

ANEXO A

FORMATO PARA LA ELABORACIÓN DEL PANORAMA DE
FACTORES DE RIESGO FISCAL.



Clínica Carlos Ardila Lülle



PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

Fecha de Elaboración:

No Trabajadores:

Turno:

Dirección:

División:

Actividades	R	NO R

[illegible]

ANEXO B

Formatos de Panorama de Factores de Riesgo de áreas
inspeccionadas



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Septiembre 1/2008

No Trabajadores: 4

Turno: Diurno

Dirección: General

Actividades	R	NO R
Cotización de ortopedias y medico-quirúrgicas	X	
Cancelación de caja	X	
Envío de medicamentos	X	
Manejo de insumos delicados	X	

División: Suministros (compras y suministros Torre Carlos Ardila Lülle 2 Piso)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Físico	Iluminación	Iluminación deficiente	Fatiga visual, Pérdida de la agudeza visual, Cefalea	4	9	No existe	No existe	No existe	0,5	Se evidencia ausencia de luz natural y se pueden percibir algunas sombras generadas por la luz artificial	Realizar mediciones de iluminación y realizar mantenimiento periódico a luminarias	Yolanda Lizarazo García
Ergonómicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo sentados	Fatiga física, Lesiones osteomusculares, Problemas circulatorios	4	6	Sillas ergonómicas	No existe	No existe	1	Debido a las funciones que realizan, permanecen casi toda la jornada laboral sentados	Realizar pausas activas de ejercicios de estiramiento muscular y capacitación en higiene postural	Yolanda Lizarazo García
Ergonómicos	Manejo y condición de videoterminales	Pantallas de los computadores	Fatiga visual, Lumbalgia, Problemas osteomusculares de cuello y espalda	4	6	No existe	No existe	No existe	0.5	Aunque la pantalla del computador se encuentra de frente al trabajador, esta se encuentra muy alta del campo visual, generando posturas inadecuadas de cuello	Ubicar las pantallas frente al trabajador y al mismo nivel o debajo de la línea horizontal de vision sin que genere reflejos de luz sobre la pantalla	Yolanda Lizarazo García

Locativo	Orden y Aseo	Cableado suelto	Caídas, Golpes, Traumas	4	9	No existe	No existe	No existe	1	Se evidencia el cableado sueltos debajo de los puestos de trabajo, sin ningún tipo de protección	Adecuación de canaletas o espiral para los cables	Yolanda Lizarazo García
----------	--------------	-----------------	-------------------------	---	---	-----------	-----------	-----------	---	--	---	-------------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



PANORAMA DE FACORES DE RIESGO

Fecha de Elaboración: Julio 1/2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

No Trabajadores: 4

Actividades:

R ☐ N° ☐

Turno: Diurno y Nocturno

Dirección: General

División: Suministros compras y suministros Torre Carlos Ardila Lulle 2 Piso

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Locativo	Almacenamiento	Papelería y elementos de trabajo	Golpes, Disconfort	4	9	No existe	No existe	No existe	0,5	Debido a las tareas asignadas, la papelería que maneja se almacena en los escritorios, reduciendo espacio en el plano de trabajo	Adecuación de archivadores y jornada de limpieza, orden y aseo	Yolanda Lizarazo García
Psicosocial	Contenido de la tarea	Alto contenido laboral	Estrés, Irritación, Disconfort	4	9	No existe	No existe	No existe	0,5	El alto contenido laboral, genera estrés al trabajador	Charlas sobre el manejo del estrés	Yolanda Lizarazo García



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Julio 3/2008

No Trabajadores: 5

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Revisión de cuentas y documentos	X	
Revisión de glosas y cartera	X	
Conciliación de facturas	X	

Dirección: Medica

Departamento: Auditoria Medica Torre Carlos Ardila Lulle 2 Piso

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Físico	Iluminación	Iluminación deficiente	Fatiga visual, Cefalea, Disconfort	5	8	No existe	No existe	No existe	0,5	Se observa baja iluminación en el área y luminarias dañadas	Medición de iluminación y cambiar tubos de luminarias en mal estado	Cecilia Berdugo Pico
Ergonómico	Posturas prolongadas	Trabajo continuo sentados	Lesiones osteomusculares, Problemas circulatorios	5	6	Sillas Ergonómicas	No existe	No existe	1	Durante la jornada de trabajo, el empleado se encuentra sentado todo el tiempo	Realizar pausas activas de ejercicios de estiramiento muscular y capacitación en higiene postural	Cecilia Berdugo Pico
Ergonómico	Manejo y condición de videoterminales	Pantalla de los computadores	Fatiga visual, Cefalea, Dolor cervical	5	6	No existe	No existe	No existe	0,5	La pantalla del computador se encuentra en diagonal, pero se puede mejorar la ubicación	Ubicar las pantallas frente al trabajador y al mismo nivel o debajo de la línea horizontal de vision sin que genere reflejos de luz sobre la pantalla	Cecilia Berdugo Pico
Locativo	Orden y Aseo	Documentos, Archivos y carpetas	Golpes, Disconfort	5	8	No existe	No existe	No existe	0,5	Necesitan revisar cuentas y facturas, las cuales se almacenan en los escritorios y debajo de ellos y no poseen sitios para archivarlos	Adecuación de archivadores, Jornada de limpieza y aseo	Cecilia Berdugo Pico

Locativo	Orden y Aseo	Cableado suelto	Caídas, Golpes, Traumas	5	8	No existe	No existe	No existe	1	Se evidencia el cableado sueltos debajo de los puestos de trabajo, sin ningún tipo de control	Adecuación de canaletas o espiral para cables	Cecilia Berdugo Pico
----------	--------------	-----------------	----------------------------	---	---	-----------	--------------	--------------	---	---	--	-------------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Julio 1/2008

No Trabajadores: 7

Turno: Diurno y Nocturno

Actividades	R	NO R
Atención al paciente	X	
Revisión de historia clínica	X	
Administración de medicamentos	X	
Arreglo de drogas	X	
Movilización de pacientes	X	
Curaciones	X	

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: Hospitalización 9 Piso Torre Carlos Ardila Lulle

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Físico	Iluminación	Iluminación deficiente	Fatiga visual, Cefalea, Discomfort	7	12	No existe	No existe	No existe	0,5	Se observa baja iluminación en el área y luminarias dañadas	Medición de iluminación y cambiar tubos de luminarias en mal estado	Diana Paola Aranguren
Biológico	Virus y Bacterias	Manipulación de secreciones de pacientes, material contaminado y elementos cortopunzante	Enfermedades infectocontagiosas como VIH, Hepatitis B C, Rubéola, tuberculosis entre otras	6	12	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y practica de normas bioseguridad	Diana Paola Aranguren

Químico	Sólidos y líquidos	Administración de medicamentos, jabones desinfectantes	Alergias Dermatitis Intoxicaciones	6	12	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y practica de normas bioseguridad	Diana Paola Aranguren
Ergonómico	Manipulación de carga	Movilización de pacientes	Lesiones osteomusculares a nivel lumbar	6	9	No existe	Sabana de movimiento y rodillo	Capacitación movilización de pacientes	1	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar el trabajo en equipo para el traslado y cambio de posición de pacientes, uso adecuado de ayudas mecánicas como rodillo y sabana de movimiento	Alicia Estella Ramírez
Psicosocial	Ritmo y turnos; atención al cliente	Jornadas de trabajo extensas y alta responsabilidad en atención a los clientes	Fatiga mental y física estrés	6	12	No existe	No existe	No existe	1	Las jornadas de trabajo muchas veces se convierten de más de 12 horas	Talleres de Manejo de estrés y competencias laborales	Diana Paola Aranguren



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER
Clínica Carlos Ardila Lülle
FOSCAL



Fecha de Elaboración: Julio 1/2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

No Trabajadores: 7

Actividades: ☒ R ☐ NR

Turno: Diurno y Nocturno

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: Hospitalización 9 Piso Torre Carlos Ardila Lulle

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Ergonómicos	Manejo y condición de videoterminales	Pantalla de los computadores	Fatiga física y visual, Lumbalgia, Problemas osteomusculares de cuello y espalda	7	5	No existe	No existe	No existe	1	Se observa el monitor ubicado en diagonal al trabajador y debajo del campo visual del mismo	Ubicar la pantalla de frente al trabajador, al mismo nivel del campo visual	Diana Paola Aranguren
Locativo	Orden y Aseo	Cableado suelto	Caídas, Golpes, Traumas	7	12	No existe	No existe	No existe	1	Se evidencia el cableado sueltos debajo de los puestos de trabajo, sin ningún tipo de control	Adecuación de canaletas o espiral para cables	Diana Paola Aranguren
Mecánico	Uso de herramientas de trabajo	Material cortopunzante como agujas, hojas de bisturí, tijeras entre otros	Cortaduras, contusiones Y pinchazos	5	9	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y practica de normas bioseguridad	Martha Judith Forero

Ergonómicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo de pie	Disconfort, Fatiga física, Alteraciones circulatorias, Lesiones en miembros inferiores	5	9	No existe	No existe	No existe	1	Debido a las funciones que deben realizar, los trabajadores permanecen de pie la mayor parte de la jornada laboral	Realizar pausas activas, Capacitación en mecánica corporal	Martha Judith Forero
-------------	----------------------	-------------------------	--	---	---	-----------	-----------	-----------	---	--	--	----------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Junio 27/2008

No Trabajadores: 8

Turno: Diurno y Nocturno

Actividades	R	NO R
Atención al paciente	X	
Revisión de historia clínica	X	
Administración de medicamentos	X	
Arreglo de drogas	X	
Movilización de pacientes	X	
Curaciones	X	

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: Hospitalización 8 Piso Torre Carlos Ardila Lulle

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Biológico	Virus y Bacterias	Manipulación de secreciones de pacientes, material contaminado y elementos cortopunzante	Enfermedades infectocontagiosas como VIH, Hepatitis B C, Rubéola, tuberculosis entre otras	7	9	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y practica de normas bioseguridad	Sandra Liliana Rangel
Químico	Sólidos y líquidos	Administración de medicamentos, jabones desinfectantes	Alergias Dermatitis Intoxicaciones	7	9	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y practica de normas bioseguridad	Sandra Liliana Rangel

Ergonómico	Manipulación de carga	Movilización de pacientes	Lesiones osteomusculares a nivel lumbar	7	9	No existe	Sabana de movimiento y rodillo	Capacitación movilización de pacientes	1	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar el trabajo en equipo para el traslado y cambio de posición de pacientes, uso adecuado de ayudas mecánicas como rodillo y sabana de movimiento	Alicia Estella Ramírez
Psicosocial	Ritmo y turnos; atención al cliente	Jornadas de trabajo extensas y alta responsabilidad en atención a los clientes	Fatiga mental y física estrés	6	12	No existe	No existe	No existe	1	Las jornadas de trabajo muchas veces se convierten de más de 12 horas	Talleres de Manejo de estrés y competencias laborales	Sandra Liliana Rangel



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Junio 27/2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

No Trabajadores: 8

Actividades: ☐ R ☐ NR

Turno: Diurno y Nocturno

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: Hospitalización 8 Piso Torre Carlos Ardila Lulle

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Locativo	Orden y Aseo	Cableado suelto	Caídas, Golpes, Traumas	7	5	No existe	No existe	No existe	1	Se evidencia el cableado sueltos debajo de los puestos de trabajo, sin ningún tipo de control	Adecuación de canaletas o espiral para cables	Sandra Liliana Rangel
Locativo	Señalización	Falta de señalización	Caídas, Golpes, Traumas	8	12	No existe	No existe	No existe	0,5	Falta de señalización como en gabinetes, puertas, entre otros	Señalización y demarcación en donde hace falta	Sandra Liliana Rangel
Mecánico	Uso de herramientas de trabajo	Material cortopunzante como agujas, hojas de bisturí, tijeras entre otros	Cortaduras, contusiones Y pinchazos	6	9	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y practica de normas bioseguridad	Martha Judith Forero
Ergonómicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo de pie	Disconfort, Fatiga física, Alteraciones circulatorias, Lesiones en miembros inferiores	6	9	No existe	No existe	No existe	1	Debido a las funciones que deben realizar, los trabajadores permanecen de pie la mayor parte de la jornada laboral	Realizar pausas activas, Capacitación en mecánica corporal	Martha Judith Forero



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Junio 25/2008

No Trabajadores: 5

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Liquidación de cuentas	X	
Elaboración de facturas	X	
Autorización de entrada y salida de pacientes	X	
Organización de cuentas	X	

Dirección: Financiera y de Planeación

Departamento: Admisión y Facturación Torre Carlos Ardila Lülle 4
Piso

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Físico	Ruido	Impresora del punto	Incomodidad, desconcentración, Cefalea, Fatiga mental	5	5	No existe	No existe	No existe	0,5	La impresora del punto permanecen prendidas el mayor tiempo de la jornada laboral	Realizar mediciones de ruido para tomar medidas necesarias	Angela Maria Martinez
Ergonómico	Movimientos repetitivos	Digitación	Problemas del túnel carpiano, Lesiones en las articulaciones de los miembros superiores	5	6	No existe	No existe	No existe	1	Las trabajadoras digitan durante casi toda la jornada laboral	Realizar pausas activas, Estiramientos	Angela Maria Martinez
Ergonómico	Posturas prolongadas	Trabajo continuo sentados	Lesiones osteomusculares, Problemas circulatorios	5	6	Sillas Ergonómicas	No existe	No existe	1	Durante la jornada de trabajo, el empleado se encuentra sentado todo el tiempo	Realizar pausas activas de ejercicios de estiramiento muscular y capacitación en higiene postural	Angela Patricia Martinez
Ergonómico	Distribución de los espacios de trabajo	Espacios de trabajo limitados	Disconfort, Malas posturas	5	6	No existe	No existe	No existe	1	Los espacios de trabajo son muy reducidos, para la cantidad de personal que labora allí	Jornada de limpieza, orden y aseo y mejorar la reubicación de los puestos de trabajo, Realizar pausas activas	Angela Maria Martinez

Locativo	Orden y Aseo	Cableado suelto de los computadores	Caídas, Golpes, Traumas	5	8	No existe	No existe	No existe	0,5	Cuatro puestos de trabajo no tienen espiral o protección del cableado	Protección al cableado faltante	Angela Maria Martinez
----------	--------------	-------------------------------------	-------------------------	---	---	-----------	-----------	-----------	-----	---	---------------------------------	-----------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Agosto 25/2008

