



**POSITIVA**  
COMPAÑÍA DE SEGUROS



# RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA - FÍSICA PARA EL REGRESO AL TRABAJO SECTOR CONTROLES DE FRONTERA - MIGRACIÓN



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol

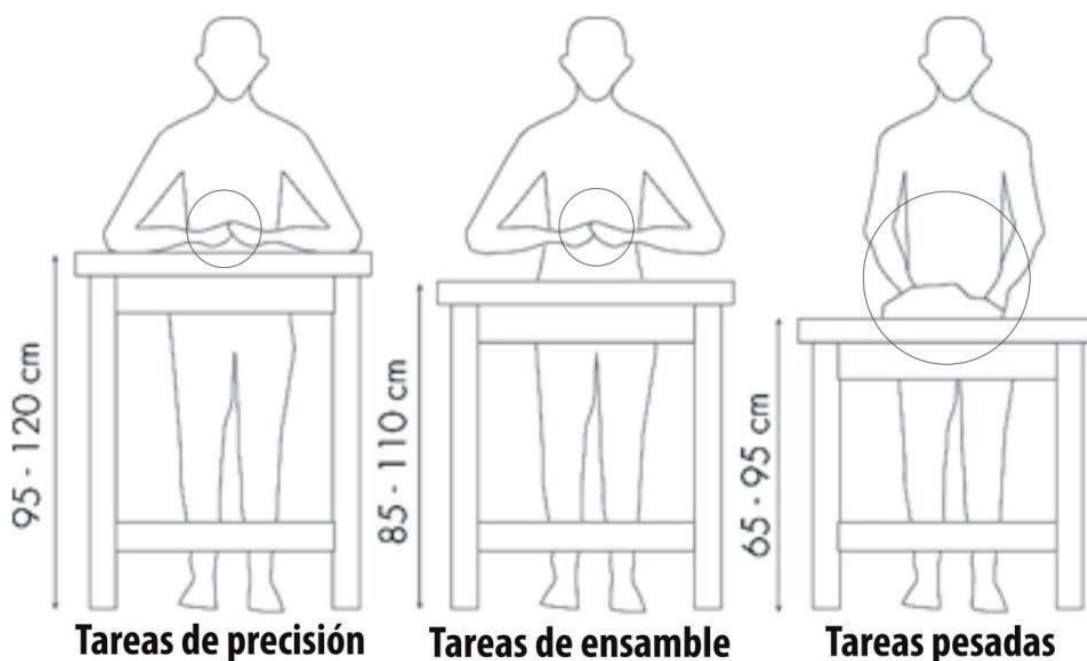


El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda

## Recomendaciones técnicas para la prevención de Desórdenes Músculo Esqueléticos dirigidos a Controles de Frontera - Migración

### Recomendaciones para diseño de espacios de trabajo en postura bípeda



- De acuerdo a la gráfica se recomienda que los planos y zonas de trabajo tengan en cuenta el diseño de puesto de trabajo bajo requerimientos ergonómicos (altura con relación a los codos y relación con el tipo de trabajo), que logran conocer la altura correcta de los planos, así como de la distribución correcta de los elementos de trabajo de acuerdo al criterio de frecuencia de uso, reduciendo posturas forzadas que puedan generarse por una mala concepción del puesto.
- Durante la jornada se recomienda determinar los periodos de descanso. Estos descansos deben aprovecharse para variar de posturas e incluso para realizar estiramientos que relajen las zonas musculares más afectadas como miembros inferiores y espalda baja.
- Tareas como el control de acceso o la vigilancia, requieren que el trabajo se realice en un área elevada. Allí la silla de bipedestación es una alternativa que se debe considerar en este tipo de situaciones; la posición ayuda a controlar la fatiga, los puntos de control son más fáciles de alcanzar y el movimiento es mucho más fácil de realizar. Como se ilustra en la siguiente figura:



- Para evitar las molestias musculares y la fatiga en la espalda y las extremidades inferiores se deben realizar movimientos circulares de los pies, flexión y extensión de rodillas.
- Mientras se está de pie, mantener un pie en alto y apoyado sobre una banqueta o reposapiés. Alternar un pie tras otro. Cambiar la postura con frecuencia.
- No estar de pie estático, caminar trayectos así sean cortos.
- La cabeza debe mantenerse en el plano horizontal o flexionarse ligeramente la columna cervical.
- Evitar llevar los hombros adelante, ya que favorece la cifosis dorsal (curvatura de la columna) y el adelantamiento de la cabeza.
- Evitar los giros excesivos del tronco, ya que aceleran que aparezca la fatiga. Si hay que realizar giros o torsiones, se harán con movimientos de caderas y rodillas, en vez de la columna lumbar.
- La carga del peso corporal debe ser equilibrada entre ambas extremidades para evitar sobrecargas y hacerse con los pies ligeramente separados aumentando, así la base de sustentación del cuerpo.

