	HIGIENE POSTURAL Y RIESGO ERGONÓMICO		I-HSE-002
	Revisión No: 00	Fecha de revisión: Enero 20 de 2009	Página 1 de 13
	Revisado por: Director HSEQ	Aprobado por: Gerente	

1. OBJETO


- ★ Establecer pautas orientadas a la buena distribución de las zonas de trabajo de la Empresa, con el fin de garantizar que estos sean ergonómicos y así evitar la ocurrencia de incidentes y accidentes.
- ★ Establecer modelos orientados a la prevención de riesgos ergonómicos y a mantener una buena higiene postural en el trabajo.

2. ALCANCE

Aplica en el momento en que se deba adecuar áreas de trabajo, la inclusión de nuevas maquinas y herramientas (tecnología), cambios en la infraestructura de la empresa y para el trabajo administrativo y de tipo operativo de la Organización.

3. DEFINICIONES

- ★ Puesto de Trabajo: Área en la cual se esta desarrollando una actividad productiva y en la cual existe una serie de riesgos que pueda afectar la integridad de la persona que realiza las actividades.
- ★ Ergonomía: Es el estudio del cuerpo humano con respecto al medio artificial que lo rodea. Posee un conjunto de principios para el diseño de artefactos para la comodidad, seguridad y eficiencia del usuario.
- ★ Higiene Postural: Son las posturas correctas a adoptar al realizar un ejercicio estático (Ej.: Sentado) o un ejercicio dinámico (Ej.: levantar un objeto pesado).
- ★ Riesgo Ergonómico: Expresión matemática referida a la probabilidad de sufrir un evento adverso e indeseado (accidente o enfermedad) en el trabajo y condicionado por ciertos factores de riesgo ergonómico.

	HIGIENE POSTURAL Y RIESGO ERGONÓMICO		I-HSE-002
	Revisión No: 00	Fecha de revisión: Enero 20 de 2009	Página 2 de 13
	Revisado por: Director HSEQ	Aprobado por: Gerente	

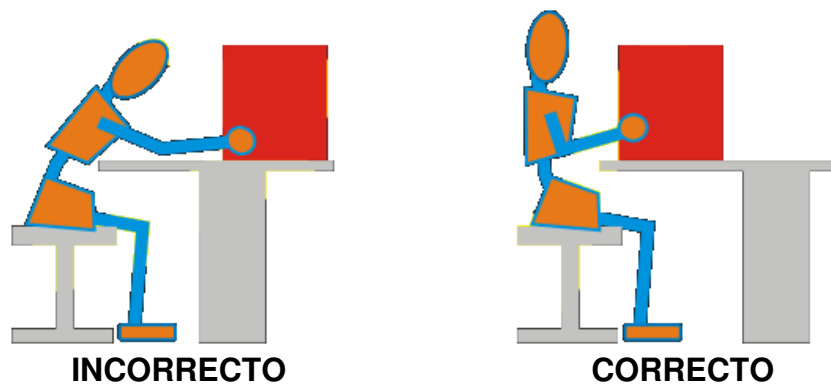
4. DESCRIPCIÓN

4.1 DISEÑO DE PUESTOS DE TRABAJO


El diseño del puesto de trabajo es un factor estrechamente asociado a muchos de los riesgos laborales, siendo una de las causas de muchos de los accidentes y lesiones músculo-esqueléticas derivadas del trabajo.

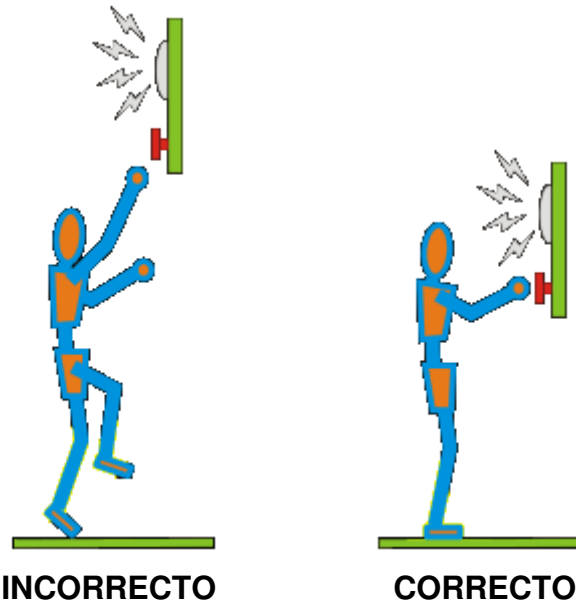
4.1.1 Recomendaciones para el Diseño de Puestos de Trabajo