No Trabajadores: 2

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Manejo de líneas celulares	X	
Recepción de facturas de servicios públicos	X	
Corrdinacion de servicio de fotocopiadora	X	
Coordinación de archivos, mensajeros y reciclaje	X	
Coordinacion de interventorias de seguridad, ropa y aseo	X	

Dirección: Administrativa

Departamento: Servicios Administrativos

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Físico	Iluminación	Iluminación deficiente	Fatiga visual, Perdida de la agudeza visual, cefalea	2	9	No existe	No existe	No existe	0,5	Se presenta deficiente luz natural y mala ubicación de la luz artificial, con presencia de sombras en el área	Realizar mediciones de iluminación y mantenimiento periódico a luminarias	Rosmary Calvete
Ergonómico	Manejo y condición de videoterminal	Pantalla de los computadores	Fatiga física y visual, lesiones cervicales	2	6	No existe	No existe	No existe	0,5	Se observa los monitores ubicados en diagonal	Ubicar las pantallas frente al trabajador y al mismo nivel o debajo de la línea horizontal de vision sin que genere reflejos de luz sobre la pantalla	Rosmary Calvete

Ergonómico	Posturas prolongadas	Trabajo continuo sentados	Fatiga física, lesiones osteomusculares y problemas circulatorios	1	7	Silla ergonómica	No existe	No existe	1	La secretaria es la que permanece mas tiempo sentada casi toda la jornada laboral	Realizar pausas activas de ejercicios de estiramiento muscular y capacitación en higiene postural	Rosmary Calvete
Ergonómico	Movimientos repetitivos	Digitación de la información	Problemas del túnel carpiano, Lesiones en las articulaciones de los miembros superiores	2	6	No existe	No existe	No existe	1	Deben realizar movimientos de digitación de la información la mayor parte del tiempo	Realizar pausas activas, Estiramientos	Rosmary Calvete



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Junio 23/2008

No Trabajadores: 2

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Monitoreo de seguridad (52camaras) y contra incendios	X	
Revisión y control de puertas electrónicas	X	
Solicitud de llaves	X	
Transporte de valores	X	
Control y pesaje de desechos patológicos	X	

Dirección: Administrativa

Departamento: Servicios Administrativos (Seguridad)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Físico	Iluminación	Mala ubicación de los fluorescentes	Fatiga visual, Cefalea, Discomfort	2	12	No existe	No existe	No existe	0,5	Las luminarias se encuentran mal ubicadas, presentando destellos en las pantallas de los monitores	Reubicación de luminarias, pausas de descanso visual y gafas protectoras	Carlos José Fonseca
Físico	Radiación no ionizante	Fluorescentes y pantallas de los computadores	Problemas en la piel, Discomfort, Fatiga visual, Cefalea	2	12	No existe	No existe	No existe	1	En el área se presenta un alto destello de luz, proveniente de los fluorescentes y de las pantallas de los televisores, a lo que esta expuesto los trabajadores	Uso de gafas especiales, Realizar pausas activas	Carlos José Fonseca

Ergonómico	Sillas	Sillas no ergonómicas	Lumbalgias Espasmos musculares Problemas Osteomusculares	2	12	No existe	No existe	No existe	0,5	Los trabajadores de esta área mantiene toda su jornada de trabajo sentados sin realizar ningún descanso y no cuentan con sillas ergonómicas	Realizar pausas activas de ejercicios de estiramiento muscular	Carlos José Fonseca
Ergonómico	Posturas prolongadas	Trabajo continuo sentados	Lumbalgia, Fatiga física, Problemas osteomusculares	2	12	No existe	No existe	No existe	1	Debido a las funciones de vigilancia, permanecen toda la jornada laboral sentados	Realizar pausas activas de ejercicios de estiramiento muscular	Carlos José Fonseca



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Junio 19/2008

No Trabajadores: 4

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Autorización de SOAT	X	
Indicaciones de tramites PM - Policía	X	
Secretaria de salud - ARP		
Atención y orientación al publico	X	
Recepción de llamadas	X	

Dirección: Financiera y de Planeación

Departamento: Admisión y Facturación (Autorizacion SOAT 1 Piso Torre Milton)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Físico	Iluminación	Iluminación deficiente	Fatiga visual, Cefalea, Disconfort	4	6	No existe	No existe	No existe	0,5	Se observa deficiente iluminación en el área	Realizar medición de iluminación para tomar las acciones necesarias	Angela Patricia Martinez
Ergonómico	Posturas prolongadas	Trabajo continuo sentados	Lesiones osteomusculares, Problemas circulatorios	4	6	Sillas Ergonómicas	No existe	No existe	1	Durante la jornada de trabajo, el empleado se encuentra sentado todo el tiempo	Realizar pausas activas de ejercicios de estiramiento muscular y capacitación en higiene postural	Angela Patricia Martinez
Ergonómico	Manejo y condición de videoterminales	Pantalla de los computadores	Fatiga visual, Cefalea, Dolor cervical	4	5	No existe	No existe	No existe	0,5	Se evidencia la pantalla del computador en diagonal	Ubicar las pantallas frente al trabajador y al mismo nivel o debajo de la linea horizontal de vision sin que genere reflejos de luz sobre la pantalla	Angela Patricia Martinez
Locativo	Orden y aseo	Papelería y elementos de trabajo	Disconfort, Caidas, Malas posturas	4	8	No existe	Archivadores	No existe	0,5	Se observan sobre los escritorios las CPU y documentos causándoles incomodidad para realizar sus labores	Mejor ubicación de los elementos de trabajo, Jornada de orden y aseo	Angela Patricia Martinez

Locativo	Orden y Aseo	Cableado suelto de los computadores y del teléfono	Caidas, Golpes, Traumas	4	8	No existe	No existe	No existe	1	Se evidencia cableado suelto debajo de los escritorios	Adecuación de canaletas o espiral para cables	Angela Patricia Martinez
Psicosocial	Atención al publico	Atención a los usuario	Estrés, Irritación, Cefalea	4	8	No existe	No existe	SVE Psicosocial	0,5	Manifiestan estrés por las autorizaciones que deben realizar a los usuarios y que requieren tramites que son demorados	Charlas sobre el manejo del estrés	Angela Patricia Martinez



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Junio 17/2008

No Trabajadores: 2

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Tramitación de salida	X	
Realizar cierre de cuentas	X	
Recibir soportes de pacientes de hospitalización	X	

Dirección: Financiera y de Planeación

División: No aplica

Departamento: Admisión y Facturación

Servicio: Cartera Torre CAL 2° Piso

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL AREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Físico	Temperaturas Extremas	Percepción de calor	Disconfort, Irritabilidad, Cefalea	2	8	No existe	No existe	No existe	0,5	El aire acondicionado que hay en el área, no alcanza a llegar hasta la oficina	Adecuación de un ventilador	Angela Maria Martinez
Químico	Polvo	Polvo generado por la acumulación y almacenamiento de papelería	Disconfort, Alergias Afecciones respiratorias	2	8	No existe	No existe	No existe	0,5	Se evidencia la presencia de polvo por la acumulación de papelería	Jornada de limpieza y aseo, Suministrar tapabocas	Angela Maria Martinez
Ergonómicos	Distribución de los espacios de trabajo	Espacios de trabajo reducidos	Posturas inadecuadas, cansancio físico, Disconfort.	2	8	No existe	No existe	No existe	0,5	El espacio de trabajo es muy reducidos, para las personas que se encuentran allí	Reubicación de los puestos de trabajo, Realizar pausas activas	Angela Maria Martinez
Ergonómicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo sentados	Lesiones osteomusculares, Problemas circulatorios	2	6	Sillas Ergonómicas	No existe	NO existe	1	Durante la jornada de trabajo, el empleado se encuentra sentado todo el tiempo	Realizar pausas activas de ejercicios de estiramiento muscular y capacitación en higiene postural	Angela Patricia Martinez

Locativo	Orden y Aseo	Cableado suelto	Caidas, Golpes, Traumas	2	8	No existe	No existe	No existe	0,5	Se observa el cableado suelto del computador, sin ningun tipo de protección	Adecuación de canaletas o epiral para cables	Angela Maria Martinez
----------	--------------	-----------------	----------------------------	---	---	-----------	-----------	-----------	-----	--	---	--------------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Agosto 22/2008

No Trabajadores: 9

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Servicio de hospitalización	X	
Atención al fallecido	X	
Entrega de correspondencia	X	
Atención a pisos	X	
Observación locativa	X	

Dirección: Administrativa

Departamento: Atención al Cliente Torre CAL 2° Piso

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL AREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Biologico	Virus	Manipulación de toallas utilizadas por pacientes	Enfermedades infectocontagiosas como VIH, Hepatitis B y C	3	3	No existe	No existe	Uso de EPP (guantes)	0	Los trabajadores solo utilizan un guante al realizar la recolección de las toallas	Uso adecuado de los Elementos de protección, Capacitación normas de Bioseguridad y fomentar cultura de autocuidado	Nubia Andrade Niño
Locativo	Orden y Aseo	Cajas, Documentos, Archivadores	Disconfort, Caídas, Malas posturas	9	6	No existe	No existe	No existe	0,5	Se observa cajas, documentos, no tienen donde almacenar los elementos de trabajo	Jornada de limpieza, orden y aseo, Adecuación de archivadores de pared	Nubia Andrade Niño
Locativo	Orden y Aseo	Cableado suelto del computador	Caídas, Golpes, Traumas	9	6	No existe	No existe	No existe	0,5	Se observa el cableado suelto del computador, sin ningún tipo de protección	Ubicar de mejor forma el escritorio y instalar canaletas o espiral para cables	Nubia Andrade Niño
Psicosocial	Atención al paciente	Atención a los usuarios	Estrés, Irritación	9	6	No existe	No existe	No existe	0,5	Los reclamos de los pacientes y la atención a ellos, genera estrés	Charlas sobre el manejo del estrés y comunicación interpersonal	Nubia Andrade Niño
Fisico	Temperaturas Extremas	Percepción de calor	Disconfort, Fatiga mental, Irritabilidad,	3	8	No existe	Ventilador	No existe	0,5	Se alcanza a percibir calor mas aun en las horas de la tarde	Ubicar mas ventiladores o aire acondicionado	Nubia Andrade Niño



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Agosto 19/2008

No Trabajadores: 1

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Cobros de canteras particulares	X	

Dirección: Financiera y de Planeación

Departamento: Cartera Torre Carlos Ardila Lülle 2°
Piso

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Físico	Temperaturas Extremas	Percepción de calor	Disconfort, Fatiga mental, irritabilidad	1	8	No existe	Ventilador	No existe	0,5	Persiste el calor con el ventilador prendido y se requiere trabajar con la puerta abierta lo que genera incomodidad por el ruido externo	Instalar aire acondicionado en el área	Rosa Cristina Gil
Locativo	Orden y Aseo	Cableado suelto del computador y del ventilador	Caídas, Golpes, Traumas	1	8	No existe	No existe	No existe	1	Se observa desorganización del cableado del computador y del ventilador	Adecuación de canaletas y espiral para los cables	Rosa Cristina Gil
Ergonómico	Posturas prolongadas	Trabajo continuo sentado	Lumbalgia, Fatiga física, Lesiones osteomusculares y problemas circulatorios	1	7	Silla ergonómica	No existe	No existe	1	Debido a las funciones que debe realizar, permanece sentada toda la jornada laboral	Realizar pausas activas de ejercicios de estiramiento muscular y capacitación en higiene postural	Rosa Cristina Gil

Psicosocial	Atención al público	Contacto con clientes para reclamar cobros	Estrés, Irritación	1	8	No existe	No existe	No existe	0,5	Es una constante la atención al usuario para pagos y reclamos, lo que genera cierto nivel de estrés	Charlas sobre el manejo del estrés y comunicación interpersonal	Rosa Cristina Gil
-------------	---------------------	--	--------------------	---	---	-----------	-----------	-----------	-----	---	---	-------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Agosto 15/2008

No Trabajadores: 4

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Revisión de cuentas	X	
Envío de cuentas	X	
Digitación y corrección de inconsistencias	X	
Envío de RIPS	X	

Dirección: Financiera y de Planeación

Departamento: Admisión y Facturación (Torre Carlos Ardilla Lulle 2 Piso)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Físico	Iluminación	Iluminación deficiente	Fatiga visual, Perdida de la agudeza visual	4	8	No existe	No existe	No existe	0.5	Hay baja luz artificial con presencia de sombras, debido a las pocas luminarias	Realizar medición de iluminación para tomar acciones necesarias	Rosa Yadira León
Locativo	Orden y Aseo	Documentos y cajas amontonadas	Disconfort, Caidas, Malas posturas	4	8	No existe	No existe	No existe	0,5	Se observan los documentos amontonados encima de los escritorios, y manifiestan que no existe otra forma de almacenar los archivos	Jornada de orden y aseo, Adecuación de un archivadores de pared	Rosa Yadira León
Ergonómicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo sentado	Lumbalgia, Fatiga física, Lesiones osteomusculares y circulatorios	4	8	Sillas ergonómicas	No existe	No existe	1	Los trabajadores cuentan con sillas ergonómicas, pero permanecen el mayor tiempo de la jornada laboral sentados sin realizar pausas	Realizar pausas activas de ejercicios de estiramiento muscular y capacitación en higiene postural	Rosa Yadira León

Ergonómicos	Plano de trabajo	Escritorio muy bajo	Disconfort, Posturas inadecuadas	4	8	No existe	No existe	No existe	1	El escritorio al tener una altura muy baja ocasiona en el trabajador posturas inadecuadas	Cambio de escritorios	Rosa Yadira León
Ergonómicos	Manejo y condición de videoterminales	Pantalla de los computadores	Fatiga visual, Dolor cervical, Malas posturas	1	5	No existe	No existe	No existe	0,5	La pantalla del computador se encuentra en diagonal, pero se puede mejorar la ubicación	Ubicar las pantallas frente al trabajador y al mismo nivel o debajo de la línea horizontal de visión sin que genere reflejos de luz sobre la pantalla	Rosa Yadira León



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Agosto 15/2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

