



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA - FÍSICA PARA EL REGRESO AL TRABAJO SECTOR FUNERARIAS ENTIERROS CREMACIÓN



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

Recomendaciones técnicas para la prevención de Desórdenes Músculo Esqueléticos en actividades de Funerarias, Entierros y Cremación

Recomendaciones para movilizar cuerpos humanos

- La ejecución de esta tarea, la OSHA establece las recomendaciones de instruir a los trabajadores para establecer el número de personas necesarias para ayudar a mover el cuerpo.
- Es necesario asegurarse de que haya personal adecuado que maneje los requisitos, facilitar el equipo apropiado, como una camilla ajustable, diseñada ergonómicamente.
- Entrenar a los trabajadores en los tipos de riesgos físicos, músculo esqueléticos y de salud asociados al manejo del cuerpo.
- Aportar métodos adecuados de levantamiento y manipulación para que los trabajadores puedan protegerse contra tensiones y esguinces.

Enseñar a los trabajadores cómo manejar con seguridad el cuerpo, incluyendo cómo sostener la camilla y cómo usar técnicas de levantamiento de equipo.

En las tareas de levantamiento y movilización de cadáveres, se debe recordar que para levantar, desplazar y sostener estas cargas que pueden llegar a ser muy pesadas y que además tienen una distribución de peso asimétrica, se requiere seguir una serie de pasos simples pero esenciales para realizar la tarea en las mejores condiciones de seguridad, estos son:

Paso 1: Antes de iniciar cualquier acción es necesario planear el desplazamiento y prepararse para realizarlo definiendo una trayectoria segura, para ello se sugiere seguir estos principios:

Recomendaciones para movilizar cuerpos humanos

- Se debe realizar la movilización en parejas.
- Asegurarse de disponer de la ropa apropiada, esto es que permita la libre movilidad para quienes realizarán la movilización del cuerpo humano.
- Planificar conjuntamente el levantamiento, es necesario enfatizar en la importancia de conservar el alineamiento del cuerpo y controlar la distribución simétrica del peso desplazado.

- Quienes realizan el levantamiento del cuerpo, deben mantener la carga cerca de sí, asegurando al tiempo el plano de desplazamiento y la estabilidad para quienes realizan la movilización.
- Deben desarrollarse técnicas específicas de levantamiento según el contexto (espacios abiertos, reducidos, con dificultad de acceso vertical u horizontal) para ello se sugiere utilizar un dispositivo de movilización al inicio y en las etapas intermedias al mover en bloque el cuerpo. Como se muestra en el siguiente gráfico.



Camilla flexible para realizar el levantamiento y desplazamiento de cuerpos humanos en áreas de difícil acceso.

Paso 2: Al realizar el levantamiento, se sugiere seguir estas recomendaciones:

- Alinear la carga sobre el eje y dirección de desplazamiento, asegurar el plano de sustentación para garantizar el equilibrio.
- Al realizar la elevación del cuerpo del piso al nivel de desplazamiento asegurarse de mantener los músculos abdominales en contracción.
- El movimiento de levantamiento y de desplazamiento debe realizarse de manera sincrónica, pausada y rítmicamente, esto asegura el control del movimiento realizado.
- Se debe prever el lugar de destino y depósito, esto puede implicar elevaciones y esfuerzos puntuales y rápidos. Si el trayecto es plano se recomienda el equipo con ruedas como se ilustra en el siguiente gráfico.



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

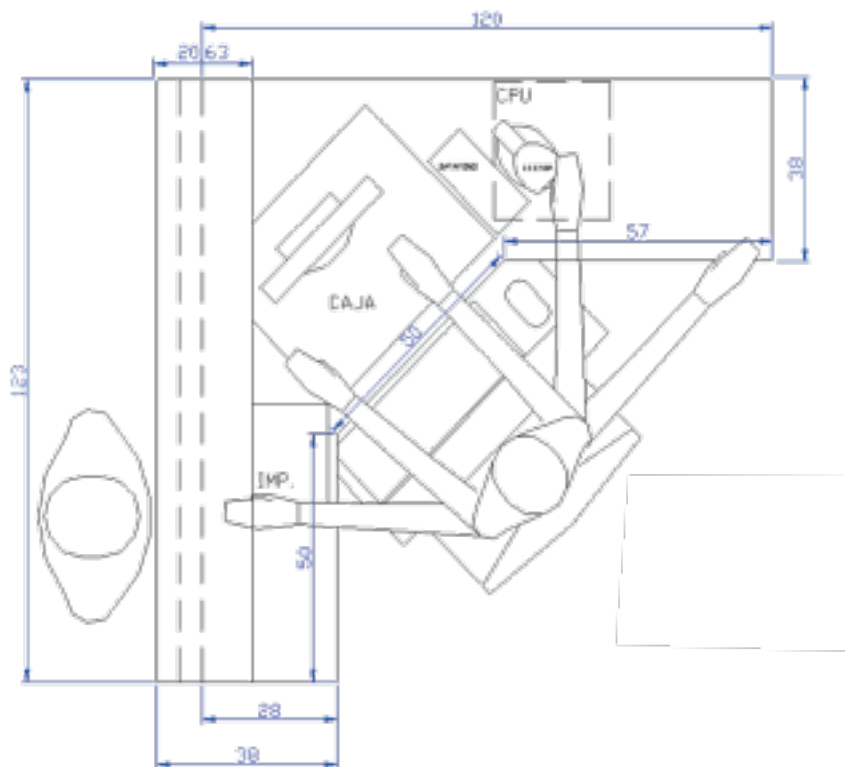
- A partir de esto, se debe definir la postura de trabajo recomendada, el tipo de mobiliario, las sillas y los elementos de almacenamiento temporal. Las áreas mínimas recomendadas son de 6 m² por persona para una estación de trabajo de 10 m², incluyendo áreas de circulación y reunión (AS 1668.2; 2002).

Áreas según las funciones:



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

- Despachos: 15 m² aproximadamente.
- Cubículos: 10 m².
- Oficina abierta: 3,5 m² (2 m² de circulación y 1,5 m² de mobiliario).
- Recepción con sala de espera: para 3 personas, 15 m²; para 5, 20 m²; para 9, 30 m².
- Salas de reunión: para 4 personas, 10 m² aprox.; para 8, 15 m²; para 12, 20 m².
- Puntos de impresión y copiado: 6 m².
- Cafetería-comedor: a definir, 1 m² 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 m² 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 fotocopadoras, 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.

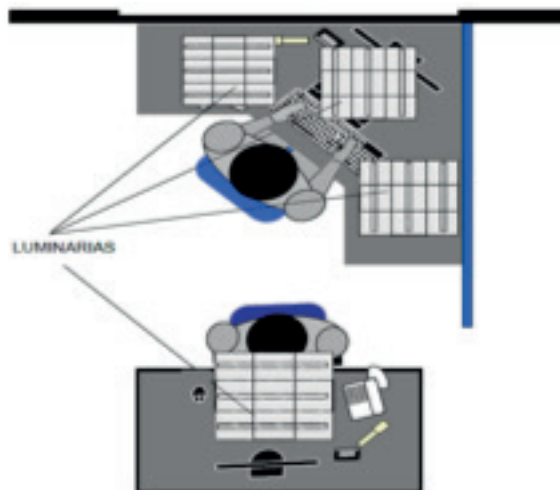
Superficies de trabajo

- 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

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



El emprendimiento es de todos

Minhacienda