Minimice la distancia entre el trabajador y su objeto de trabajo.

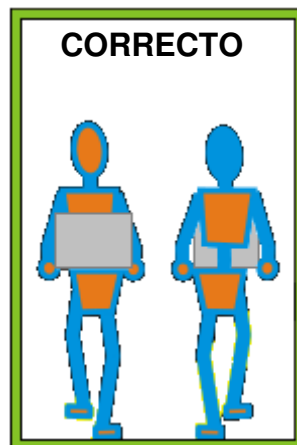



Asegúrese de que la altura de los tableros de control, extintores, indicadores y botones de emergencia y equipos de emergencia estén a una altura y distancia adecuada para ser operados por todos los trabajadores.

	HIGIENE POSTURAL Y RIESGO ERGONÓMICO		I-HSE-002
	Revisión No: 00	Fecha de revisión: Enero 20 de 2009	Página 3 de 13
	Revisado por: Director HSEQ	Aprobado por: Gerente	

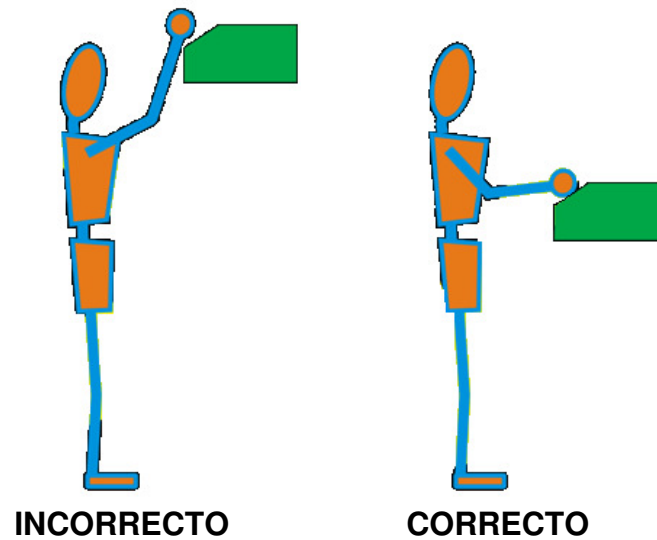


Asegúrese de que los pasillos sean lo suficientemente anchos para permitir el paso en los dos sentidos al mismo tiempo y que permanezcan libres de objetos que obstruyan o limiten el paso.



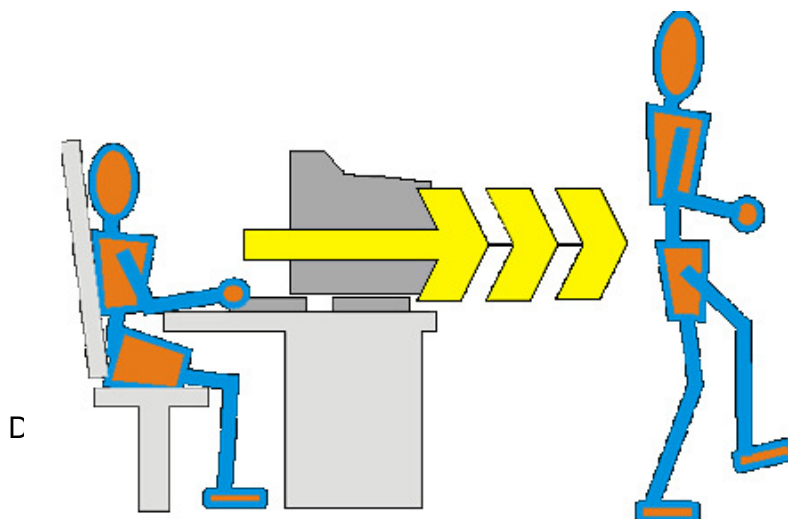
	HIGIENE POSTURAL Y RIESGO ERGONÓMICO		I-HSE-002
	Revisión No: 00	Fecha de revisión: Enero 20 de 2009	Página 4 de 13
	Revisado por: Director HSEQ	Aprobado por: Gerente	


