

# Comunidad Nacional de Conocimiento:

En prevención de peligros en  
la administración pública

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

LA ASEGURADORA  
DE TODOS LOS  
COLOMBIANOS

# Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Prevención de Peligros en la  
Administración Pública**

---

# LOS FACTORES DE RIESGO MÁS COMUNES A LA NATURALEZA DEL TRABAJO EN LA ENTIDAD

---



# Experto Líder

*de la comunidad, prevención de  
peligros en la administración pública*

**Dayana C. Lago F.**

Correo: [dayanaclagof@gmail.com](mailto:dayanaclagof@gmail.com)

Contacto: 313 8531000

# Ruta de conocimiento

**01**

ADAPTACIÓN DE LA NORMATIVIDAD DE SST EN LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

**05**

ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS PARA OPTIMIZAR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

**09**

MANEJO DEL COMITÉ DE CONVIVENCIA LABORAL EN ENTIDADES PÚBLICAS

**02**

LA IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS EN LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

**06**

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN Y GESTIÓN DEL RIESGO

**10**

HABLEMOS DE LA AUDITORÍA Y DE LA RENDICIÓN DE CUENTAS

**03** ★

LOS FACTORES DE RIESGO MÁS COMUNES A LA NATURALEZA DEL TRABAJO EN LA ENTIDAD

**07**

ROMPIENDO PARADIGMAS DE LA SST EN LAS ENTIDADES PÚBLICAS

**11**

ASIGNACIÓN Y COMUNICACIÓN DE RESPONSABILIDADES DEL SG-SST SEGÚN LOS DIFERENTES ROLES

**04**

GESTIÓN DE SISTEMAS DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO OCUPACIONAL

**08**

FORMACIÓN Y CAPACITACIÓN COMO ESTRATEGIA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

**12**

RIESGOS ESPECÍFICOS EN EL ÁMBITO DE LA ERGONOMÍA Y LA PSICOSOCIOLOGÍA

# EVALUÉMONOS



# Objetivo general

Identificar los factores de riesgo laboral que se presentan con mayor frecuencia en organizaciones del índole administrativo.

---



# Objetivos específicos



## Objetivo 1

Entender los aspectos del trabajo que influyen.



## Objetivo 2

Revisar los riesgos más frecuentes.



## Objetivo 3

Identificar medidas preventivas para dichos factores de riesgo.

**“El equilibrio entre la productividad,  
el confort y la salud requiere una  
atención permanente.”**



## ASPECTOS DEL TRABAJO ADMINISTRATIVO



 Lugar de trabajo e instalaciones

 Equipos de trabajo, muebles, tecnología.

 Organización de tareas y procedimientos

 Formación e información.

 Interacción con personas.

## EFFECTOS EN LA SALUD MAS COMUNES EN PERSONAL ADMINISTRATIVO



Trastornos musculoesqueléticos



Molestias Oculares



Enfermedades infecto-contagiosas.



Alteraciones emocionales

# ¿QUÉ SUCEDE CON MAYOR FRECUENCIA Y CÓMO PODEMOS PREVENIRLO?



## Entre los factores de riesgo individuales cabe destacar:

- Los antecedentes médicos;
- La capacidad física;
- El estilo de vida y los hábitos (como fumar o la falta de ejercicio físico).



## RIESGOS DE SEGURIDAD

### Caídas al mismo nivel

Riesgo de caída al tropezar con obstáculos como cables, baldosas o tapetes levantados, objetos colocados en el suelo, suelo mojado.

#### Prevención:

- Orden y aseo.
- Las zonas de tránsito deben estar libres de obstáculos.
- Señalización si el suelo está mojado o este debe secarse inmediatamente.



## RIESGOS FISICO

### Caídas a distinto nivel

Suelen producirse en zonas de escalones o al utilizar sillas, cajas, mesas, banquetas u otros mecanismos para alcanzar objetos.

#### Prevención:

Uso de una escalera que esté en buenas condiciones y, sobre todo, **revisar la pertinencia de dicho comportamiento.**



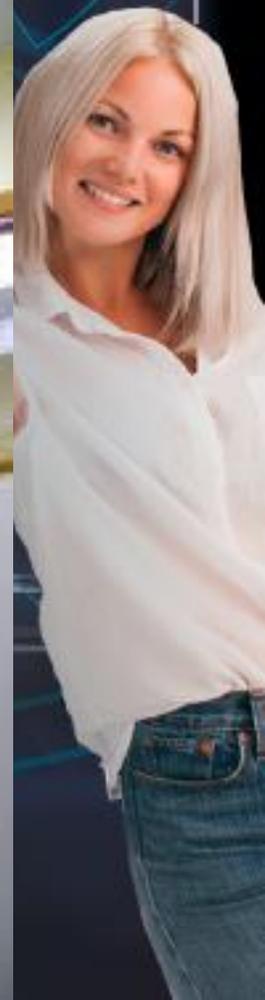
## RIESGOS FISICO

### Caídas de objetos en manipulación

Como las baldas de una estantería, un archivador o mueble.

