

**ELABORACION DEL PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO EN LA  
EMPRESA SIBO AVANCE ENTRE LOS MESES DE ENERO Y ABRIL DE 2008**

**PREPARING PANORAMA RISK FACTORS IN THE COMPANY SIBO AVANCE  
BETWEEN JANUARY AND APRIL 2008**

AURA CRISTINA RESTREPO RUIZ, Fisioterapia, AuritiK\_2@hotmail.com,  
EDGAR LEANDRO ZOR ZULUAGA, Fisioterapia, zoraleandro@hotmail.com,  
LUCY MARCELA ORTEGA GIRALDO, Fisioterapia, marceo31@yahoo.com.

Fundación Universitaria María Cano, Medellín 2008

**RESUMEN**

El título hace referencia a la importancia de la elaboración del panorama de factores de riesgo en la actualidad en las empresas ya que por medio de este nos permite diagnosticar e intervenir sobre las diferentes situaciones que condicionan la salud del trabajador en su área laboral. Por tal motivo se vio la necesidad de elaborar el panorama de factores de riesgo en la empresa SIBO AVANCE con el objetivo de observar, evaluar, detectar los diferentes factores de riesgo que se encuentran presentes en el entorno en el que se desenvuelven los trabajadores y recomendar posibles alternativas para brindar un mayor confort al trabajador. Este proyecto se realizó por medio de encuestas y evaluaciones de puestos de trabajo teniendo como apoyo el método de RULA, los cuales arrojaron resultados tales como posturas inadecuadas, movimientos repetitivos y posturas estáticas.

**ABSTRAC:**

The title refers to the importance of drawing up the picture of risk factors at present in business and that through this allows us to diagnose and intervene on the

different situations that determine the health of workers in their workplace. For that reason was the need to develop the landscape of risk factors in the company SIBO AVANCE in order to observe, assess, detect the various risk factors that are present in the environment in which they operate and recommend workers possible alternatives to provide greater comfort to the worker. This project was conducted through surveys and assessments of taking jobs as support the method of rule, which yielded results such as inadequate postures, repetitive movements and postures static.

**PALABRAS CLAVES:** Salud ocupacional, panorama de factores de riesgo, ergonomía, fatiga muscular, postura, movimientos repetitivos, mecánica corporal.

## **INTRODUCCION**

Un panorama de Factores de Riesgo busca describir las condiciones laborales y ambientales en que se encuentra un trabajador, un grupo de trabajadores en una sección o área determinada o todos los trabajadores de la empresa. Implica una observación y/o una medición, con un posterior análisis de los factores de riesgo, esta debe permitir una orientación de las actividades preventivas a consignar en el cronograma de actividades. El panorama de factores de riesgo incluye recopilación de la información, clasificación de los factores de riesgo, efecto posible de los factores de riesgo y valoración de los factores de riesgo.

Los Factores de riesgo se entienden como la existencia de elementos, fenómenos, ambiente y acciones humanas que encierran una capacidad potencial de producir lesiones o daños materiales, y cuya probabilidad de ocurrencia depende de la eliminación y/o control del elemento agresivo. En el caso de la empresa SIBO AVANCE se encontraron factores de riesgo psicosociales, ergonómicos, de seguridad, entre otros. Los factores de riesgo osteomusculares encontrados se

sometieron a la evaluación por medio del método RULA para lograr una mayor identificación de la exposición de los trabajadores a estos; los cuales pueden ocasionar trastornos del sistema musculoesquelético generando fatiga en miembros superiores, inferiores y tronco, con alteraciones posturales, repetitividad de movimientos, fuerzas aplicadas y actividad estática durante el desarrollo de la jornada laboral.