Ubique todo tipo los insumos (productos químicos, papelería, EPP) que utilice regularmente el trabajador a una altura inferior a la altura de sus hombros, con la finalidad de no tener que mantener posturas incómodas en forma repetida a lo largo del día.



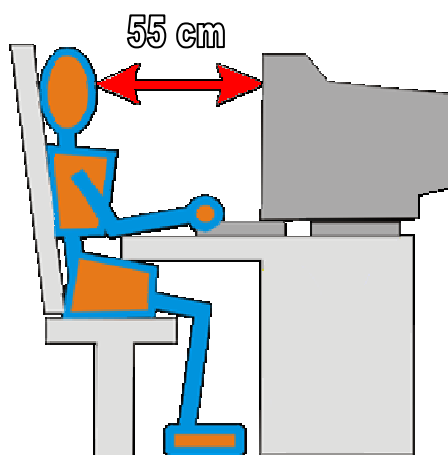
4.2 TRABAJO CON COMPUTADOR


En los trabajos con computador, o los que se realizan en posición de sentado, es importante tener pausas a lo largo del día para cambiar de posición; es recomendable levantarse, caminar e incluso estirarse, en períodos de cinco a diez minutos cada hora, con el fin de permitir relajar la tensión generada por la posición en la espalda baja.



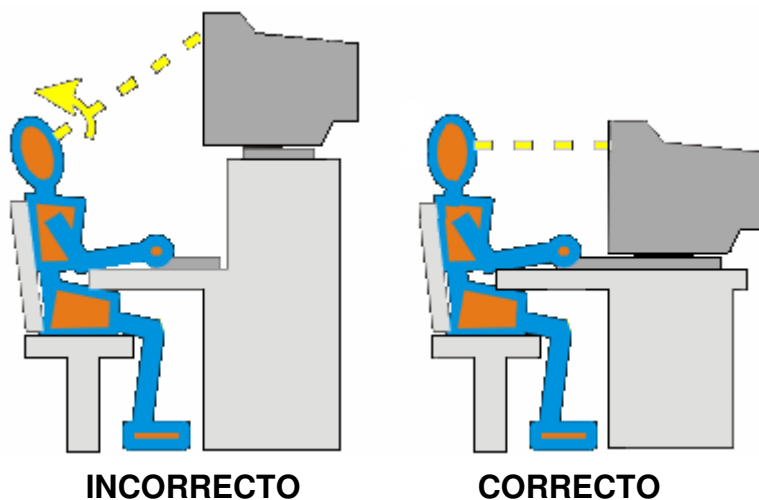
	HIGIENE POSTURAL Y RIESGO ERGONÓMICO		I-HSE-002
	Revisión No: 00	Fecha de revisión: Enero 20 de 2009	Página 5 de 13
	Revisado por: Director HSEQ	Aprobado por: Gerente	

En el trabajo con pantallas de visualización de datos la distancia mínima entre el monitor y los ojos debe ser de 55 centímetros.