#### Prevención:

- Los armarios deben de estar sujetos a la pared de forma correcta.
- No deben de sobre-cargarse.
- No ubicar objetos encima de cajoneras o estanterías.
- Orden y aseo.



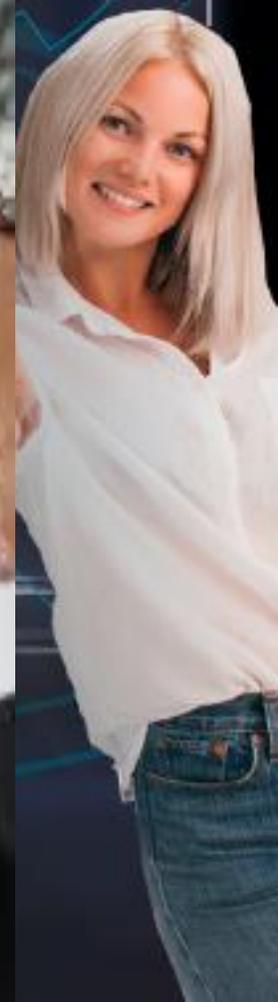
## RIESGOS FISICO

### Cortes

Con tijeras, cúter, grapadora o guillotina evitando colocar la mano o dedos en la trayectoria del corte.

#### Prevención:

- En el caso de la guillotina no retirar la protección.
- Guardar todo tipo de material potencialmente cortante, con protección.



## RIESGOS FISICO

### Eléctricos:

- Descargas eléctricas y quemaduras.
- Lesiones por chispas de equipos o instalaciones defectuosos.
- Explosiones e incendios causadas por aparatos eléctricos inadecuados.



## Eléctricos:

### Alerta cuando:

El enchufe o conector está dañado;

El cable se ha reparado con cinta adhesiva, no es seguro o tiene cables internos a la vista, etc., y

Se observan marcas o manchas de quemaduras (indican que puede haberse producido un sobrecalentamiento)

## Prevención:

- Orden y aseo.
- Adecuada instalación.
- Mantenimiento de frecuencia adecuada.
- Alejar los elementos inflamables



## RIESGOS QUIMICOS

### Contaminantes químicos

- Los *líquidos correctores*.
- Marcadores permanentes y para tablero.
- Tóner.
- Pegamentos
- Elementos de aseo.

### Prevención:

1. Manipulación por personas capacitadas.
2. Ventilación adecuada.
3. Etiquetar y almacenar adecuadamente.
4. Ubicar impresoras en lugares alejados al trabajador.
5. Gestión adecuada de residuos.
6. Limpieza frecuente.



## RIESGOS FISICOS

### Ventilación:

Es la introducción de aire fresco del exterior en un espacio interior para ayudar a diluir los contaminantes del aire que se han acumulado con el tiempo.

Mala ventilación puede causar fatiga, y alteraciones de pensamiento: Velocidad de procesamiento, toma de decisiones, etc.



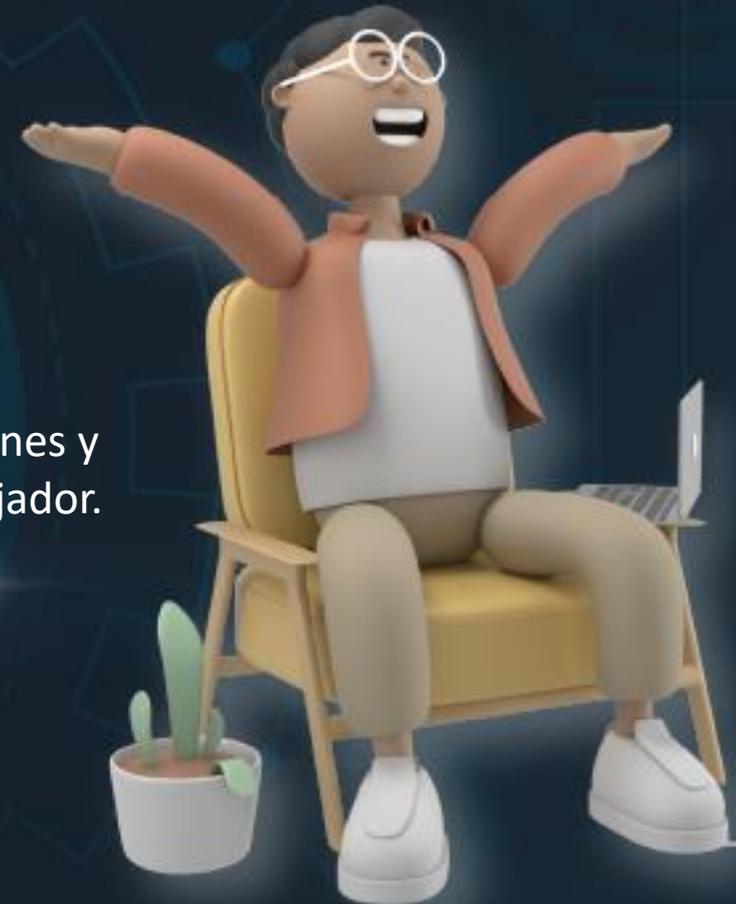
# RIESGOS FISICOS

## Iluminación

La iluminación de los puestos de trabajo debe conseguir confort visual, y una buena percepción visual precisa del estudio de los siguientes puntos:

- Nivel de iluminación del punto de trabajo.
- Tipo de tarea a realizar (objetos a manipular).
- El contraste entre los objetos a manipular y el entorno.
- Disposición de las luminarias.

