausas activas		
--	--	--	--	--	-------------------------------	--	--



4	Magdoly Rodriguez	PSICOLOGA	DE MESA	<p><b>RIESGO BAJO</b></p> <p>Estación de trabajo lineal, la trabajadora adopta postura de mas de 2 horas en posición sedente, los movimientos repetitivos se dan en miembros superiores al realizar la digitación, el borde superior de la pantalla se encuentra por debajo de la horizontal visual de la colaboradora se observa posturas forzada para cuello , cuenta con pantalla a buena distancia, el mouse y teclado se encuentran alineados.</p> <p>En cuanto a la carga mental se requiere concentración, atención continua para realizar las tareas. La circulación del aire es buena.</p> <p>Medidas del escritorio  Ancho: 61 cm  Largo: 170 cm  Alto: 73 cm  Aspectos favorables  La silla cuenta con 5 puntos de apoyo en el suelo, que aportan estabilidad a la silla y permiten la movilidad del trabajador entre pequeñas distancias sin adoptar posturas forzadas.  Apoya pies que mantiene las rodillas a 90°</p>	<p>Evitar permanecer por mas de 2 horas en una misma posición se recomienda, se recomienda alternar las posturas cada dos horas o cuando lo requiera. Iniciar con la realización de pausas activas autoadministradas 2 veces al día y mantener una correcta higiene postural.  Ajustar el monitor utilizando una base para pantalla, el borde superior de la pantalla debe estar en la horizontal visual del colaborador.  Canalizar la presencia de ruido externo mediante la dotacion de un parlante para la intervencion de los pacientes individual o grupal con musica relajante debido a que indica la trabajadora sus pacientes no logran la concentracion adecuada durante la seccion Realizar formaciones enfocadas en la prevención del riesgo Biomecanico</p>	1
ADITAMENTOS DE CONFORT REQUERIDOS						3