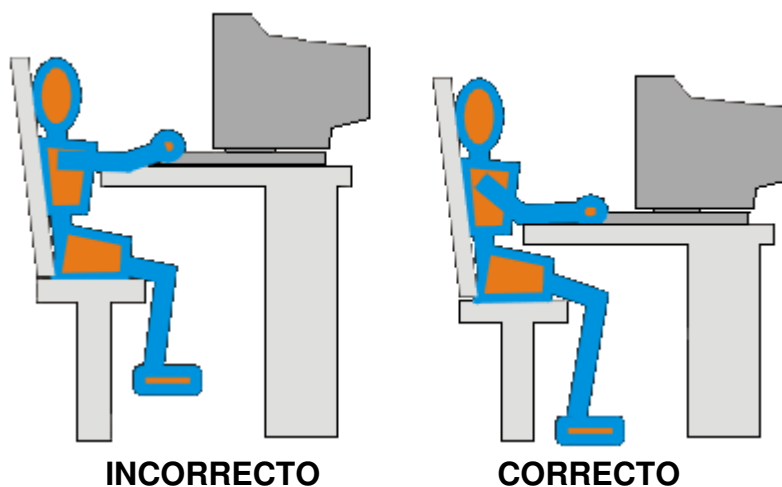



	HIGIENE POSTURAL Y RIESGO ERGONÓMICO		I-HSE-002
	Revisión No: 00	Fecha de revisión: Enero 20 de 2009	Página 6 de 13
	Revisado por: Director HSEQ	Aprobado por: Gerente	

El punto más alto del monitor debe estar a la misma altura que los ojos del usuario, y no a una altura superior ya que esto lo obliga a adquirir posturas incómodas e inapropiadas del cuello y hombros, manteniéndolas generalmente por prolongados períodos.

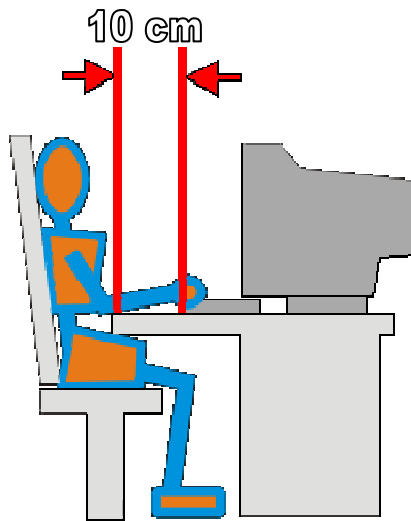


Ajuste la altura de la silla y mesa de trabajo de acuerdo a las dimensiones antropométricas del operador. Los pies no deben quedar colgando y los brazos deben quedar en una posición cómoda donde no haya que mantener levantados los hombros ni los codos.

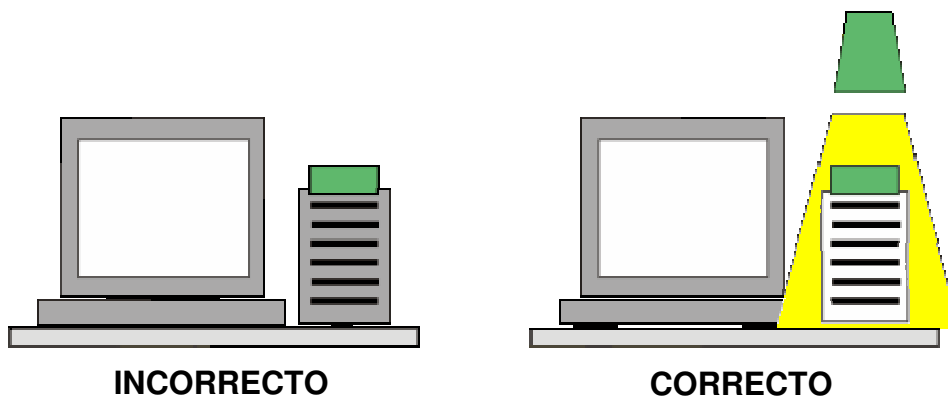



	HIGIENE POSTURAL Y RIESGO ERGONÓMICO		I-HSE-002
	Revisión No: 00	Fecha de revisión: Enero 20 de 2009	Página 7 de 13
	Revisado por: Director HSEQ	Aprobado por: Gerente	

Asegúrese que existan por lo menos 10 centímetros entre el borde de la mesa y el teclado para apoyar los brazos al trabajar con computadoras.