No Trabajadores: 4

Actividades: ☒ R ☐ NR

Turno: Diurno

Dirección: Financiera y de Planeación

Departamento: Admisión y Facturación (Torre Carlos Ardilla Lulle 2 Piso)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Locativo	Orden y Aseo	Cableado suelto de los computadores	Caídas, Golpes, Traumas	4	8	No existe	No existe	No existe	0,5	Se evidencia desorganización en el cableado, canaletas sueltas	Arreglo y adecuación de canaletas y amarre de los cables	Rosa Yadira León



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Junio 10/2008

No Trabajadores: 9

Turno: Diurno y Nocturno

Actividades	R	NO R
Atención al paciente	X	
Revisión de historia clínica	X	
Administración de medicamentos	X	
Arreglo de drogas	X	
Movilización de pacientes	X	
Curaciones	X	

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: Hospitalización 7 Piso Torre Milton

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Biológico	Virus y Bacterias	Manipulación de secreciones de pacientes, material contaminado y elementos cortopunzante	Enfermedades infectocontagiosas como VIH, Hepatitis B C, Rubéola, tuberculosis entre otras	8	9	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y practica de normas bioseguridad	Alicia Estella Ramírez
Químico	Sólidos y líquidos	Administración de medicamentos, jabones desinfectantes	Alergias Dermatitis Intoxicaciones	7	9	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y practica de normas bioseguridad	Alicia Estella Ramírez
Ergonómico	Manipulación de carga	Movilización de pacientes	Lesiones osteomusculares a nivel lumbar	8	9	No existe	Sabana de movimiento y rodillo	Capacitación movilización de pacientes	1	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar el trabajo en equipo para el traslado y cambio de posición de pacientes, uso adecuado de ayudas mecánicas como rodillo y sabana de movimiento	Alicia Estella Ramírez

Psicosocial	Ritmo y turnos;atencion al cliente	Jornadas de trabajo extensas y alta responsabilidad en antencion a los clientes	Fatiga mental y física estrés	8	12	No existe	No existe	No existe	1	Las jornadas de trabajo muchas veces se convierten de mas de 12 horas	Talleres de Manejo de estrés y competencias laborales	Alicia Estella Ramírez
-------------	------------------------------------	---	-------------------------------	---	----	-----------	-----------	-----------	---	---	---	------------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Junio 10/2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

No Trabajadores: 6

Actividades: ☒ R ☐ NR

Turno: Diurno y Nocturno

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: Hospitalización 7 Piso Torre Milton

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Locativo	Señalización	Falta de señalización	Caídas, Golpes, Traumas	9	12	No existe	Señaliza-ción	No existe	0,5	Falta de señalización como en gabinetes, puertas, entre otros	Señalización y demarcación en donde hace falta	Alicia Estella Ramírez
Mecánico	Uso de herramientas de trabajo	Material cortopunzante como agujas, hojas de bisturí, tijeras entre otros	Cortaduras, contusiones Y pinchazos	7	9	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal,y practica de normas bioseguridad	Alicia Estella Ramírez

Ergonómicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo de pie	Disconfort, Fatiga física, Alteraciones circulatorias, Lesiones en miembros inferiores	7	9	No existe	No existe	No existe	1	Debido a las funciones que deben realizar, los trabajadores permanecen de pie la mayor parte de la jornada laboral	Realizar pausas activas, Capacitación en mecánica corporal	Alicia Estella Ramírez
-------------	----------------------	-------------------------	--	---	---	-----------	-----------	-----------	---	--	--	------------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Junio 5/2008

No Trabajadores: 9

Turno: Diurno y Nocturno

Actividades	R	NO R
Arreglo de drogas	X	
Administración de medicamentos	X	
Revisión de historia clínica	X	
Asistencia al paciente(Curaciones)	X	
Atención al paciente	X	
Curaciones de tipo C	X	

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: Hospitalización 6 Piso Torre Milton

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Físico	Temperaturas Extremas	Percepción de calor por falta de aire acondicionado	Disconfort, fatiga física y cefalea	9	12	No existe	Ventilador	No existe	0,5	Este piso no cuenta con aire acondicionado , y se percibe demasiado calor en la recepción de enfermería	Instalar aire acondicionado o ventiladores	Martha Judith Forero
Químico	Gases y Vapores	Reactivos de Quimioterapia	Problemas en la piel, Problemas respiratorios, Irritación	7	9	No existe	No existe	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal,y practica de normas bioseguridad	Martha Judith Forero

Biológico	Virus y Bacterias	Manipulación de secreciones de pacientes, material contaminado y elementos cortopunzante	Enfermedades infectocontagiosas como VIH, Hepatitis B C, Rubéola, tuberculosis entre otras	8	9	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y práctica de normas bioseguridad	Martha Judith Forero
Ergonómico	Manipulación de carga	Movilización de pacientes	Lesiones osteomusculares a nivel lumbar	8	9	No existe	Sabana de movimiento y rodillo	Capacitación movilización de pacientes	1	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar el trabajo en equipo para el traslado y cambio de posición de pacientes, uso adecuado de ayudas mecánicas como rodillo y sabana de movimiento	Alicia Estella Ramírez



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Junio 5/2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

No Trabajadores: 9

Actividades: R NR

Turno: Diurno y Nocturno

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: Hospitalización 6 Piso Torre Milton

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				

Psicosocial	Ritmo y turnos;atencion al cliente	Jornadas de trabajo extensas y alta responsabilidad en atencion a los clientes	Fatiga mental y física estrés	8	12	No existe	No existe	No existe	1	Las jornadas de trabajo muchas veces se convierten de mas de 12 horas	Talleres de Manejo de estrés y competencias laborales	Martha Judith Forero
Locativo	Señalización	Falta de señalización	Caídas, Golpes, Traumas	9	12	No existe	Señaliza-ción	No existe	0,5	Falta de señalización como en gabinetes, puertas, entre otros	Señalización y demarcación en donde hace falta	Martha Judith Forero
Locativo	Orden y Aseo	Cableado de las bombas de infusión	Caídas, Golpes, Traumas	9	12	No existe	No existe	No existe	1	Se observa cables sueltos en el lugar donde se cargan las bombas, y pueden ocasionar accidentes	Destinar un lugar apropiado para cargar estas bombas de infusión, adecuar canaletas o espiral para cables	Martha Judith Forero
Mecánico	Uso de herramientas de trabajo	Material cortopunzante como agujas, hojas de bisturí, tijeras entre otros	Cortaduras, contusiones Y pinchazos	7	9	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal,y practica de normas bioseguridad	Martha Judith Forero
Ergonómicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo de pie	Disconfort, Fatiga física, Alteraciones circulatorias, Lesiones en miembros inferiores	7	9	No existe	No existe	No existe	1	Debido a las funciones que deben realizar, los trabajadores permanecen de pie la mayor parte de la jornada laboral	Realizar pausas activas, Capacitación en mecánica corporal	Martha Judith Forero



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

Fecha de Elaboración: Junio 4/2008

No Trabajadores: 10

Turno: Diurno y Nocturno

Actividades	R	NO R
Administración de medicamentos	X	
Revisión de historia clínica	X	
Arreglo de drogas	X	
Asistencia al paciente(Curaciones)	X	
Movilización de pacientes	X	

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: Hospitalización Neurocirugía 5 Piso Torre Milton

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Físico	Temperaturas Extremas	Percepción de calor por falta de aire acondicionado	Disconfort, Fatiga física y cefalea	10	12	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	No existe	0,5	Este piso no cuenta con aire acondicionado , y se percibe demasiado calor en la recepción de enfermería	Instalar aire acondicionado o ventiladores	Aura Lucia Suarez
Bologico	Virus y Bacterias	Manipulación de secreciones de pacientes, material contaminado y elementos cortopunzante	Enfermedades infectocontagiosas como VIH, Hepatitis B C, Rubéola, tuberculosis entre otras	9	9	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de auto cuidado, uso correcto de los elementos de protección personal,y practica de normas bioseguridad	Aura Lucia Suárez Moreno

Químico	Sólidos y líquidos	Administración de medicamentos, jabones desinfectantes	Alergias Dermatitis Intoxicaciones	8	9	No existe	No existe	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y práctica de normas bioseguridad	Aura Lucia Suárez Moreno
Ergonómico	Manipulación de carga	Movilización de pacientes	Lesiones osteomusculares a nivel lumbar	9	9	No existe	Sabana de movimiento y rodillo	Capacitación movilización de pacientes	1	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar el trabajo en equipo para el traslado y cambio de posición de pacientes, uso adecuado de ayudas mecánicas como rodillo y sabana de movimiento	Alicia Estella Ramírez



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Junio 3/2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

R ☒ NR ☐

No Trabajadores: 10

Actividades:

Turno: Diurno y Nocturno

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: Hospitalización Neurocirugía 5 Piso Torre Milton

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Locativo	Señalización	Falta de señalización	Caídas, Golpes, Traumas	10	12	No existe	Señaliza-ción	No existe	0,5	Falta de señalización como en gabinetes, puertas, entre otros	Señalización y demarcación en donde hace falta	Aura Lucia Suarez

Locativo	Distribución de los espacios de trabajo	Espacios de trabajo limitado	Disconfort, Malas posturas	9	3	No existe	No existe	No existe	1	La recepción es muy reducida para la cantidad de personal	Ampliar el área de trabajo permitiendo un ángulo de movilidad para el trabajador mas amplio y mas cómodo.	Aura Lucia Suarez
Locativo	Orden y Aseo	Cableado de las bombas de infusión	Caídas, Golpes, Traumas	10	12	No existe	No existe	No existe	1	Se observa cables sueltos en el lugar donde se cargan las bombas, y pueden ocasionar accidentes	Destinar un lugar apropiado para cargar estas bombas de infusión, adecuar canaletas o espiral para cables	Aura Lucia Suarez
Psicosocial	Ritmo y turnos;atencion al cliente	Jornadas de trabajo extensas y alta responsabilidad en atencion a los clientes	Fatiga mental y física estrés	8	12	No existe	No existe	No existe	1	Las jornadas de trabajo muchas veces se convierten de mas de 12 horas	Talleres de Manejo de estrés y competencias laborales	Aura Lucia Suárez Moreno
Ergonómico	Movimientos repetitivos	Uso del teléfono	Tortícolis, Disconfort, Fatiga física	1	4	No existe	No existe	No existe	1	Se observa que la secretaria tiene que contestar y llamar utilizando dos telefonos al mismo tiempo generándole problemas de cuello	Suministrar auriculares para el uso del teléfono, Realizar pausas activas, Estiramientos	Aura Lucia Suarez
Mecánico	Uso de herramientas de trabajo	Material cortopunzante como agujas, hojas de bisturí, tijeras entre otros	Cortaduras, contusiones Y pinchazos	8	9	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal,y practica de normas bioseguridad	Marisela Herrera
Ergonómicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo de pie	Disconfort, Fatiga física, Alteraciones circulatorias, Lesiones en miembros inferiores	8	9	No existe	No existe	No existe	1	Debido a las funciones que deben realizar, los trabajadores permanecen de pie la mayor parte de la jornada laboral	Realizar pausas activas, Capacitación en mecánica corporal	Victor Raul Martinez



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

Fecha de Elaboración: 28 de Mayo/2008

No Trabajadores: 3

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Comunicaciones generales	X	
Diseño Grafico	X	
Publicidad	X	
Realización de eventos	X	
Manejo de papelería	X	

Dirección: Administrativa

Departamento: Comunicaciones

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Físico	Ruido	Aire acondicionado	Disconfort, Desconcentración	3	5	No existe	No existe	No existe	0,5	Utilizan el aire acondicionado cuando se encuentran los tres trabajadores, pero al encenderlo el ruido es muy molesto	Solicitar revisión y realizar mantenimiento del aire acondicionado	Fernando Gómez Flores
Físico	Iluminación	Iluminación deficiente	Fatiga visual, Cefalea, Disconfort	3	5	No existe	No existe	No existe	0,5	Se observa deficiente iluminación en el área	Realizar medición de iluminación para tomar correcciones necesarias y mantenimiento periódico de luminarias	Fernando Gómez Flores
Locativo	Area de trabajo reducida	Espacio de trabajo reducido	Disconfort, Posturas inadecuadas golpes, Caídas	3	5	No existe	No existe	No existe	1	Debido a la falta de espacio, se observa cajas con documentos, papelería debajo y encima de los escritorios	Reubicación del área o instalar archivadores	Fernando Gómez Flores

Locativo	Sistemas de conexiones eléctricas	Tomacorrientes en mal estado y cables sueltos	Golpes, Caídas	3	5	No existe	No existe	No existe	1	Se evidencia tomacorrientes en mal estado, y los cables se encuentran sin protección	Solicitar mantenimiento eléctrico y adecuar canaletas o espiral a los cables	Fernando Gómez Flores
Locativo	Orden y aseo	Acumulación de cajas, documentos y otros equipos	Disconfort, Caídas, Malas posturas	3	5	No existe	No existe	No existe	1	Se evidencia demasiado desorden y no hay espacio para almacenar elementos como cajas, papelería y equipos de comunicación	Jornada de limpieza, orden y aseo	Fernando Gómez Flores



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER
Clínica Carlos Ardila Lülle
FOSCAL



Fecha de Elaboración: Mayo 28 de 2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

No Trabajadores: 3

Actividades: ☐ R ☐ NR

Turno: Diurno

Dirección: Administrativa

División: No aplica

Departamento: Comunicaciones

Servicio: No aplica

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Psicosocial	Sobrecarga laboral y contenido de la tarea	Jornada laboral	Fatiga mental y estrés	3	8	No existe	No existe	No existe	1	La limitación del tiempo, para alcanzar a cumplir con sus tareas, produce estrés en los trabajadores	Talleres de Manejo de estrés y organización de tiempo	Fernando Gómez Florez



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

Fecha de Elaboración: 22 de Mayo/2008

No Trabajadores: 17

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Soporte técnico en todas las áreas	X	
Mantenimiento de hardware y software	X	
Soporte de aplicaciones	X	
Coordinación de red de datos	X	