### DESPUÉS DE LA JORNADA:

- Procurar hacer actividad física, caminar, usar la bicicleta o alguna actividad física cuando llegue del trabajo, descansar los pies elevándolos y cuidando que hagan el menor esfuerzo posible.
- Cuidar el peso corporal para evitar recargar los pies y extremidades durante las jornadas laborales de pie.
- Mantener unos hábitos de vida saludable como practicar ejercicio físico, seguir una dieta saludable, evitar el sobrepeso o dejar de fumar incide de manera positiva.

### Recomendaciones para diseño de espacios de trabajo de oficina y atención a público

- Las tareas del orden administrativo y recepción, del personal, se llevan a cabo en posición sedente. En los trabajadores sedentarios hay una alta prevalencia de síntomas músculo esqueléticos (Cho, 2012) que se reportan en más del 90% de los trabajadores de oficina (Widanarko, 2011).
- Por esta razón, el diseño de los espacios de trabajo se debe definir a partir del análisis funcional de las necesidades de cada actividad y trabajador. Se debe considerar la naturaleza de las tareas —cognitivas, colaborativas, físicas—, el tipo de trabajos a realizar —analizar y procesar datos, digitar, procesar documentos físicos, entre otros.



Distribución recomendada para el diseño de estaciones de trabajo con atención a público o en áreas aisladas.

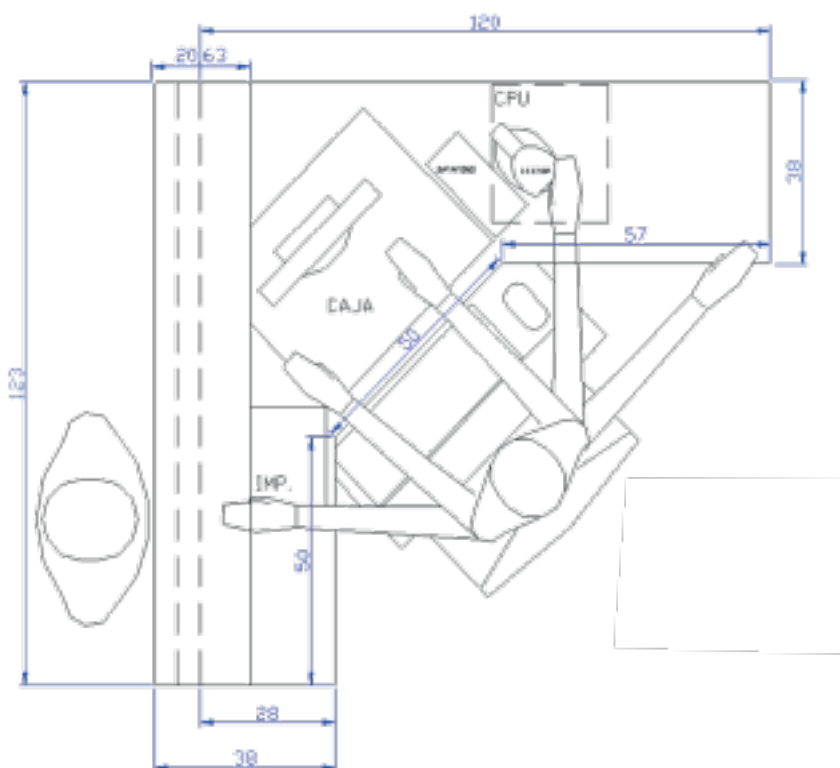
- A partir de esto, se debe definir la postura de trabajo recomendada, el tipo de mobiliario, las sillas y los elementos de almacenamiento temporal. Las áreas mínimas recomendadas son de 6 m<sup>2</sup> por persona para una estación de trabajo de 10 m<sup>2</sup>, incluyendo áreas de circulación y reunión (AS 1668.2; 2002).

### Áreas según las funciones



Distribución y dimensiones recomendadas para áreas de trabajo y de atención al público.

- Despachos: 15 m<sup>2</sup> aproximadamente.
- Cubículos: 10 m<sup>2</sup>.
- Oficina abierta: 3,5 m<sup>2</sup> (2 m<sup>2</sup> de circulación y 1,5 m<sup>2</sup> de mobiliario).
- Recepción con sala de espera: para 3 personas, 15 m<sup>2</sup>; para 5, 20 m<sup>2</sup>; para 9, 30 m<sup>2</sup>.
- Salas de reunión: para 4 personas, 10 m<sup>2</sup> aprox.; para 8, 15 m<sup>2</sup>; para 12, 20 m<sup>2</sup>.
- Puntos de impresión y copiado: 6 m<sup>2</sup>.
- Cafetería-comedor: a definir, 1 m<sup>2</sup> por persona aprox.
- Archivo: a definir.
- Bodega: a definir, según necesidades técnicas y operativas.
- Sala técnica: a definir, según necesidades técnicas y operativas.
- Baterías sanitarias: 1 m<sup>2</sup> por persona aprox.



Vista superior de un puesto de trabajo para atención al público con dimensiones en centímetros, utilizando un percentil 95 en mujeres, con estura de 146,7 cm. y un percentil 95 en hombres, con estura de 179,2 cm.