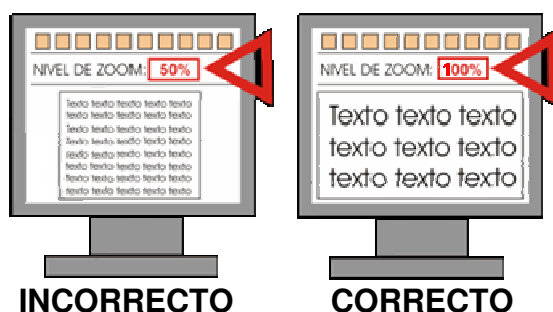


Asegúrese que haya un buen nivel de iluminación sobre los documentos que se consultan durante el trabajo en computadora, con el fin de reducir el trabajo de adaptación del ojo al cambiar entre el nivel de iluminación del monitor y el documento, las luminarias deben estar sobre el empleado, no de frente o atrás de él. Si están adelante no permite visualizar bien teclado y documentos además de afectar la vista; si están atrás se refleja en la pantalla del monitor. Si esta sobre el empleado permitirá visualizar bien el documento, teclado, además no afectara la vista.



	HIGIENE POSTURAL Y RIESGO ERGONÓMICO		I-HSE-002
	Revisión No: 00	Fecha de revisión: Enero 20 de 2009	Página 8 de 13
	Revisado por: Director HSEQ	Aprobado por: Gerente	

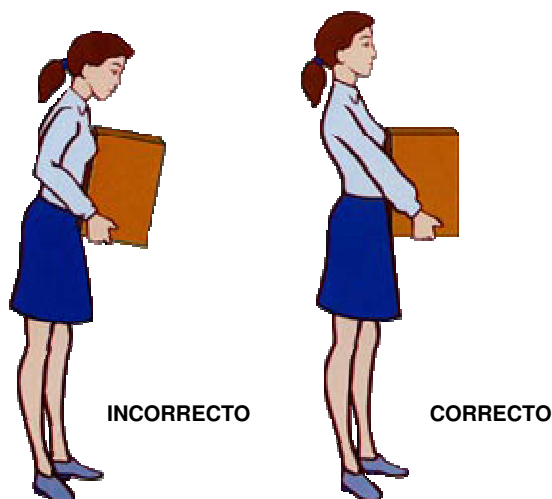
Cuando el software permita ajustar el nivel de zoom o acercamiento a la pantalla, utilice uno grande que le permita visualizar toda la información necesaria para su trabajo, con el fin de reducir la fatiga visual.




4.3 MANEJO DE CARGA PESADA

4.3.1 Mantenerse Erguido

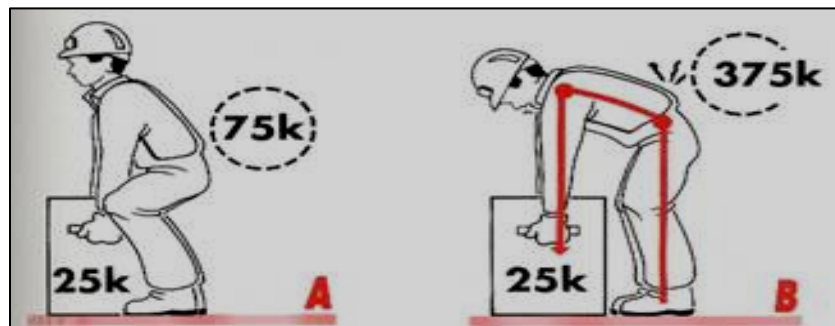
Ayuda a repartir mejor el peso, llevamos los hombros para atrás, mantenemos la cabeza levantada con el cuello recto, metemos un poco el abdomen y contraemos sus músculos para llegar a esta postura es necesario un “entrenamiento” para evitar la inercia de echar los hombros para adelante y doblar la espalda.