Dirección: General

Departamento: Sistemas

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Ergonómicos	Manejo y condición de videoterminales	Pantalla de los computadores	Fatiga visual, Cefalea, Dolor cervical	2	5	No existe	No existe	No existe	0,5	La pantalla del computadores encuentra en diagonal por lo cual se observa que el trabajador debe girar el cuello permanentemente para visualizar la pantalla	Ubicar las pantallas frente al trabajador y al mismo nivel o debajo de la línea horizontal de vision sin que genere reflejos de luz sobre la pantalla	José William Londoño
Locativo	Orden y aseo	Cableado suelto	Caídas, Golpes, Traumas	17	8	No existe	No existe	No existe	1	En algunos puestos el cableado esta protegido, pero en otros no presentan protección	Adecuación de canaletas o espiral de los cables	José William Londoño
Físico	Iluminación	Iluminación deficiente en el área	Fatiga visual, Cefalea, Irritación, Disconfort	6	6	No existe	No existe	No existe	0,5	Algunos puestos de trabajo presentan mayor iluminación que otros	Realizar medición de iluminación para tomar correcciones necesarias y mantenimiento periódico de luminarias	José William Londoño

Psicosocial	Organización del tiempo de trabajo	Tareas asignadas y atención al cliente interno	Estrés, Irritabilidad, somatización de sistemas como cefalea, gastritis, etc.	17	8	No existe	No existe	Talleres de prevención de riesgo psicosocial	1	El contenido de las tareas son altas sumado a la presión del cliente interno	Seguimiento de los talleres de prevención psicosocial	José William Londoño
Psicosocial	Gestión administrativa	La relación con los jefes y compañeros presenta dificultades	Estrés, Irritabilidad	17	8	No existe	No existe	Talleres de prevención, comunicación trabajo en equipo	0,5	Aunque los trabajadores manifiestan buenas relaciones, se percibe que esto no es cierto	Seguimiento de talleres de prevención y comunicación, trabajo en equipo y manejo de estrés con respiración y relajación	José William Londoño



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Agosto 13/2008

No Trabajadores: 6

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Confirmación de pago al personal	X	
Consignación y pago de facturas	X	
Pago de proveedores	X	
Conciliación de cuentas	X	
Recepción de correspondencia	X	

Dirección: Financiera y de Planeación

Departamento: Cartera 4 Piso Torre Milton

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Ergonómico	Manejo y condición de videoterminales	Pantalla de los computadores	Fatiga visual, Cefalea, Malas posturas	6	7	No existe	No existe	No existe	0,5	La pantalla del computadores encuentra en diagonal por lo cual se observa que el trabajador debe girar el cuello permanentemente para visualizar la pantalla	Ubicar las pantallas frente al trabajador y al mismo nivel o debajo de la línea horizontal de vision sin que genere reflejos de luz sobre la pantalla	Luz Milta Naranjo
Ergonómico	Sillas ergonómicas	Silla rígida no ergonómica	Problemas osteomusculares, Malas posturas	1	6	No existe	No existe	No existe	1	Se observa una silla rígida que no permite el movimiento libre al trabajador, generándole problemas posturales	Cambio de la silla por una ergonómica, capacitacion en mecanica corporal	Luz Milta Naranjo
Locativo	Orden y Aseo	Almacenamiento inadecuado de archivos, cajas y carpetas	Disconfort, Caidas, Malas posturas	6	8	No existe	No existe	No existe	1	Se evidencia la CPU y los documentos encima y debajo de los escritorios que dificulta la realización de las tareas	Jornada de limpieza, orden y aseo, Instalación de archivadores de pared	Luz Milta Naranjo

Locativo	Orden y Aseo	Cableado suelto	Caídas, Golpes, Traumas	6	8	No existe	No existe	No existe	1	Se evidencia el cableado suelto debajo de los puestos de trabajo sin ningún tipo de protección	Adecuación de canaletas o espiral para los cables	Luz Milta Naranjo
Físico	Iluminación	Iluminacion deficiente	Fatiga visual, Cefalea, Perdida de la agudeza visual	6	8	No existe	No existe	No existe	0,5	Se observa poca iluminacion en los puestos de trabajo	Realizar medición de iluminación para tomar correcciones necesarias y mantenimiento periódico de luminarias	Silvio Gómez Gonzáles



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

Fecha de Elaboración: 20 de Mayo/2008

Actividades	R	NO R
Digitación de datos relacionados con la morbilidad y la cirugía de la institución.	X	

No Trabajadores: 9

Turno: Diurno

Dirección: Medica

División: Salud Publica

Departamento: Información y Estadística

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Ergonómico	Posturas prolongadas	Trabajo continuo sentados	Lesiones osteomusculares, Problemas circulatorios	9	6	Sillas ergonómicas	No existe	Pausas activas	1	Durante la jornada de trabajo, el empleado se encuentra sentado todo el tiempo	Realizar pausas activas de ejercicios de estiramiento muscular y capacitación en higiene postural	Silvio Gómez Gonzáles
Físico	Iluminación	Mal estado del fluorescentes	Fatiga visual, Cefalea, Perdida de la agudeza visualIrritación	1	8	No existe	No existe	No existe	0,5	Se observa que en un puesto de trabajo, el fluorescente presenta fallas	Cambio del fluorescente, Mantenimiento periódico de las luminarias	Silvio Gómez Gonzáles
Locativos	Escaleras y rampas	Escaleras que comunican al primer piso	Caídas, Golpes, Traumas	9	2	Barandales	No existe	No existe	1	Las escalera que comunica al primer piso, es peligrosa debido a que los escalones son muy reducidos . Se instalo una baranda de agarre pero de todas formas presenta riesgo	Instalar otro tipo de escalera mas estables o sustutuir los escalones por unos mas amplios y autocuidado	Silvio Gómez González

Psicosocial	Contenido de la tarea	Alto contenido laboral	Estrés, Irritación	9	9	No existe	No existe	No existe	0,5	La cantidad de trabajo que hay al principio y fin de mes, producen sobrecarga laboral	Talleres sobre el manejo del estrés	Silvio Gómez González
Locativos	Orden y Aseo	Cableado suelto	Caídas, Golpes, Traumas	9	9	No existe	No existe	No existe	0.5	Se observa el cableado suelto y en desorden en dos puestos de trabajo	Adecuar canaletas o espiral para los cables	Silvio Gómez Gonzáles
Ergonomicos	Movimientos repetitivos	Digitación	Problemas del tunel carpiano, Lesiones en las articulaciones de los miembros superiores	9	6	No existe	No existe	No existe	1	Las trabajadoras digitan durante casi toda la jornada laboral	Realizar pausas activas, Estiramientos	Silvio Gómez Gonzáles



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Julio 28/2008

No Trabajadores: 3

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Atención al publico	X	
Venta de medicamentos	X	
Recibo de formulas medicas	X	
Entrega de medicamentos	X	
Manejo de dinero (caja)	X	

Direccion: General

División: Suministros

Departamento: No aplica

Servicio: Farmacia Venta al Publico

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL AREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Biológico	Virus	Servicio de inyectología y contacto con usuarios	Enfermedades infectocontagiosas y enfermedades reespiratorias	1	5	No existe	No existe	Uso de EPP (guantes)	0	Al prestar el servicio de inyectología tienen contacto con usuarios, pero portan los EPP adecuados	Seguir implementando los EPP, Capacitación normas de bioseguridad	Lizandro Serrano Joya
Ergonomicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo de pie	Disconfort, Fatiga fisica, Problemas osteomusculares y circulatorios	3	13	No existe	No existe	No existe	1	De acuerdo con las funciones y tareas que deben realizar, los trabajadores permanecen constantemente de pie	Realizar pausas activas, Capacitación en higiene postural	Lizandro Serrano Joya
Ergonomicos	Manejo y condición de videoterminales	Pantalla de los computadores	Malas posturas, Problemas osteomusculares, Fatiga fisica y visual, Disconfort	2	8	No existe	No existe	No existe	1	Los dos computadores que se hallan en el área se ubican en diagonal al trabajador, y uno de ellos se encuentra por debajo del campo visual del mismo	Mejor ubicación y adecuar un soporte para ajustar la altura de la pantalla de los computadores	Lizandro Serrano Joya

Psicosocial	Atención al público	Venta al público de medicamentos	Estrés, Irritación, Fatiga psíquica, Cefalea	3	10	No existe	No existe	No existe	0,5	La atención constantemente al público genera cierto nivel de estrés al trabajador	Charlas sobre el manejo del estrés	Lizandro Serrano Joya
Seguridad	Riesgo contra las instalaciones	Medicamentos, Dinero, Elementos de trabajo	Robos, Hurtos, Daños a las instalaciones, Laceraciones	3	13	Mesones de almacenamiento de medicamentos protegidos	Cámaras de seguridad	No existe	0	No se han presentado robos, gracias a la vigilancia prestada, y los medicamentos y demás elementos de trabajo se encuentran bien protegidos	Seguir con las medidas de seguridad y vigilancia constante	Lizandro Serrano Joya



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Agosto 14/2008

No Trabajadores: 11

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Coordinación de actividades	X	
Elaboración de informes	X	
Capacitaciones	X	
Informes estadísticos	X	

Dirección: Administrativa

División: No aplica

Departamento: Gestión Humana

Servicio: 9° Piso TMS

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL AREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Ergonomicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo sentado	Disconfort, Fatiga física, Problemas osteomusculares y circulatorios	11	6	Silla ergonomica	No existe	No existe	1	Debido a las tareas asignadas, deben realizarlas permaneciendo sentados la mayor parte de la jornada	Realizar pausas activas, Capacitación en higiene postural	Maria Cristina Picon
Ergonomico	Movimientos repetitivos	Digitación de informes	Problemas del tunel carpiano, Lesiones en las articulaciones de miembros superiores,	11	5	No existe	No existe	No existe	1	Las tareas de digitación de informes se realizan todos los días, lo que les genera dolores en las manos	Realizar pausas activas, Estiramientos	Maria Cristina Picon
Locativo	Orden y Aseo	Elementos de trabajo (documentos, carpetas, papelería, archivos)	Golpes, Disconfort, Traumas	1	7	No existe	No existe	No existe	0,5	En el punto de trabajo de la secretaria, se evidencia mucho desorden por los elementos de trabajo que maneja, y tiene poco espacio donde archivar	Jornada de limpieza, orden y aseo, Adecuar un archivador	Maria Cristina Picon

Psicosocial	Contenido de la tarea	Alto contenido laboral	Estrés, Irritación, Fatiga psiquica, Discomfort	11	9	No existe	No existe	No existe	0,5	Las tareas que realizan diariamente, algunas son muy extensas y la entrega oportuna genera estrés en los trabajadores	Charlas sobre el manejo del estrés	Maria Cristina Picon
-------------	-----------------------	------------------------	---	----	---	-----------	-----------	-----------	-----	---	------------------------------------	----------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Agosto 22/2008

No Trabajadores: 7

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Recepción de llamadas	X	
Elaboración de informes	X	
Planeación de turnos	X	
Distribución del personal a las diferentes áreas	X	

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: No aplica

Servicio: 9° Piso TMS

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL AREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Ergonomicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo sentado	Discomfort, Fatiga física, Problemas osteomusculares y circulatorios	1	7	Silla ergonomica	No existe	No existe	1	La secretaria del área es la que permanece más tiempo sentada en la jornada laboral, debido a sus actividades	Realizar pausas activas, Capacitación en higiene postural	Maribel Esparza Bohorquez
Ergonomicos	Manejo y condición de videoterminales	Pantalla de los computadores	Malas posturas, Problemas osteomusculares, Fatiga física y visual, Discomfort	7	6	No existe	No existe	No existe	1	Los computadores se encuentran en diagonal al trabajador, y están a una altura muy baja del campo visual del mismo	Mejor ubicación y adecuar un soporte para ajustar la altura de la pantalla de los computadores	Maribel Esparza Bohorquez
Locativo	Orden y Aseo	Cableado suelto de los computadores	Caidas, Golpes, Traumas	6	6	No existe	No existe	No existe	0,5	Se evidencia el cableado suelto de los computadores, sin ningún tipo de protección	Adecuación de canaletas o amarre del cableado	

Locativo	Almacenamiento	Archivos, Papelería, Carpetas y Cajas	Golpes, Discomfort, Desorden	6	9	No existe	No existe	No existe	0,5	Se evidencia cajas ubicadas debajo de los escritorios y carpetas, archivos y papelería amontonada encima de los puestos de trabajo, ya que no hay un sitio adecuado donde ubicarlos	Adecuar archivadores, Jornada de limpieza, orden y aseo	Maribel Esparza Bohorquez
Psicosocial	Sobrecarga laboral	Demasiadas tareas	Estrés, Irritación, Fatiga psíquica	7	9	No existe	No existe	No existe	0,5	Debido a que tienen que estar al tanto de los pacientes y de las actividades que desarrollan en cada piso, presentan alto contenido laboral	Charlas sobre el manejo del estrés	



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Agosto 28/2008

No Trabajadores: 8

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Almacenamientos de medicamentos	X	
Despacho de medicamentos e insumos	X	
Facturación	X	
Relación de soportes	X	

Dirección: General

División: Suministros

Departamento: No aplica

Servicio: Almacén General

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL AREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Químico	Líquidos	Medicamentos líquidos farmacéuticos	Dermatitis, Alergias, Problemas respiratorios	7	12	No existe	No existe	Uso de EPP (guantes y tapabocas)	1	Los trabajadores están en constante riesgo por la manipulación de medicamentos y hasta el momento están implementando los EPP	Seguir implementando el uso de los EPP	Hanner Serrano Hortua
Locativo	Orden y Aseo	Cableado suelto	Caidas, Golpes, Traumas	3	9	No existe	No existe	No existe	0,5	Se evidencia el cableado suelto de los equipos presentes en el área, sin ningún tipo de protección	Amarre del cableado	Hanner Serrano Hortua
Ergonómicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo sentado	Disconfort, Fatiga física, Problemas osteomusculares y circulatorios	2	6	No existe	No existe	No existe	1	Los trabajadores del área permanecen mayor parte de la jornada laboral sentados, debido a sus actividades	Realizar pausas activas, Capacitación en higiene postural	Hanner Serrano Hortua