Con el fin de mejorar las condiciones de vida de los trabajadores de la empresa SIBO AVANCE se elaboro el panorama de factores de riesgo identificando así los principales riesgos a los que se encuentran expuestas estas personas, por esto fue imprescindible conocer la mecánica del trabajo, los elementos, instrumentos y condiciones que intervienen y rodean en su entorno laboral que generan desequilibrio en la salud de estos. Debido esto se hizo necesario contrarrestar y minimizar las consecuencias por medio de recomendaciones, sugerencias e instrucciones favoreciendo la adopción de hábitos y procedimientos saludables trayendo como beneficios el mejoramiento del ambiente laboral, mayor satisfacción en el personal y en consecuencia mayor productividad.

El tipo de estudio realizado fue descriptivo ya que se estudiaron situaciones que ocurren en condiciones normales dentro del ámbito laboral en la cual se tuvo presente la descripción de la forma de trabajar de cada empleado en su puesto, observando sus movimientos, su propio entorno y sus herramientas; La metodología utilizada fue mediante encuestas, fotos, aplicación del método Rula y plantilla del panorama de factores de riesgo.

## **PROPUESTA METODOLOGICA**

Este estudio se realizo gracias a la participación de cada uno de los integrantes de la empresa SIBO AVANCE y mediante la observación del lugar de trabajo de

cada puesto. Se identificaron los principales factores de riesgo que afectan la integridad del desarrollo laboral en los empleados en la empresa, complementándolo con encuestas y fotos que arrojaron datos acerca de las condiciones generales sobre las alteraciones presentes. Esta información arrojada fue evaluada a la luz del método RULA permitiéndonos un análisis más profundo y exacto de estos factores; la recopilación de toda la información permitió el levantamiento del panorama de factores de riesgos permitiendo así dar las recomendaciones adecuadas para mejorar las condiciones básicas dentro del entorno laboral.

## **RESULTADOS Y DISCUSION**

En el desarrollo del proyecto en la empresa SIBO AVANCE se encontró que los principales factores de riesgo a los que se encuentran expuestos los trabajadores son:

- Más del 70% de la jornada laboral pasan digitando y realizando actividades manuales, trayendo como consecuencia movimientos repetitivos y a su vez fatiga muscular.



- El teclado y el mouse se encuentran a diferentes distancia y altura lo que genera un mayor desplazamiento del miembro superior en la realización de la actividad.



- Algunas sillas son de punto de apoyo fijo lo cual dificulta los giros generando mayores rotaciones de tronco en el trabajador y como consecuencia la aparición de alteraciones osteomusculares.



- En algunos puestos de trabajo se encuentra aglomeración de útiles, objetos y herramientas dificultando así el desarrollo normal de sus actividades.



- No se cuenta con el conocimiento acerca de la importancia del calentamiento previo a las actividades laborales y a la realización de pausas activas durante su jornada laboral.



## **CONCLUSION**

Después de realizado el panorama de factores de riesgo en el cual se consigna las condiciones generales de los trabajadores, así como los riesgos que requieren de una rápida atención identificados en la empresa. Las conclusiones más significativas son:

En términos generales la empresa requiere de mayor compromiso de cada uno de los integrantes para la adopción de posturas saludables y actividades de promoción y prevención que permitan mejorar la calidad de vida de cada uno de los trabajadores, Igualmente se necesita la implementación del programa de vigilancia a nivel ocupacional para cada una de las personas expuestas a las condiciones propias del trabajo, en cuanto a la manipulación y utilización de cada una de las herramientas, equipos e instrumentos que generan alto riesgo. De igual manera se debe poner en marcha las acciones del plan básico de salud ocupacional e intervenir los principales riesgos potenciales o de alta prioridad evaluados en el panorama de factores de riesgo.