	HIGIENE POSTURAL Y RIESGO ERGONOMICO		I-HSE-002
	Revisión No: 00	Fecha de revisión: Enero 20 de 2009	Página 9 de 13
	Revisado por: Director HSEQ	Aprobado por: Gerente	

4.3.2 Aproximarse a la carga

El centro de gravedad del hombre tiene que estar lo más próximo posible al de la carga, si no es así las vértebras lumbares se sobrecargarán



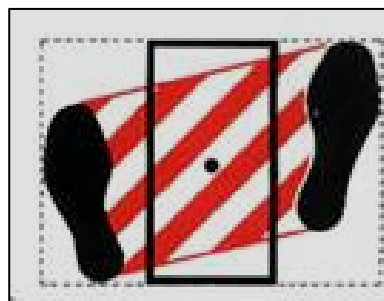
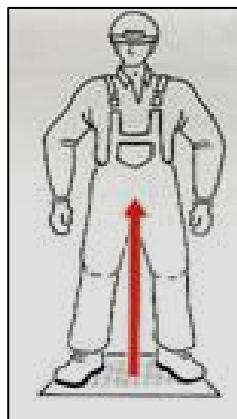
CORRECTO


INCORRECTO

4.3.3 Buscar el Equilibrio

Nuestro equilibrio depende fundamentalmente de la posición de los pies, que deben estar:

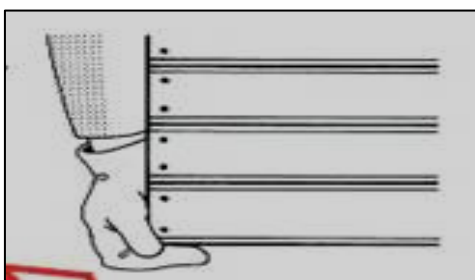
- ★ Enmarcando a la carga
- ★ Ligeramente separados
- ★ Ligeramente adelantado uno del otro
- ★ Nuestro centro de gravedad estará dentro del polígono de sustentación



	HIGIENE POSTURAL Y RIESGO ERGONÓMICO		I-HSE-002
	Revisión No: 00	Fecha de revisión: Enero 20 de 2009	Página 10 de 13
	Revisado por: Director HSEQ	Aprobado por: Gerente	

4.3.4 Asegurar la carga con las manos


Coger mal un objeto provoca una contracción involuntaria de los músculos de todo el cuerpo, Para coger un peso debemos de hacerla con la palma de la mano y la base de los dedos, para aumentar la superficie de agarre y reducir la fatiga



4.3.5 Fijar a columna vertebral

Las cargas deben levantarse manteniendo la columna recta y alineada, para hacerlo metemos ligeramente los riñones y bajamos ligeramente la cabeza. De esta manera repartimos el peso sobre toda la superficie de los discos intervertebrales.

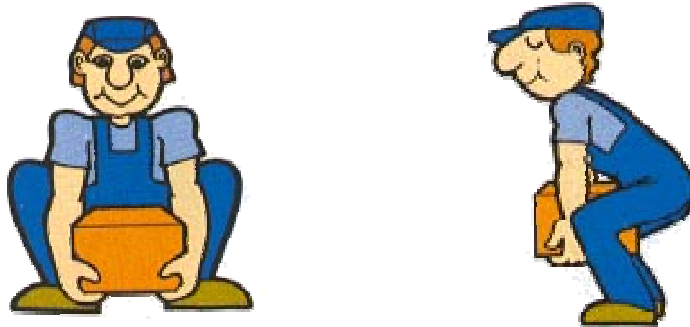


	HIGIENE POSTURAL Y RIESGO ERGONÓMICO		I-HSE-002
	Revisión No: 00	Fecha de revisión: Enero 20 de 2009	Página 11 de 13
	Revisado por: Director HSEQ	Aprobado por: Gerente	

4.3.6 Aprovechar la fuerza de las piernas

Siempre debemos levantar las cargas con las piernas, ya que son los músculos más fuertes que tenemos:


- ★ Flexionamos las piernas doblando las rodillas sin llegar a sentarnos en los talones.
- ★ Los músculos de las piernas deben de utilizarse también para empujar un objeto