Ergonomicos	Manipulación de carga	Movilización de cajas de medicamentos, papelería	Problemas osteomusculares y cervicales, Lumbalgia, Fatiga física	4	3	No existe	No existe	No existe	0,5	Los trabajadores realizan esfuerzos para levantar y movilizar cajas de medicamentos tres veces por semana	Uso de los EPP, Capacitación en movilización de carga y en higiene postural	Hanner Serrano Hortua
-------------	-----------------------	--	--	---	---	-----------	-----------	-----------	-----	---	---	-----------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Agosto 22/2008

No Trabajadores: 8

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R

Dirección: General

División: Suministros

Departamento: No aplica

Servicio: Almacén General

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL AREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Locativo	Almacenamiento	Acumulación de cajas de medicamentos	Caidas, Golpes, Discomfort	4	12	No existe	No existe	No existe	1	El espacio de trabajo es muy reducido, por cuanto no hay donde almacenar medicamentos e insumos	Reubicación del área	Hanner Serrano Hortua
Físico	Iluminación	Fluorescentes en mal estado	Fatiga visual, Cefalea, Discomfort, Irritación	4	12	No existe	No existe	No existe	0,5	Se percibe baja intensidad de luz artificial presentes en el área, generando sombras incómodas al trabajador en la parte donde se almacenan los medicamentos	Adecuar más fluorescentes, Verificar el estado y mantenimiento periódico de las luminarias	Hanner Serrano Hortua

Ergonomico	Movimientos repetitivos	Digitación de informes	Problemas del tunel carpiano, Lesiones en las articulaciones de miembros superiores,	3	6	No existe	No existe	No existe	1	Debido a las tareas de digitación de los informes u otros documentos, realizan estos movimientos constantemente	Realizar pausas activas, Estiramientos	Hanner Serrano Hortua
------------	-------------------------	------------------------	--	---	---	-----------	-----------	-----------	---	---	--	-----------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Septiembre
18/2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

No Trabajadores: 14

Actividades:



Turno: Diurno y Nocturno

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: Unidades de Cuidados Intensivos Intermedia UCI- I

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Ergonómicos	Distribucion de plano de trabajo	Espacio de trabajo limitado	Disconfort, Malas posturas, Problemas osteomusculares, Golpes	2	9	No existe	No existe	Capacitación en higiene postural	1	Solo hay un escritorio donde escribir y en ocasiones se tienen que sentar hasta tres personas por falta de lugar	Acondicionar un escritorio mas grande	Marisela Herrera
Ergonómicos	Sillas ergonómicas	Sillas ergonómicas en mal estado	Lumbalgia, Fatiga física, Malas posturas, Problemas osteomusculares y cervicales	2	9	Silla ergonómica	No existe	No existe	0,5	La enfermeras no cuentan con sillas ergonómicas	Dotar de sillas ergonómicas	Marisela Herrera
Ergonómicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo de pie	Disconfort, Fatiga física, Alteraciones circulatorias, Lesiones en miembros inferiores	2	9	No existe	No existe	No existe	1	Debido a las funciones que deben realizar, los trabajadores permanecen de pie la mayor parte de la jornada laboral	Realizar pausas activas, Capacitación en mecánica corporal	Marisela Herrera

Físico	Iluminación	Iluminación deficiente	Fatiga visual, Cefalea, Pérdida de la agudeza visual	2	6	No existe	No existe	No existe	0,5	Los trabajadores manifiestan que para que el paciente descanse apagan las luces y es poca la iluminación	Instalar lámparas de escritorio	Marisela Herrera
--------	-------------	---------------------------	---	---	---	-----------	-----------	-----------	-----	---	------------------------------------	------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Septiembre 18/2008

No Trabajadores: 2

Turno: Diurno y Nocturno

Actividades	R	NO R
Asistencia a usuarios	X	
Realizar monitoreo de pacientes	X	
Cambio de posición y baño de pacientes	X	
Control y administración de medicamentos	X	
Registro de evolución de pacientes	X	

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: Unidades de Cuidados Intensivos Pediatricas UCI- P

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Biológico	Virus y Bacterias	Manipulación de secreciones de pacientes, material contaminado y elementos cortopunzante	Enfermedades infectocontagiosas como VIH y hepatitis B y C, Tuberculosis, Neumonía	4	9	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y practica de normas bioseguridad	Marisela Herrera
Químico	Sólidos y líquidos	Administración de medicamentos, jabones desinfectantes	Alergias Dermatitis Intoxicaciones	4	12	No existe	No existe	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y practica de normas bioseguridad informar	Marisela Herrera

Psicosocial	Atención a pacientes	Atención a pacientes ya familiares de este	Fatiga mental y física, estrés y irritabilidad	4	12	No existe	No existe	No existe	1	Se va a implementar un programa de atención a familiares de pre-ingreso a visita	Llevar a cabo el programa planeado y realizar el respectivo seguimiento	Marisela Herrera
Mecánico	Uso de herramientas de trabajo	Material cortopunzante como agujas, hojas de bisturí, tijeras entre otros	Cortaduras, contusiones Y pinchazos	4	6	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal,y practica de normas bioseguridad	Marisela Herrera



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL

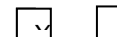


Fecha de Elaboración: Septiembre 18/2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

No Trabajadores: 2

Actividades:



Turno: Diurno y Nocturno

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: Unidades de Cuidados Intensivos Pediatricas UCI- P

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Ergonómicos	Distribucion del plano de trabajo	Espacio de trabajo limitado	Disconfort, Malas posturas, Problemas osteomusculares, Golpes	4	9	No existe	No existe	Capacitación en higiene postural	1	Solo hay un escritorio donde escribir y no hay espacio donde sentarse a escribir	Acondicionar escritorios de pared	Marisela Herrera
Ergonómicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo de pie	Disconfort, Fatiga física, Alteraciones circulatorias, Lesiones en miembros inferiores	4	9	No existe	No existe	No existe	1	Debido a las funciones que deben realizar, los trabajadores permanecen de pie la mayor parte de la jornada laboral	Realizar pausas activas, Capacitación en mecánica corporal	Marisela Herrera
Locativo	Cables sueltos	Equipos de monitoreo y asistencia	Caídas y golpes	4	6	No existe	No existe	No existe	1	Se observa cables sueltos de equipos de monitoreo y asistencia a pacientes	Ubicar de mejor forma los equipos y cables de los mismos	Marisela Herrera

Físico	Iluminación	Iluminación deficiente	Fatiga visual, Cefalea, Pérdida de la agudeza visual	4	6	No existe	No existe	No existe	0,5	Los trabajadores manifiestan que para que los bebés y niños descansen apagan las luces y es poca la iluminación	Instalar lámparas de escritorio	Marisela Herrera
--------	-------------	------------------------	--	---	---	-----------	-----------	-----------	-----	---	---------------------------------	------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Septiembre
18/2008

No Trabajadores: 14

Turno: Diurno y Nocturno

Actividades	R	NO R
Asistencia a usuarios	X	
Realizar monitoreo de pacientes	X	
Cambio de posición y baño de pacientes	X	
Control y administración de medicamentos	X	
Registro de evolución de pacientes	X	

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: Unidades de Cuidados Intensivos Adultos UCI- A

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Biológico	Virus y Bacterias	Manipulación de secreciones de pacientes, material contaminado y elementos cortopunzante	Enfermedades infectocontagiosas como VIH y hepatitis B y C, Tuberculosis, Neumonía	15	9	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y práctica de normas bioseguridad	Victor Raul Martinez
Químico	Sólidos y líquidos	Administración de medicamentos, jabones desinfectantes	Alergias Dermatitis Intoxicaciones	9	12	No existe	No existe	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y práctica de normas bioseguridad informar	Victor Raul Martinez

Ergonómico	Manipulación de carga	Movilización de pacientes	Lesiones osteomusculares a nivel lumbar, cansancio físico	9	12	No existe	Sabana de movimiento	Capacitación movilización de pacientes	1	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Seguir capacitando en movilización de pacientes y fomentar cultura de autocuidado	Victor Raul Martinez
Psicosocial	Atención a pacientes	Atención a pacientes ya familiares de este	Fatiga mental y física, estrés y irritabilidad	9	12	No existe	No existe	No existe	1	Se va a implementar un programa de atención a familiares de pre-ingreso a visita	Llevar a cabo el programa planeado y realizar el respectivo seguimiento	Victor Raul Martinez
Mecánico	Uso de herramientas de trabajo	Material cortopunzante como agujas, hojas de bisturí, tijeras entre otros	Cortaduras, contusiones Y pinchazos	9	6	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal,y practica de normas bioseguridad	Victor Raul Martinez



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL

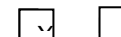


Fecha de Elaboración: Septiembre
18/2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

No Trabajadores: 14

Actividades:



Turno: Diurno y Nocturno

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: Unidades de Cuidados Intensivos Adultos UCI- A

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Ergonómicos	Altura del plano de trabajo	Mesón de trabajo	Discomfort, Malas posturas, Problemas osteomusculares, Golpes	14	9	No existe	No existe	Capacitación en higiene postural	1	Debajo del mesón de trabajo se evidencian cajas mal ubicadas, y al ser baja la altura del puesto de trabajo dificulta la acomodación de las piernas y genera malas posturas	Subir la altura del mesón mejor ubicación de los elementos de trabajo, Jornada de limpieza, orden y aseo	Sandra Díaz Delgado
Ergonómicos	Sillas ergonómicas	Sillas ergonómicas en mal estado	Lumbalgia, Fatiga física, Malas posturas, Problemas osteomusculares y cervicales	14	9	Silla ergonómica	No existe	No existe	0,5	Algunos puestos de trabajo tienen sillas ergonómicas, pero estas se encuentran en mal estado	Mantenimiento o cambio de sillas	Sandra Díaz Delgado

Ergonómicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo de pie	Disconfort, Fatiga física, Alteraciones circulatorias, Lesiones en miembros inferiores	14	9	No existe	No existe	No existe	1	Debido a las funciones que deben realizar, los trabajadores permanecen de pie la mayor parte de la jornada laboral	Realizar pausas activas, Capacitación en mecánica corporal	Victor Raul Martinez
Locativo	Cables sueltos	Maquinas de infusión y otros equipos de asistencia	Caídas y golpes	14	6	No existe	No existe	No existe	1	Se observa que al realizar las infusiones de los pacientes los cables quedan atravesados por donde circulan los trabajadores	Recoger los cables cada una vez haya terminado el respectivo procedimiento, colocar señalización y autocuidado	Martha Rojas
Físico	Iluminación	Iluminación deficiente	Fatiga visual, Cefalea, Perdida de la agudeza visual	14	6	No existe	No existe	No existe	0,5	Los trabajadores manifiestan que para que el paciente descansa apagan las luces y es poca la iluminación	Instalar lámparas de escritorio	Isabel Ardila



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Septiembre
16/2008

No Trabajadores: 9

Turno: Diurno y Nocturno

Actividades	R	NO R
Recibo y entrega de turnos	X	
Asistencia al paciente	X	
Suministro de medicamentos	X	
Curaciones	X	
Atención y movilización de pacientes	X	

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: Hospitalización 8 Piso Oriente Torre Milton

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Hora s de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL AREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Biológico	Virus y Bacterias	Manipulación de secreciones de pacientes, material contaminado y elementos cortopunzante	Enfermedades infectocontagiosas como VIH y hepatitis B y C, Tuberculosis, Neumonía	9	9	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y práctica de normas bioseguridad	Victor Raul Martinez
Químico	Sólidos y líquidos	Administración de medicamentos, jabones, desinfectantes	Alergias, Dermatitis, Intoxicaciones	9	12	No existe	No existe	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y práctica de normas bioseguridad informar	Victor Raul Martinez
Ergonómico	Manipulación de carga	Movilización de pacientes	Lesiones osteomusculares a nivel lumbar, cansancio físico	9	12	No existe	Sabana de movimiento	Capacitación movilización de pacientes	1	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Seguir capacitando en movilización de pacientes y fomentar cultura de autocuidado	Victor Raul Martinez

Psicosocial	Ritmo y turnos; atención al paciente	Responsabilidad que implica cada paciente	Fatiga mental y física estrés	12	12	No existe	No existe	No existe	1	Las jornadas de trabajo muchas veces se convierten de mas de 12 horas	Talleres de Manejo de estrés	Victor Raul Martinez
Mecanico	Uso de herramientas de trabajo	Material cortopunzante como agujas, hoas de bisturi, tijeras entre otros	Cortaduras y contusiones	9	6	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biologico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal,y practica de normas bioseguridad	Victor Raul Martinez



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clinica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Septiembre
16/2008

Actividades	R	NO R
Revisión de historias clínicas	X	

No Trabajadores: 9

Turno: Diurno y Nocturno

Dirección: Médica

División: Clínica

Departamento: Hospitalización 8 Piso Oriente Torre Milton

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Hora s de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL AREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Ergonomicos	Sillas ergonomicas	Sillas ergonomicas en mal estado	Lumbalgia, Fatiga fisica, Malas posturas, Problemas osteomusculares y cervicales	9	9	Silla ergonomica	No existe	No existe	0,5	Algunos puestos de trabajo tienen sillas ergonomicas, pero estas se encuentran en mal estado	Mantenimiento o cambio de sillas	Sandra Díaz Delgado
Ergonomicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo de pie	Disconfort, Fatiga fisica, Alteraciones circulatorias, Lesiones en miembros inferiores	14	9	No existe	No existe	No existe	1	Debido a las funciones que deben realizar, los trabajadores permanecen de pie la mayor parte de la jornada laboral	Realizar pausas activas, Capacitación en mecanica corporal	Victor Raul Martinez



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Septiembre 12/2008

Actividades	R	NO R
Revisión de historias clínicas	X	

No Trabajadores: 14

Turno: Diurno y Nocturno

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: Hospitalización 3 Piso Oriente Torre Milton

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL AREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Ergonomicos	Altura del plano de trabajo	Meson de trabajo	Discomfort, Malas posturas, Problemas osteomusculares, Golpes	13	4	No existe	No existe	Capacitación en higiene postural	1	Debajo del meson de trabajo se evidencian cajas mal ubicadas, y al ser baja la altura del puesto de trabajo dificulta la acomodación de las piernas y genera malas posturas	Subir la altura del meson dMejor ubicación de los elementos de trabajo, Jornada de limpieza, orden y aseo	Sandra Díaz Delgado
Ergonomicos	Sillas ergonomicas	Sillas ergonomicas en mal estado	Lumbalgia, Fatiga fisica, Malas posturas, Problemas osteomusculares y cervicales	5	4	Silla ergonomica	No existe	No existe	0,5	Algunos puestos de trabajo tienen sillas ergonomicas, pero estas se encuentran en mal estado	Mantenimiento o cambio de sillas	Sandra Díaz Delgado