### Recomendaciones para puestos de recepción

- En este sector se llevan a cabo actividades en estaciones de trabajo fijas y en posición sedente.
- Los diseños de estas estaciones deben responder a las características antropométricas de los trabajadores.
- Deben disponer de espacios para que los dispositivos en uso faciliten posturas estabilizadas y estimulen cambios de postura frecuentes.
- Se recomienda el trabajo continuo en estaciones fijas sedentes por periodos máximos de dos horas continuas, con un 10% de la jornada total de descanso.
- Esto implica realizar actividades o tareas distintas, por lo cual se recomienda un adecuado diseño físico de periféricos como impresoras y fotocopiadoras, entre otros, e integrar mesas con control de altura del trabajador.
- Se sugiere el uso de superficies con acabados neutros que ayuden a controlar el contraste con los monitores de los equipos de cómputo.

## Superficies de trabajo

- Deben estar localizadas en lugares accesibles.
- Las rutas de acceso deberán estar señalizadas.
- Los pisos deberán ser antiderrapantes.

Deben tener alturas adecuadas para los trabajadores; sin embargo, se debe analizar la distribución de tallas y las diferencias entre hombres y mujeres. Algunas de las dimensiones recomendadas son:

- Altura de la base de la silla en sedente 45 a 50 cm de altura.
- Superficie de trabajo de 76 a 80 cm de altura.
- Accesorios eléctricos 80 a 90 cm de altura.
- Almacenamientos 120 cm de altura máxima.

## Configuración ergonómica de base en trabajo con computador

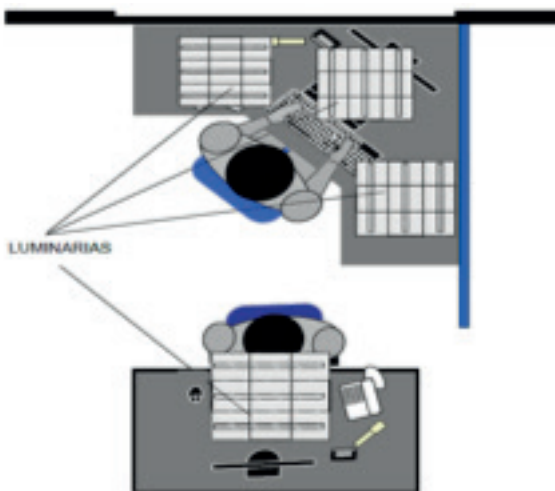


Ángulos y posición de trabajo recomendados para el trabajo con unidades de cómputo por periodos mayores a dos horas continuas de actividad.

- Centrar el monitor frente a él.
- Alinear los ojos con la parte superior del monitor.
- Disponer de 2 cm entre el soporte del teclado y él.
- Verificar la eliminación de reflejos en el monitor y seleccionar el nivel de iluminación apropiado al tipo de tarea a realizar (escribir, leer, ingresar datos, dibujar, entre otros).

- En posición sedente, asegurar permanentemente la posición de la espalda en el espaldar de la silla.
- Asegurar que al realizar la tarea, los hombros y codos están relajados.
- Recordar que la postura ergonómica es la que permite cambiar la posición del cuerpo activando alternadamente los grupos musculares.
- Apoyar completamente los pies sobre el piso o dispositivo para apoyo de estos.
- La postura con relación al mobiliario debe permitir que el ángulo entre el brazo y el antebrazo esté entre  $90^{\text{a}}$  y  $135^{\text{a}}$ .
- El ángulo de la posición de la cabeza respecto al tronco sea inferior a  $180^{\text{a}}$ .
- La postura debe conservar el apoyo dorsal de la espalda sobre el espaldar de la silla.

#### Recomendaciones para la ubicación de luminarias



- Mantener las paredes y techos limpios y pintados de colores claros en beneficio de la dispersión de flujos luminosos naturales y artificiales.
- Realizar medición con luxómetro previa y posteriormente a las mejoras del sistema de iluminación, para complementar técnicamente el correspondiente plan de intervención de acuerdo al exceso o insuficiencia de niveles de lux.

#### Recomendaciones desde la organización que se deben trabajar

- El uso de medios o recursos tecnológicos como complemento del trabajo, lo cual además contribuye a la modificación de la calidad de vida fuera del trabajo.



- Inscribir el uso de la tecnología en el marco de un saber colectivo que facilite la vida familiar en sociedad.
- Sensibilizar a los trabajadores, coordinadores y supervisores sobre el equilibrio entre vida laboral y vida privada.
- Recordar que el uso extensivo de la tecnología de comunicación tales como el e-mail, los mensajes de texto, las llamadas, entre otros, implican una forma de presencia no formal exigida, es decir, se obliga a una presencialidad que genera presión social, emocional y relacional en los trabajadores.
- Generar estabilidad emocional y cognitiva en el trabajador, producto de la sensación generada de un trabajo siempre inconcluso, cuando el trabajo se densifica con tareas que están permanentemente en desarrollo y siempre en ejecución.



**Para más información, 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**



**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](http://www.positiva.gov.co)



El emprendimiento es de todos

Minhacienda