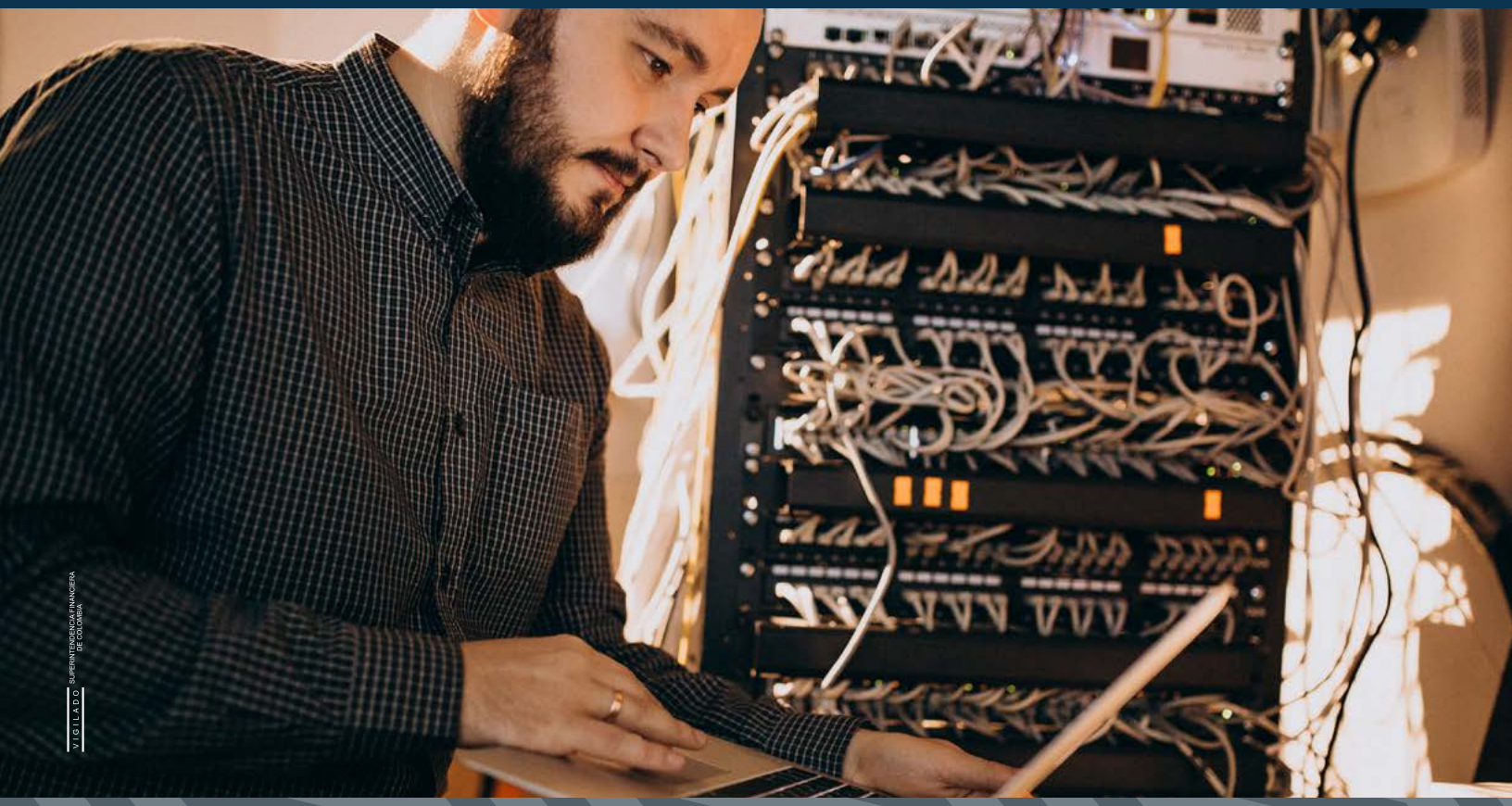
POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA - FÍSICA PARA EL REGRESO AL TRABAJO EN EL SECTOR DE COMPUTADORES Y REDES