Locativo	Señalización	Falta de señalización en el área	Caidas, contusiones y traumas	14	12	No existe	No existe	No existe	0,5	Se evidencia falta de señalización en algunos lugares del área como en el gabinete de extintores y en los tacos de los switches, entre otros	Adecuar las señalizaciones pertinentes	Sandra Díaz Delgado
Ergonomicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo de pie	Discomfort, Fatiga fisica, Alteraciones circulatorias, Lesiones en miembros inferiores	14	9	No existe	No existe	No existe	1	Debido a las funciones que deben realizar, los trabajadores permanecen de pie la mayor parte de la jornada laboral	Realizar pausas activas, Capacitación en mecanica corporal	Victor Raul Martinez



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Septiembre 10/2008

No Trabajadores: 15

Turno: Diurno y Nocturno

Actividades	R	NO R
Recibo y entrega de turnos	X	
Asistencia al paciente	X	
Suministro de medicamentos	X	
Curaciones	X	
Atención y movilización de pacientes	X	

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: Hospitalización 2 Piso Torre Milton

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL AREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Biológico	Virus y Bacterias	Manipulación de secreciones de pacientes, material contaminado y elementos cortopunzante	Enfermedades infectocontagiosas como VIH y hepatitis B y C, Tuberculosis, Neumonía	13	9	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y práctica de normas bioseguridad	Sandra Díaz Delgado
Químico	Sólidos y líquidos	Administración de medicamentos, jabones desinfectantes	Alergias Dermatitis Intoxicaciones	13	12	No existe	No existe	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y práctica de normas bioseguridad informar	Sandra Díaz Delgado
Ergonómico	Manipulación de carga	Movilización de pacientes	Lesiones osteomusculares a nivel lumbar, cansancio físico	11	12	No existe	Sabana de movimiento	Capacitación movilización de pacientes	1	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Seguir capacitando en movilización de pacientes y fomentar cultura de autocuidado	Sandra Díaz Delgado

Psicosocial	Ritmo y turnos; atención al paciente	Responsabilidad que implica cada paciente	Fatiga mental y física estrés	11	12	No existe	No existe	No existe	1	Las jornadas de trabajo muchas veces se convierten de mas de 12 horas	Talleres de Manejo de estrés	Sandra Díaz Delgado
Mecanico	Uso de herramientas de trabajo	Material cortopunzante como agujas, hoas de bisturi, tijeras entre otros	Cortaduras y contusiones	11	6	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biologico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal,y practica de normas bioseguridad	Sandra Díaz Delgado



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Septiembre 10/2008

Actividades	R	NO R
Revisión de historias clínicas	X	

No Trabajadores: 15

Turno: Diurno y Nocturno

Dirección: Médica

División: Clínica

Departamento: Hospitalización 2 Piso Torre Milton

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL AREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Ergonomicos	Altura del plano de trabajo	Meson de trabajo	Discomfort, Malas posturas, Problemas osteomusculares, Golpes	14	4	No existe	No existe	Capacitación en higiene postural	1	Debajo del meson de trabajo se evidencian cajas mal ubicadas, y al ser baja la altura del puesto de trabajo dificulta la acomodación de las piernas y genera malas posturas	Subir la altura del meson dMejor ubicación de los elementos de trabajo, Jornada de limpieza, orden y aseo	Sandra Díaz Delgado
Ergonomicos	Sillas ergonomicas	Sillas ergonomicas en mal estado	Lumbalgia, Fatiga fisica, Malas posturas, Problemas osteomusculares y cervicales	5	4	Silla ergonomica	No existe	No existe	0,5	Algunos puestos de trabajo tienen sillas ergonomicas, pero estas se encuentran en mal estado	Mantenimiento o cambio de sillas	Sandra Díaz Delgado
Locativo	Señalización	Falta de señalización en el área	Caidas, contusiones y traumas	15	12	No existe	No existe	No existe	0,5	Se evidencia falta de señalización en algunos lugares del área como en el gabinete de extintores y en los tacos de los switches, entre otros	Adecuar las señalizacones pertinentes	Sandra Díaz Delgado

Seguridad	Riesgo contra las instalaciones	Cuarto de oxígeno sin seguridad	Muerte a los usuarios, Pérdidas económicas	15	12	No existe	No existe	No existe	0,5	El cuarto donde se encuentra las válvulas o controles de oxígeno están sin seguro, lo que puede provocar un incidente al área, a los usuarios y a las instalaciones	Asegurar el cuarto y señalizarlo	Sandra Díaz Delgado
Ergonomicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo de pie	Discomfort, Fatiga física, Alteraciones circulatorias, Lesiones en miembros inferiores	14	7	No existe	No existe	No existe	1	Debido a las funciones que deben realizar, los trabajadores permanecen de pie la mayor parte de la jornada laboral	Realizar pausas activas, Capacitación en mecánica corporal	Víctor Raúl Martínez



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Septiembre 8/2008

No Trabajadores: 1

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Admisiones de pacientes de cirugía oftalmológica y facturación	X	
Cotización de las cirugías oftalmológicas	X	
Liquidación de cirugías oftalmológicas	X	
Revisión de cuentas	X	

Dirección: Financiera y de Planeación

Departamento: Admisión y Facturación (Cirugía FOS)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Físico	Temperaturas extremas	Percepción de calor	Discomfort, Irritabilidad, Cefalea	3	9	No existe	Ventilador	No existe	0,5	La oficina cuenta con un ventilador, pero los trabajadores prefieren no encenderlo por el ruido que causa	Adecuar un aire acondicionado al área, Realizar pausas activas	Angela Maria Martinez
Ergonómico	Movimientos repetitivos	Digitación, Atención y recepción de llamadas	Problemas del túnel carpiano, Lesiones en las articulaciones de miembros superiores, Problemas osteomusculares y cervicales, Fatiga física	3	7	No existe	No existe	No existe	1	Por las funciones que realizan, tiene que hacer estas actividades la mayor parte del tiempo, provocando lesiones en el trabajador	Realizar pausas activas, Estiramientos	Angela Maria Martinez
Ergonómico	Posturas prolongadas	Trabajo continuo sentados	Lumbalgia, Fatiga física, Problemas osteomusculares y cervicales, Malas posturas	3	9	No existe	No existe	No existe	1	Debido a las tareas asignadas, permanecen sentados casi toda la jornada laboral sin realizar pausas activas	Realizar pausas activas, Capacitación en higiene postural	Angela Maria Martinez



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Jseptiembre 3/2008

No Trabajadores: 9

Turno: Diurno Y Nocturno

Actividades	R	NO R
Facturación de urgencias	X	
Listado de pacientes	X	
Atención al publico	X	
Autorización de historias clínicas	X	
Autorización de urgencias	X	

Dirección: Financiera y de Planeación

Departamento: Admisión y Facturación (Urgencias)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Físico	Temperaturas extremas	Percepción de calor	Disconfort, Irritabilidad, Cefalea	9	10	No existe	No existe	No existe	0,5	El área no tiene aire acondicionado y el que se encuentra en urgencias no alcanza a llegar al lugar, y se evidencia calor después de estar allí por unos momentos	Adecuar un aire acondicionado al área, Realizar pausas activas	Rosa Yadira León
Físico	Iluminación	Iluminación deficiente	Fatiga visual, Cefalea, Disconfort, Irritación	9	10	No existe	No existe	No existe	0.5	Se evidencia ausencia de luz natural y se pueden percibir algunas sombras generadas por la luz artificial	Adecuar más fluorescentes, Mantenimiento periódico de las luminarias	Rosa Yadira León
Físico	Ruido	Generado por las impresoras del punto y usuarios	Fatiga auditiva, Cefalea, Disconfort, Estrés	9	7	No existe	No existe	No existe	1	Las impresoras del punto hacen ruido constantemente, lo mismo ell publico qu espera atencion	Realizar mediciones de ruido	Rosa Yadira León

Físico	Radiación no ionizante	Generada por la fotocopidora	Lesiones de corneas, Problemas en la piel	9	3	No existe	No existe	No existe	0,5	Por el uso constante de la fotocopidora, los trabajadores de admisión se encuentran expuestos a radiación no ionizante	Mejor ubicación de la fotocopidora, menor exposición al factor	Rosa Yadira León
--------	------------------------	------------------------------	---	---	---	-----------	-----------	-----------	-----	--	--	------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Septiembre 3/2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

R NR
☒ ☐

No Trabajadores: 9

Actividades:

Turno: Diurno Y Nocturno

Dirección: Financiera y de Planeación

Departamento: Admisión y Facturación (Urgencias)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Locativo	Orden y Aseo	Desorganización de los elementos y herramientas de trabajo	Discomfort, Golpes	9	10	No existe	No existe	No existe	0,5	Manejan demasiada papelería y no tienen lugar donde archivar, y hay cajas vacías ubicadas en los rincones de la oficina	Jornada de limpieza, orden y aseo, Adecuación de archivadores	Rosa Yadira León
Locativo	Orden y Aseo	Cableado suelto de los computadores	Golpes, Caídas, Traumas	9	10	No existe	No existe	No existe	1	El cableado de los computadores se encuentra desorganizado y sin ningún tipo de protección	Adecuación de canaletas o amarre de los cables	Rosa Yadira León

Ergonómicos	Manejo y condición de videoterminales	Pantalla de los computadores	Malas posturas, Problemas osteomusculares, Fatiga física, Disconfort	2	7	No existe	No existe	No existe	0,5	Se evidencia la pantalla del computador en diagonal	Ubicar las pantallas frente al trabajador y al mismo nivel o debajo de la línea horizontal de vision sin que genere reflejos de luz sobre la pantalla	Rosa Yadira León
Locativo	Distribución de los espacios de trabajo	Espacios de trabajo reducido	Disconfort, Golpes y tropezones	9	10	No existe	No existe	No existe	1	El espacio del area es muy reducido para la cantidad de personal que labora en esta area	Jornada de limpieza, orden y aseo, Reubicacion de esta area	Rosa Yadira León



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Septiembre 3/2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

R ☒ NR ☐

No Trabajadores: 9

Actividades:

Turno: Diurno Y Nocturno

Dirección: Financiera y de Planeación

Departamento: Admisión y Facturación (Urgencias)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Ergonómico	Movimientos repetitivos	Digitación, Atención y recepción de llamadas	Problemas del túnel carpiano, Lesiones en las articulaciones de miembros superiores, Problemas osteomusculares y cervicales, Fatiga física	9	7	No existe	No existe	No existe	1	Por las funciones que realizan, tiene que hacer estas actividades la mayor parte del tiempo, provocando lesiones en el trabajador	Realizar pausas activas, Estiramientos	Rosa Yadira León

Ergonómico	Posturas prolongadas	Trabajo continuo sentado	Lumbalgia, Fatiga física, Problemas osteomusculares y cervicales, Malas posturas	9	7	No existe	No existe	No existe	1	Debido a las tareas asignadas, permanecen sentados casi toda la jornada laboral sin realizar pausas activas	Realizar pausas activas deestiramiento muscular, Capacitación en higiene postural	Rosa Yadira León
Ergonómicos	Sillas ergonómicas	Sillas rígidas no ergonómicas	Disconfort, Malas posturas, Lumbalgia, Fatiga física, Problemas osteomusculares y cervicales	3	7	No existe	No existe	No existe	1	Un trabajador de esta área no tiene silla ergonómica	Cambio de la silla rígida a una ergonómica, Capacitación en higiene postural, Realizar pausas activas	Rosa Yadira León



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Julio 23/2008

No Trabajadores: 2

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Elaboración de informes	X	
Programación de viajes (visitas preliminares-finales)	X	
Coordinación de comunicación escrita y magnética	X	
Realización de convenios	X	

Dirección: Medica

Departamento: Salud Publica

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Físico	Iluminación	No hay individualidad de luminarias	Fatiga visual, Cefalea, Disconfort	1	6	No existe	No existe	No existe	0,5	No existe individualidad de luminarias y cuando hay exposiciones o reuniones el área apagan las luces y deja a oscuras un puesto de trabajo	Realizar las conexiones de las luminarias de forma independiente	Isabel Ardila
Ergonómico	Manejo y condición de videoterminals	Pantalla de los computadores	Malas posturas, Fatiga física	1	6	No existe	No existe	No existe	0.5	Aunque la pantalla del computador se encuentra de frente al trabajador, esta se encuentra muy alto del campo visual, generando posturas inadecuadas de cuello	Ubicar las pantallas frente al trabajador y al mismo nivel o debajo de la línea horizontal de visión sin que genere reflejos de luz sobre la pantalla	Isabel Ardila
Locativo	Estado de cables y conexiones	Conexiones de los equipos	Caidas y golpes	2	6	No existe	No existe	No existe	1	Ninguno de los puestos de trabajo tienen protección de cables	Realizar mantenimiento al sistema eléctrico colocar espiral a los cables	Isabel Ardila



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: 11 de Agosto/2008

No Trabajadores: 9

Turno: Diurno y Nocturno

Actividades	R	NO R
Administración de medicamentos	X	
Arreglo de drogas	X	
Revisión de historias clínicas	X	
Curaciones	X	
Atención y movilización de pacientes	X	

Dirección: Médica

División: Clínica

Departamento: Hospitalización 3 Piso Occidente Torre Milton

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL AREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Biológico	Virus y Bacterias	Manipulación de secreciones de pacientes, material contaminado y elementos cortopunzante	Enfermedades infectocontagiosas como VIH, Hepatitis B C, Rubéola, tuberculosis entre otras	8	12	No existe	No existe	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y práctica de normas bioseguridad	Antonia Rita Granados
Químico	Sólidos y líquidos	Administración de medicamentos, jabones desinfectantes	Alergias Dermatitis Intoxicaciones	7	12	No existe	No existe	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y práctica de normas bioseguridad informar	Antonia Rita Granados
Ergonómico	Manipulación de carga	Movilización de pacientes	Lesiones osteomusculares a nivel lumbar	8	12	No existe	No existe	Capacitación movilización de pacientes	1	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Seguir capacitando en movilización de pacientes y fomentar cultura de autocuidado	Antonia Rita Granados