4.3.7 Trabajar con los brazos estirados

En la medida de lo posible los brazos deben trabajar a tracción simple, es decir, estirados, la carga debe permanecer pegada al cuerpo sujetándola con los brazos extendidos, con estos movimientos no fatigamos los bíceps que en otro caso harían un esfuerzo quince veces superior al peso elevado

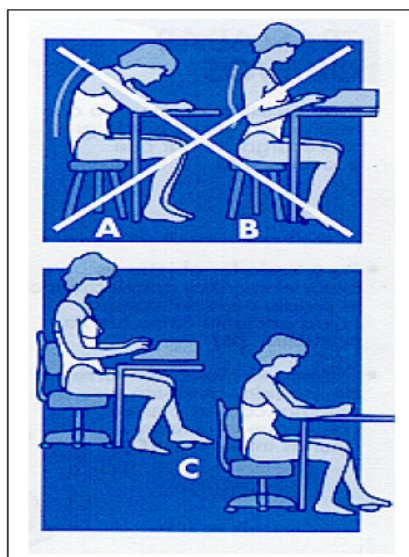


	HIGIENE POSTURAL Y RIESGO ERGONÓMICO		I-HSE-002
	Revisión No: 00	Fecha de revisión: Enero 20 de 2009	Página 12 de 13
	Revisado por: Director HSEQ	Aprobado por: Gerente	

4.4 RECOMENDACIONES EN SU PUESTO DE TRABAJO


Mientras se encuentre sentado:

- ★ Evitar inclinarse hacia delante y arquear la espalda (Figura A)
- ★ Evitar echarse hacia atrás y exagerar la curvatura de la espalda (Figura B)
- ★ Evitar sillas pequeñas, duras y no giratorias, ya que obligan a girar la columna
- ★ La altura de la mesa debe quedar aproximadamente a la altura de los codos para evitar inclinar demasiado el cuerpo hacia delante (Figura C).
- ★ Una barra o soporte de madera para elevar los pies hace más cómoda la estancia y alivia la lumbalgia crónica.
- ★ El asiento, almohadillado pero firme, debe ser horizontal y tener la altura adecuada para que los pies queden planos en el suelo.
- ★ La silla ideal debe ser giratoria y con respaldo graduable para respetar la forma de la columna y no crear incomodidad.

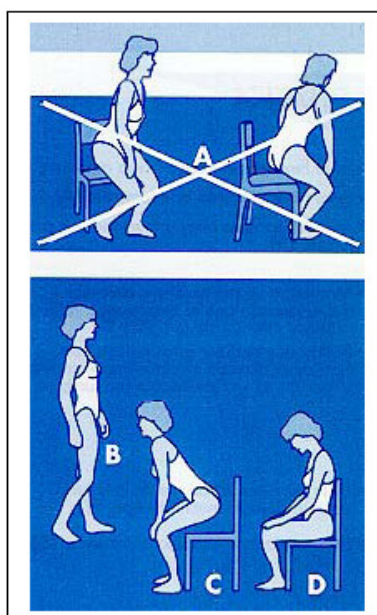


En el momento de sentarse o levantarse:

- ★ Evitar el gesto habitual de torsión de la columna al sentarse (A)
- ★ Para sentarse, sitúese de espaldas a la silla girando exclusivamente con los pies y las rodillas (B)

	HIGIENE POSTURAL Y RIESGO ERGONÓMICO		I-HSE-002
	Revisión No: 00	Fecha de revisión: Enero 20 de 2009	Página 13 de 13
	Revisado por: Director HSEQ	Aprobado por: Gerente	

- ★ Agáchese flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta, con el cuerpo flexionado hacia delante (Figura C).
- ★ Para levantarse, incline el cuerpo y la cabeza hacia delante apoyando las manos en los muslos. Levántese lentamente por extensión de las rodillas (Figura D).



5. REGISTROS ASOCIADOS

Ninguno

6. IDENTIFICACIÓN DE CAMBIOS

REVISIÓN No.	DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO
00	Emisión del documento