1 RECOMENDACIONES PARA TRABAJO EN CUCLILLAS O CON FLEXIÓN DE RODILLAS COMO POSTURA PREDOMINANTE EN LA INSTALACIÓN DE REDES PARA EQUIPOS DE CÓMPUTO

Las exigencias posturales derivadas de trabajar sosteniendo una posición durante periodos prolongados y con una frecuencia elevada tiene importantes impactos sobre la salud músculo-esquelética de los trabajadores.

A continuación, se presenta una clasificación de las restricciones posturales más frecuentes asociadas a sostener una posición de trabajo:

- Situaciones de fatiga. Posturas adoptadas durante más de 20 horas a la semana; incluyen pararse, pisotear y caminar, así como también gestos repetitivos a gran velocidad.

- Posturas incómodas. Permanecer de rodillas, con los brazos en el aire, en cuclillas o torsión durante más de dos horas a la semana.

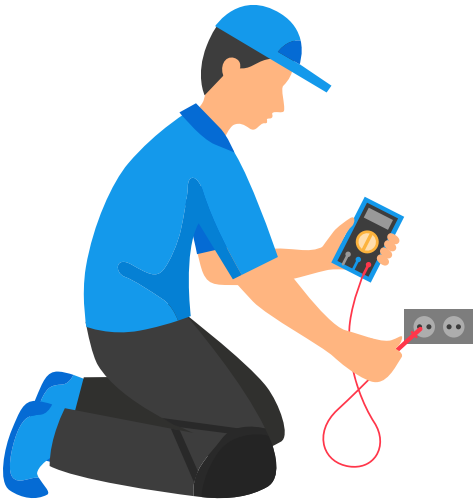
- Restricciones cervicales. Mantener una posición fija de la cabeza y del cuello más de 20 horas por semana.

Una de las recomendaciones con prioridad a considerar para el control y la prevención de los DME es introducir elementos o dispositivos básicos que reduzcan la exposición.

- Uso de rodilleras profesionales con acolchado de espuma de alta resistencia y cojín de gel. Como se ilustra en la siguiente figura:

- Se recomienda considerar tanto el peso de las herramientas manipuladas, en esta postura, debido a que éstas tienen un papel importante en la exigencia muscular de la articulación del codo.

- Los factores influyen en esta condición: la orientación de la herramienta, la cual varía la longitud de la palanca, y el peso, que afecta la fuerza de accionamiento.



- Situaciones en las que la herramienta, la posición del antebrazo y la postura de rodillas, causan un momento de fuerza significativa en el codo, columna y miembros inferiores.

- Se recomienda cambiar la postura de rodillas al sentarse para acomodar los miembros superiores frente a la superficie de trabajo vertical y estabilizar cadera.

V I G I L A D O SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

2 RECOMENDACIONES PARA INSTALACIÓN DE REDES DE INTERNET EN CÁMARAS CON ESPACIOS REDUCIDOS

Los espacios confinados deben ser identificados y marcados por varias razones:

- Para resaltar la presencia de un peligro.
- Para advertir que sólo el personal autorizado tiene acceso a ellos.
- Para referir al personal a la hoja de control sobre este tema.
- En todos los casos los trabajadores deben seguir el procedimiento de trabajo e informar al empleador de cualquier situación peligrosa y cualquier cambio en las condiciones en el espacio confinado.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Para más información y contenidos de Prevención y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:

APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña.
En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario

Posipedia

En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)
https://portal.posipedia.co/

En nuestras redes sociales

@PositivaPrevención

@PositivaPrevención

@PositivaPrevención

Positiva Colombia

www.positiva.gov.co

CERTIFICADO RESPONSABILIDAD SOCIAL

El emprendimiento es de todos
Minhacienda