Psicosocial	Ritmo y turnos;atencion al cliente	Jornadas de trabajo extensas y alta responsabilidad en atencion a los clientes	Fatiga mental y física estrés	6	12	No existe	No existe	No existe	1	Las jornadas de trabajo muchas veces se convierten de mas de 12 horas	Talleres de Manejo de estrés y competencias laborales	Diana Paola Aranguren
-------------	------------------------------------	--	-------------------------------	---	----	-----------	-----------	-----------	---	---	---	-----------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Agosto 11/2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

R ☒ NR ☐

No Trabajadores: 6

Actividades:

Turno: Diurno y Nocturno

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: Hospitalización 3 Piso Occidente Torre Milton

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Locativo	Señalización	Falta de señalización	Caídas, Golpes, Traumas	9	12	No existe	Señaliza-ción	No existe	0,5	Falta de señalizacion como en gabinetes, puertas, entre otros	Señalización y demarcación en donde hace falta	Antonia Rita Granados
Locativo	Orden y Aseo	Desorganización de los elementos de trabajo y medicamentos	Disconfort, Golpes	9	12	No existe	No existe	No existe	0,5	Por las tareas que deben realizar rapidamente, se evidencia desorganización de los elementos de trabajo y medicamentos	Jornada de limpieza, orden y aseo	Antonia Rita Granados

Mecánico	Uso de herramientas de trabajo	Material cortopunzante como agujas, hojas de bisturí, tijeras entre otros	Cortaduras, contusiones Y pinchazos	7	9	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal,y practica de normas bioseguridad	Antonia Rita Granados
Ergonómicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo de pie	Disconfort, Fatiga física, Alteraciones circulatorias, Lesiones en miembros inferiores	7	9	No existe	No existe	No existe	1	Debido a las funciones que deben realizar, los trabajadores permanecen de pie la mayor parte de la jornada laboral	Realizar pausas activas, Capacitación en mecánica corporal	Antonia Rita Granados



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Julio 23/2008

No Trabajadores: 3

Turno: Diurno y Nocturno

Actividades	R	NO R
Atención a publico y proveedores	X	
Coordinación de novedades de personal	X	
Auditoria parte odontológica	X	
Manejo de cuentas	X	
Pedidos de suministros de odontología	X	
Elaboración de informes	X	

Dirección: Medica

División: Servicios
Capitados

Departamento: Unidad Medica (Coordinacion Odontologica)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Ergonómico	Postura Prolongada	Trabajo continuo (sentado)	Alteraciones Circulatorias - Problemas Osteomusculares	3	6	Sillas Ergonómicas	No existe	No existe	1	Los trabajadores de esta área mantiene toda su jornada de trabajo sentados sin realizar ningún descanso	Realizar pausas activas de ejercicios de estiramiento muscular y capacitación en higiene postural	Martha Rojas
Ergonómico	Movimientos repetitivos	Digitación	Problemas del túnel carpiano, Lesiones en las articulaciones de los miembros superiores	3	6	No existe	No existe	No existe	1	Las trabajadoras digitan durante el mayor tiempo de la jornada laboral	Realizar pausas activas, Estiramientos	Martha Rojas

Psicosocial	Sobrecarga laboral	Alto contenido de las tareas	Estrés, Irritación, Fatiga física y mental	3	9	No existe	No existe	No existe	1	La carga de trabajo es muy grande y no hay suficiente personal	Charlas sobre el manejo del estrés y comunicar a los jefes sobre la falta de personal	Martha Rojas
Ergonómico	Manejo de condiciones de videoterminales	Pantalla del computador	Posturas Inadecuadas	2	6	No existe	No existe	No existe	0.5	Se evidencia la pantalla del computador en diagonal	Ubicar las pantallas frente al trabajador y al mismo nivel o debajo de la línea horizontal de vision sin que genere reflejos de luz sobre la pantalla	Martha Rojas



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



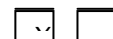
Fecha de elaboración: Julio23 de 2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

No Trabajadores: 4

Turno: D

Actividades:



Dirección: Médica

División: Servicios Capitados

Departamento: Unidad Medica (Coordinacion Odontologica)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Locativo	Estado de cables	Cableado suelto	Caídas y golpes	3	6	No existe	No existe	No existe	1	Ninguno de los puestos de trabajo tienen protección de cables	Realizar mantenimiento al sistemas eléctrico colocar espiral a los cables	Martha Rojas

Locativo	Orden y aseo	Acumulación de cajas, documentos y otros objetos	Caídas y Golpes	3	9	No existe	No existe	No existe	0.5	Se observa cajas con documentos debajo de los escritorios	Instalar archivadores de pared, realizar una jornada de orden y Limpieza	Martha Rojas
----------	--------------	--	-----------------	---	---	-----------	-----------	-----------	-----	---	--	--------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Agosto 5/2008

No Trabajadores: 6

Turno: Diurno y Nocturno

Actividades	R	NO R
Administración de medicamentos	X	
Arreglo de drogas	X	
Revisión de historias clínicas	X	
Curaciones	X	
Atención y movilización de pacientes	X	

Dirección: Médica

División: Clínica

Departamento: Hospitalización 3 Piso Occidente Torre Milton (Oncología)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL AREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Biológico	Virus y Bacterias	Manipulación de secreciones de pacientes, material contaminado y elementos cortopunzante	Enfermedades infectocontagiosas como VIH, Hepatitis B C, Rubéola, tuberculosis entre otras	5	9	No existe	No existe	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y práctica de normas bioseguridad	Antonia Rita Granados
Químico	Sólidos y líquidos	Administración de medicamentos, jabones desinfectantes	Alergias Dermatitis Intoxicaciones	5	9	No existe	No existe	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal, y práctica de normas bioseguridad informar	Antonia Rita Granados
Ergonómico	Manipulación de carga	Movilización de pacientes	Lesiones osteomusculares a nivel lumbar	5	9	No existe	No existe	Capacitación movilización de pacientes	1	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Seguir capacitando en movilización de pacientes y fomentar cultura de autocuidado	Antonia Rita Granados

Psicosocial	Ritmo y turnos;atencion al cliente	Jornadas de trabajo extensas y alta responsabilidad en antencion a los clientes	Fatiga mental y física estrés	6	12	No existe	No existe	No existe	1	Las jornadas de trabajo muchas veces se convierten de mas de 12 horas	Talleres de Manejo de estrés y competencias laborales	Diana Paola Aranguren
-------------	------------------------------------	---	-------------------------------	---	----	-----------	-----------	-----------	---	---	---	-----------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Agosto 5/2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

No Trabajadores: 6

Actividades:

R ☒ NR ☐

Turno: Diurno y Nocturno

Dirección: Medica

División: Clínica

Departamento: Hospitalización 3 Piso Occidente Torre Milton (Oncologia)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Locativo	Señalización	Falta de señalización	Caídas, Golpes, Traumas	6	12	No existe	Señaliza-ción	No existe	0,5	Falta de señalizacion como en gabinetes, puertas, entre otros	Señalización y demarcación en donde hace falta	Antonia Rita Granados
Locativo	Distribucion de espacio de trabajo	Espacio de trabajo reducido	Golpes y tropezones	6	3	No existe	No existe	No existe	1	La recepci3n es muy reducida para la cantidad de personal , por lo que genera incomodidad al transitar por esta	Ampliar el 3rea de trabajo permitiendo u 3ngulo de movilidad para el trabajador mas amplio y mas c3modo.	Antonia Rita Granados

Mecánico	Uso de herramientas de trabajo	Material cortopunzante como agujas, hojas de bisturí, tijeras entre otros	Cortaduras, contusiones Y pinchazos	5	9	No existe	Contenedores y guardianes para desecho de material de riesgo biológico	Uso de los EPP, Capacitación normas de bioseguridad y vacunación	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal,y practica de normas bioseguridad	Antonia Rita Granados
Ergonómicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo de pie	Disconfort, Fatiga física, Alteraciones circulatorias, Lesiones en miembros inferiores	5	9	No existe	No existe	No existe	1	Debido a las funciones que deben realizar, los trabajadores permanecen de pie la mayor parte de la jornada laboral	Realizar pausas activas, Capacitación en mecánica corporal	Antonia Rita Granados



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Julio 28/2008

No Trabajadores: 5

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Contestar llamadas internas y externas	X	
Actualización de telefonos del personal	X	
Transferencias de llamadas internas	X	
Realizar informes de registros de llamadas	X	

Dirección: Administrativa

Departamento: Comunicaciones (Conmutador)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL AREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Ergonomicos	Posturas prolongadas	Trabajo continuo (sentado)	Discomfort, Fatiga fisica, Problemas osteomusculares y circulatorios	5	8	Sillas ergonomicasy reposapiés	No existe	No existe	1	Debido a las funciones que realizan, los trabajadores permanecen sentados durante toda la jornada laboral	Realizar pausas activas, Capacitación en higiene postural	Fernando Gomez Florez
Ergonomicos	Sillas ergonomicas	Sillas ergonomicas en mal estado	Lumbalgia, Fatiga fisica, Malas posturas, Discomfort	5	8	Sillas ergonomicas	No existe	No existe	0,5	Los trabajadores tienen sillas ergonomicas, pero estas se encuentran en mal estado y ya les han hecho mantenimiento	Dotar de sillas ergonomicas nuevas	Fernando Gomez Florez
Locativo	Estado de los sistemas de conexión electrica	Mal estado de las cajas de los cables electricos	Cortos circuitos, Incendios	5	9	No existe	No existe	No existe	1	Los cables electricos se encuentran por fuera de la caja o toma de corriente	Instalar las bases o cajas de las tomas de corriente, Mantenimiento periodico de los tomas electricos	Fernando Gomez Florez

Psicosocial	Trabajo por turnos	Largas jornadas de trabajo	Estrés, Irritación, Fatiga física	5	9	No existe	No existe	No existe	0,5	Las jornadas de trabajo son muy largas, generando cansancio físico y mental, y en algunas ocasiones por la atención al público y al personal interno les genera estrés	Charlas sobre el manejo del estrés, Realizar pausas activas	Fernando Gomez Florez
-------------	--------------------	----------------------------	-----------------------------------	---	---	-----------	-----------	-----------	-----	--	---	-----------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Julio 28/2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

No Trabajadores: 4

Actividades:

R NR
☐ ☐

Dirección: Administrativa

Departamento: Comunicaciones (Conmutador)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL AREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Psicosocial	Monotonía	Monotonía de las actividades	Alteraciones de la conducta, Insatisfacción laboral	5	9	No existe	No existe	No existe	0,5	No hay diversidad de tareas y esto causa desmotivación en los empleados	Charlas sobre el manejo del estrés, Variabilidad de tareas	Fernando Gomez Florez



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Julio 21/2008

No Trabajadores: 2

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Vacunación	X	
Actividades grupales (Niños de 3 meses - 3 años)	X	
Registro de actividades y controles	X	
Informes mensuales de vacunación		

Dirección: Medica

División: Servicios Capitados (Promoción y Prevención)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Biológico	Virus y Bacterias	Manipulación de secreciones de pacientes, material contaminado y elementos cortopunzante	Enfermedades infectocontagiosas como VIH, Hepatitis B C, Rubéola, tuberculosis entre otras	2	5	No existe	No existe	Elementos de Protección Personal (EPP)	0	La realización de este trabajo genera un riesgo continuo	Fomentar cultura de autocuidado, uso correcto de los elementos de protección personal	Eva Johana Torres
Químico	Líquidos	Jabón desinfectante	Irritación en la piel (dermatitis)	2	3	No existe	No existe	No existe	0,5	Los trabajadores tienen que lavarse las manos cada vez que aplican una vacuna	Buscar la forma más adecuada de realizar este procedimiento	Eva Johana Torres
Psicosocial	Atención al publico	Usuarios de los programas de promoción y prevención	Estrés, Disconfort, Fatiga física y mental	2	9	No existe	No existe	Capacitación en los programas	0,5	La atención al publico requiere de mucha paciencia, ya que tambien se atienden a niños	Charlas sobre el manejo del estrés, Capacitación en comunicación interpersonal	Eva Johana Torres

Psicosocial	Atención al público	Falta de ayudante	Estrés, Discomfort, Fatiga física y mental	2	5	No existe	No existe	No existe	0,5	Los trabajadores manifiestan que hace falta una persona que les colabore con el registro en el momento que se están aplicando las vacunas	Asignar una persona para llenar el registro	Eva Johana Torres
-------------	---------------------	-------------------	--	---	---	-----------	-----------	-----------	-----	---	---	-------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Julio 16/2008

No Trabajadores: 4

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Revisión de cuentas internas y externas	X	
Comprobación de derechos	X	
Auditoria de cargo en los programas capitados	X	

Dirección: Medica

División: Servicios Capitados

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Ergonómico	Posturas prolongadas	Trabajo continuo sentados	Discomfort, Fatiga física, Problemas osteomusculares y circulatorios	4	8	Sillas ergonómicas	No existe	No existe	1	Debido a las tareas que realizan, los trabajadores permanecen sentados toda la jornada laboral, sin realizar pausas activas	Realizar pausas activas de ejercicios de estiramiento muscular y capacitación en higiene postural	Martha Anunciación Prada
Ergonómico	Movimientos repetitivos	Digitación de informes	Problemas del túnel carpiano, Lesiones en las articulaciones de los miembros superiores	4	7	No existe	No existe	No existe	1	Las trabajadoras digitan durante casi toda la jornada laboral	Realizar pausas activas, Estiramientos	Martha Anunciación Prada

Ergonómico	Manejo y condición de videoterminales	Pantalla de los computadores	Fatiga física y visual, lesiones cervicales	2	7	No existe	No existe	No existe	0,5	Se observa los monitores ubicados en diagonal	Ubicar las pantallas frente al trabajador y al mismo nivel o debajo de la línea horizontal de visión sin que genere reflejos de luz sobre la pantalla	Martha Anunciación Prada
Ergonómico	Distribución de plano de trabajo	Espacio de trabajo limitado	Malas posturas, discomfort	4	9	No existe	No existe	No existe	1	Debido a las funciones que realizan y la alta papelería que manejan, el área de trabajo es muy reducida	Ampliar el plano de trabajo de los puestos permitiendo un Angulo de movilidad para el trabajador mas amplio y cómodo	Martha Anunciación Prada