## **RECOMENDACIONES**

Se sugiere en la empresa SIBO AVANCE adaptar el plano de trabajo de la mesa para alcanzar el nivel de los codos del empleado a 90 grados, la silla de trabajo debe garantizar una adecuada posición, una descarga muscular de la columna vertebral, su soporte debe ser de cinco brazos con ruedas para que asegure su estabilidad en todo momento, el plano del asiento debe ser de 40x40 cm., ligeramente cóncavo con un relleno de látex de 1 cm. de espesor aproximadamente, recubierto de un tejido transpirable, el borde anterior debe ser redondeado para evitar presiones sobre las venas y nervios de las piernas, si se requiere se debe utilizar reposapiés antideslizante, cuya anchura debe ser de 40

cm, profundidad máxima de 30 cm, altura regulable hasta 15 cm, y la inclinación regulable entre 0 y 20 grados.

El tronco debe estar completamente centrado con respecto al monitor, cuello y tronco en posición neutra, el ángulo de la articulación de muñeca debe ser neutro evitando las desviaciones radial y cubital excesivas por tiempo prolongado.

A continuación se da una serie de recomendaciones para el momento de diseñar un puesto de trabajo en la oficina con soporte informático:

- La CPU se debe hallar a una distancia que resulte fácilmente accesible
- El monitor debe estar al frente del trabajador, contar con una pantalla filtrante si el propio filtro del monitor no cumple las condiciones requeridas.
- Es necesario situar los documentos en un mismo plano de trabajo con respecto al monitor, para evitar diferencias en el plano de la mirada y con esto controlar la aparición de dolores musculares y cansancio.
- Los teclados deben ser de color mate, para evitar el resplandor, y debe contar en algunos casos con reposa muñecas.
- El mouse debe de encontrarse a la misma altura que el teclado evitando los movimientos repetitivos, tener una área adecuada para su desplazamiento y ser lo suficientemente ergonómico para su utilización.
- La impresora debe ser poco ruidosa de no serlo su ubicación debe ser en oficinas independientes, para lograr un mejor ambiente de trabajo.
- El mobiliario debe estar ajustado a cada persona.

## **RECOMENDACIONES SIBO AVANCE**

Es necesario implementar pausas activas, capacitaciones sobre higiene postural a los empleados porque no solo presenta puestos de trabajo inadecuados sino que



también el personal adopta posiciones deformante en la realización de sus tareas, es necesario acondicionar los puestos de trabajo a la medida antropométrica del trabajador garantizando de esta manera un mayor confort para el trabajador.

Se le sugiere dotar de equipos de trabajo que cumplan con las normas básicas de ergonomía con respecto a las sillas que sea ajustables en espaldar y asiento, que tenga rodachinas en las 5 patas, dotar de reposapiés al personal que lo requiera, contar con espacio por debajo del escritorio para un libre desplazamiento, alejar equipos que generen ruido de los escritorio para evitar la distracción, mantener el escritorio libre de objetos (sin aglomeración).

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

- HERNANDEZ SAMPIERI ROBERTO, Metodología de la investigación, editorial Mc-Graw-Hill interamericana, 2.002
- DE-VOS PASCUAL JOSE MANUEL, seguridad e higiene en el trabajo, editorial Mc-Graw-Hill interamericana, 1.994
- ARVELAEZ RESTREPO RICARDO, VASQUEZ DE GOMEZ WALLIS, ergonomía y riesgos ocupacionales, editorial oficina central GLARP área de comunicación e información, 1.992
- OBORNE J. DAVID, ergonomía en acción, editorial trilla, 1.992
- SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE (SENA), Legislación salud ocupacional, Colombia, ministerio de trabajo y seguridad social, bogota, ministerio de trabajo y seguridad social (SF)
- MORENO RAFAEL, ESCOBAR JAIME, Salud Ocupacional, Bogota, ECOPETROL 1981

- BETANCUR OSCAR, La salud y el trabajo: reflexiones teórico – metodologica, monitoreo epidemiológico, atención básica en salud, Quito, CEAS/OPS 1995
- GRUPO LATINOAMERICANO DE REHABILITACION PROFESIONAL, Manual seminario ergonomía, Bogota, el Glarp 1992
- ESTRADA MUÑOZ JAIRO, Ergonomía: introducción al análisis del trabajo, Medellín, UdeA 1993