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Julio 14/2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

No Trabajadores: 4

Actividades:

R ☒ NR ☐

Turno: Diurno

Dirección: Medica

División: Servicios Capitados

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Locativo	Orden y Aseo	Cableado suelto	Caídas, Golpes, Traumas	4	9	No existe	No existe	No existe	0,5	Ningún puesto de trabajo tiene protección del cableado	Adecuación de canaletas o espiral para cables	Martha Anunciación Prada
Psicosocial	Sobrecarga laboral	Alto contenido de las tareas	Estrés, Irritación, Fatiga física y mental	4	9	No existe	No existe	No existe	0,5	La carga de trabajo es muy grande y no hay suficiente personal	Charlas sobre el manejo del estrés y comunicar a los jefes sobre la falta de personal	Martha Anunciación Prada



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Julio 14/2008

No Trabajadores: 10

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Revisión de agendas medicas	X	
Búsqueda de historias medicas	X	
Revisión de códigos de traslados	X	
Traslado de historias medicas	X	
Archivo de historias medicas	X	

Dirección: Financiera y de Planeación

Departamento: Admisiones y Facturación (Archivo Sotano Torre Milton)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Físico	Temperaturas extremas	Calor	Discomfort Cefalea Fatiga física	10	9	No existe	Aire acondicionado	No existe	0,5	El aire acondicionado no enfría suficiente, por lo tanto se alcanza a percibir calor en el área	Realizar la revisión del aire acondicionado	Rosmary Calvette
Químico	Polvo	Polvo generado por Papelería de historias medicas en archivadores	Enfermedades respiratorias, Alergias	10	9	Aspiración semanal de los archivadores	No existe	Uso de EPP (guantes y tapabocas)	0,5	Se genera polvo y acumulacion de acaros por las historias medicas que se encuentran en los archivadores	Seguir implementando el uso de los EPP, Continuar con la limpieza	Rosmary Calvete Cuartas
Químico	Humos	Smock generado por los automotores de la empresa	Discomfort, Enfermedades respiratorias	10	2	No existe	No existe	No existe	0,5	El smock de los automotores es muy molesto cuando los encienden o al realizarles mantenimiento en el sótano, ya que la puerta que los separa esta deteriorada	Instalar puertas que permitan aislar humos y olores de las basuras, Uso de EPP	Rosmary Calvete Cuartas

Locativo	Orden y aseo	Olores generados por desechos hospitalarios	Incomodidad	10	9	No existe	No existe	No existe	1	Cuando transportan los desechos hospitalarios al desposito de basuras, quedan en los corredores los olores mas o menos por tres horas	Mirar la posibilidad de un cambio de horario en el transporte de basuras o habilitar otra entrada para las basuras	Rosmary Calvette
----------	--------------	---	-------------	----	---	-----------	-----------	-----------	---	---	--	------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Julio 14/2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

No Trabajadores: 15

Actividades: ☐ R ☐ NR

Turno: Diurno

Dirección: Financiera y de Planeación

Departamento: Admisiones y Facturacion (Archivo Sotano Torre Milton)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Ergonómico	Organización de las herramientas de trabajo	Carpetas que contienen las historias clínicas	Lesiones lumbares y cervicales.	4	6	Escalerillas	No existe	No existe	1	Las carpetas localizadas en la parte superior, están ubicadas a un alcance máximo donde los miembros superiores y tronco salen de su Angulo de confort	Autocuidado y utilizar los elemento de trabajo que se proporcionan (escalerillas), Capacitación en mecánica corporal	Rosmary Calvete Cuartas

Mecánico	Uso de herramientas	Cuando realizan sus labores, sacar y organizar las historias clínicas de los estantes, pueden herirse o cortarse con las hojas y ganchos	Heridas y cortaduras	10	6	No existe	No existe	No existe	0.5	Estan expuestos en forma continua a este factor	Fomentar la cultura de autocuidado y utilizar los elementos de protección	Rosmary Calvete Cuartas
Ergonómico	Distribución de los espacios de trabajo	Espacios de trabajo limitados	Discomfort, Malas posturas	5	8	No existe	No existe	No existe	1	Los espacios de trabajo son muy reducidos, para la cantidad de personal que labora allí	Reubicacion del area permitiendo un Angulo de movilidad para el trabajador mas amplio y cómodo	Angela Maria Martinez



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Julio 10/2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

No Trabajadores: 15

Actividades: ☐ R ☐ NR

Turno: Diurno

Dirección: Financiera y de Planeación

Departamento: Admisiones y Facturación (Archivo Sotano Torre Milton)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Ergonómico	Sillas ergonómicas	Sillas rígidas no ergonómicas	Lumbalgia, Problemas osteomusculares y cervicales, Fatiga física, Malas posturas	5	5	No existe	No existe	No existe	1	Ningún puesto de trabajo cuenta con sillas ergonómicas	Adecuar los puestos de trabajo con sillas ergonómicas, Realizar pausas activas	Rosmary Calvete Cuartas

Ergonómico	Posturas prolongadas	Trabajo continuo de pie y sentados	Discomfort, Fatiga física, Problemas osteomusculares y circulatorios	10	6	No existe	No existe	No existe	1	De los dos trabajadores uno permanecen de pie y otra sentada toda la jornada laboral	Realizar pausas activas, Capacitación en mecánica corporal y en higiene postural	Rosmary Calvete Cuartas
------------	----------------------	------------------------------------	--	----	---	-----------	-----------	-----------	---	--	--	-------------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Julio 10/2008

No Trabajadores: 2

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Revisión de agendas medicas	X	
Búsqueda de historias medicas	X	
Revisión de códigos de traslados	X	
Traslado de historias medicas	X	
Archivo de historias medicas	X	

Dirección: Financiera y de Planeación

Departamento: Admisiones y Facturación (Archivo Torre B Piso 11)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Químico	Polvo	Polvo generado por Papelería de historias medicas en archivadores	Enfermedades respiratorias, Alergias	2	9	Aspiración semanal de los archivadores	No existe	Uso de EPP (guantes y tapabocas)	0,5	Se genera polvo y acumulacion de acaros por las historias medicas que se encuentran en los archivadores	Seguir implementando el uso de los EPP, Continuar con la limpieza	Rosmary Calvete Cuartas
Ergonómico	Posturas prolongadas	Trabajo continuo de pie y sentados	Disconfort, Fatiga física, Problemas osteomusculares y circulatorios	2	6	No existe	No existe	No existe	1	De los dos trabajadores uno permanecen de pie y otra sentada toda la jornada laboral	Realizar pausas activas, Capacitación en mecánica corporal y en higiene postural	Rosmary Calvete Cuartas
Ergonómico	Organización de las herramientas de trabajo	Carpetas que contienen las historias clínicas	Lesiones lumbares y cervicales.	2	6	Escalerillas	No existe	No existe	1	Las carpetas localizadas en la parte superior, están ubicadas a un alcance máximo donde los miembros superiores y tronco salen de su Angulo de confort	Autocuidado y utilizar los elementos de trabajo que se proporcionan (escalerillas), Capacitación en mecánica corporal	Rosmary Calvete Cuartas



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Julio 8/2008

No Trabajadores: 2

Turno: Diurno

Actividades	R	NO R
Recolección de elementos de reciclaje	X	
Caracterización de residuos	X	
Registro de pesaje	X	
Registros de estadística mensuales	X	

Dirección: Administrativo

Departamento: Servicios Administrativos (Reciclaje Sotano)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Locativo	Orden y aseo	Olores generados por desechos hospitalarios	Incomodidad	2	5	No existe	No existe	No existe	1	Cuando transportan los desechos hospitalarios al desposito de basuras, quedan en los corredores los olores mas o menos por tres horas	Mirar la posibilidad de un cambio de horario en el transporte de basuras o habilitar otra entrada para las basuras	Rosmery Calvette
Ergonómico	Posturas prolongadas	Trabajo continuo de pie	Fatiga física, Problemas osteomusculares y circulatorios	2	6	No existe	No existe	No existe	1	Los trabajadores permanecen de pie toda la jornada laboral, debido a las tareas de recolección de residuos	Realizar pausas activas, Capacitación en mecánica corporal	Luz Amparo Hernández
Físico	Ruido	Caldera del sótano	Fatiga auditiva, Discomfort, Cefalea	2	5	No existe	No existe	Uso de EPP (tapaoídos)	1	El ruido generado por la caldera del sótano es percibido por los trabajadores del área de reciclaje	Dotar a los trabajadores de tapaoídos de copa ya que son mucho más prácticos	Luz Amparo Hernández

Físico	Temperaturas extremas	Percepción de calor	Disconfort, Fatiga física, Cefalea	2	5	No existe	No existe	No existe	1	El área del sótano es muy caliente, y además no existe ningún tipo de ventilación	Instalar el ventiladores en el área	Luz Amparo Hernández
--------	-----------------------	---------------------	------------------------------------	---	---	-----------	-----------	-----------	---	---	-------------------------------------	----------------------



FUNDACION OFTALMOLOGICA DE SANTANDER

Clínica Carlos Ardila Lülle

FOSCAL



Fecha de Elaboración: Julio 8/2008

PANORAMA DE FACTORES DE RIESGO

No Trabajadores: 2

Actividades: ☒ R ☐ NR

Turno: Diurno

Dirección: Administrativo

Departamento: Servicios Administrativos (Reciclaje Sotano)

FACTOR	SUBFACTOR	FUENTE	EFECTOS	No Exp	Horas de exp	MEDIDAS DE CONTROL EXISTENTES			FP	OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES DEL ÁREA	RESPONSABLE
						F	M	T				
Ergonómico	Manipulación de carga	Transporte de residuos	Fatiga física, Lesiones osteomusculares	2	5	Carro recolector de residuos	No existe	No existe	1	Los trabajadores ejercen fuerza al tener que transportar el carro recolector de residuos	Capacitación en manejo de carga, Realizar pausas estiramiento muscular	Luz Amparo Hernández
Químico	Líquidos	Líquidos para desinfección	Irritación, Problemas en la piel como dermatitis	2	1	No existe	Jabon desinfectante	No existe	0	Los trabajadores tienen contacto permanente con jabón desinfectante y varsol	Autocuidado y uso de EPP, Reemplazo del varsol por otra sustancia menos dañina	Luz Amparo Hernández
Locativo	Techos	Goteras y cables sin protección	Corto circuito	2	9	No existe	No existe	No existe	0,5	Se visualiza las goteras del techo y los cables sin protección	Realizar mantenimiento al sistemas eléctrico y goteras del techo	Luz Amparo Hernandez

ANEXO C

Matriz de propuestas de control para riesgos de intervención
prioritaria Foscal

Riesgos Prioritarios	Subfactor	Área	Fuente	Efectos Posibles en la Salud	Estrategias de Control		Recursos	Responsable	Tiempo de acciones de control
					Fuente y o Medio	Trabajador			

ANEXO D

Formato Lista de Chequeo para control de Extintores



FORMATO LISTA DE CHEQUEO PARA EL CONTROL DE EXTINTORES

[illegible]

ANEXO E

Folleto de Ejercicios Básicos de Pausas Activas

EJERCICIOS BÁSICOS DE PAUSAS ACTIVAS



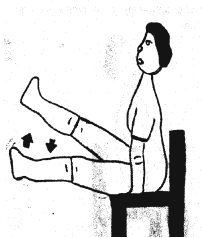
COORDINACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL
FOSCAL

5. Estiramiento: En posición sentado o de

pie, lleve las manos encima de los glúteos (zona lumbar) y dirija los codos hacia atrás mientras extiende ligeramente el tronco y la cabeza. Sostenga 15 segundos y suelte lentamente.



6. Estiramiento lumbar: En posición de pie, lleve la rodilla derecha hacia el pecho manteniendo la espalda recta. Sostenga 15 segundos. Baje lentamente y realícelo con la rodilla izquierda



ESTIRAMIENTOS

1. Estiramiento de cuello: Manteniendo la espalda recta, y los hombros relajados, incline la oreja derecha hacia el hombro derecho. Sostenga 15 segundos. Lleve la cabeza al

centro y realice lo mismo hacia el lado izquierdo.

2. Estiramiento antebrazo: Lleve el brazo derecho al frente, manteniendo el codo completamente extendido; con la mano izquierda empuje los 5 dedos hacia atrás. Sostenga 15 segundos y luego cambie de brazo.



3. Estiramiento de cuello y brazo: Con los brazos extendidos sobre la cabeza y las palmas de las manos juntas, estire los brazos hacia arriba y ligeramente hacia atrás. Mantenga la posición por 15 segundos.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Ejecute los siguientes ejercicios suavemente, sin sobre esfuerzo, realizando 10 repeticiones de cada uno en posición de pie y con las rodillas levemente flexionadas al realizar los ejercicios de la columna:

1. Lleve su cabeza hacia el mentón y nuevamente a neutro.

2. Rote la cabeza hacia el lado derecho y luego al frente.

3. Rote la cabeza hacia el lado izquierdo

y luego al centro.

4. Incline la cabeza hacia la derecha y luego al centro.

5. Incline la cabeza hacia la izquierda y luego al centro.



6. Lleve los hombros hacia arriba.

7. Lleve los hombros hacia delante haciendo círculos.



8. Lleve los hombros hacia atrás haciendo círculos.

9. Flexione y extienda los codos.

10. Flexione y extienda las muñecas.

11. Abra y cierre los dedos de las manos.

12. Incline su cuerpo hacia el lado derecho y luego a neutro.



13. Incline su cuerpo hacia el lado izquierdo y luego a neutro.

14. Rote su cuerpo hacia la derecha y luego a neutro.

15. Rote su cuerpo hacia el lado izquierdo y luego lleve a neutro.



16. Flexione suavemente su columna.

17. Balancee sus caderas de derecha a izquierda y de izquierda a derecha

18. Flexioné sus rodillas sin sobrepasar la punta de los pies, colocando sus manos en las rodillas.

19. Realice movimientos circulares con sus pies.

20. Lleve hacia arriba y hacia abajo la punta del pie derecho.

21 Lleve hacia arriba y hacia abajo la punta del pie izquierdo.

22. Lleve hacia adentro y afuera el pie derecho.

23. Lleve hacia adentro y afuera el pie izquierdo