Las oficinas deben tener una intensidad lumínica de entre 500 y 750 lúmenes y no debe ser directa, de forma que interfiera con el campo visual del trabajador.



## RIESGOS FISICOS

### Iluminación: ¿Qué prevenimos?

- Deslumbramientos y reflejos en la pantalla del ordenador.
- evitar tropezones y caídas.
- Fatiga visual.
- Errores de ejecución.
- Estrés.



## RIESGOS FISICOS

### Temperatura

Se debe controlar las condiciones climáticas del ambiente de trabajo, manteniéndose la temperatura entre los 17 y 27 ° C y la humedad entre el 30 y 70 %, en trabajos sedentarios.



## RIESGOS FISICOS

### Acústica:

Los ruidos son generados, principalmente, por el teléfono, las máquinas utilizadas y las conversaciones; por eso, se prefieren los espacios de trabajo de dimensiones más bien reducidas a las grandes salas de trabajo, ya que en éstas últimas se producen básicamente una falta de concentración y de intimidad.



# RIESGOS FISICOS

## Acústica:

El nivel normal de ruido es de 65dB, pero se recomienda que, para tareas difíciles y complejas, el nivel acústico nominal se sitúe por debajo del intervalo comprendido entre 35 dB y 55 dB.

Nivel de ruido permisible (LAeq en dB)	Calidad de la comunicación
≤ 40	Perfecta
40 - 45	Muy buena
45 - 50	Buena
50 - 55	Satisfactoria
55 - 65	Ligeras restricciones
60 - 80	Con dificultad
> 80	Insatisfactoria



## RIESGOS ERGONOMICOS

### ¿Cuáles son los de mayor incidencia?

- Lumbalgia.
- Las malas posturas y movimientos repetitivos,
- Afecciones de columna vertebral: la cervicalgia y la lumbalgia.

#### Prevención:

La pausa laboral activa; constituye una valiosa herramienta en la prevención de riesgo.



## RIESGOS ERGONOMICOS

### Manipulación manual de cargas

Al coger cajas, archivadores o cualquier mobiliario de oficina hay que evitar la manipulación incorrecta de la carga para evitar dolores de espalda y hacerlo de forma correcta:

- Separar los pies.
- Flexionar las rodillas para coger la carga, manteniendo la espalda recta.
- Aproximar la carga al cuerpo.
- Eleva la carga utilizando los músculos de las piernas para no forzar la espalda.



# RIESGOS ERGONOMICOS

**Tabla 1.**  
*Prevención de riesgos ergonómicos*

Tipo de riesgo	Características del trabajo	Elementos del trabajo	Posibles riesgos para la salud
<b>Carga postural</b>	Movilidad restringida Posturas inadecuadas	Espacio del entorno Silla de trabajo Mesa de trabajo Ubicación del ordenador	Incomodidad Molestias Lesiones musculares Trastornos circulatorios
<b>Condiciones ambientales</b>	Iluminación Climatización Ruido	Reflejos y deslumbramientos Mala iluminación Fuertes contrastes Regulación temperatura Excesiva velocidad del aire Falta de limpieza Existencia de fuentes de ruido Acondicionamiento acústico	Alteraciones visuales Fatiga visual Incomodidad y malestar Trastornos respiratorios Molestias oculares Dificultades para concentrarse
<b>Aspectos psicosociales</b>	Tipo de tarea Organización de trabajo Política en TT. HH	Programas informáticos Procedimientos de trabajo Tipo de organización.	Insatisfacción Alteraciones físicas Trastornos del sueño Nerviosismo, depresión, etc. Disminución del rendimiento.

Fuente: Confederación Regional de organizaciones empresariales de Murcia. (CROEM, s.f.). Elaborado por: Los Autores.



# RIESGOS PSICOSOCIAL



## ESTRÉS

Algunos factores que provocan el estrés laboral son: la monotonía en el trabajo, un exceso de sobrecarga y ritmo, la falta de información, relaciones personales, violencia laboral, estabilidad laboral, etc.

Puede llevar consecuencias físicas como problemas cardiovasculares, respiratorios, dermatológicos o consecuencias psicológicas como trastornos del sueño, ansiedad o la depresión.

## Prevención:

Para evitar el estrés es preferible una buena organización del trabajo y del tiempo, fijar objetivos y prioridades, tomar un tiempo para descansar y relajarse.

# BIBLIOGRAFIA

1

Cercado Bajaña, M. M., Chinga Carreño, G. P., & Soledispa Rodríguez, X. E. (2021). Riesgos ergonómicos asociados al puesto de trabajo del personal administrativo. *Revista Publicando*, 8(32), 69-81. <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2268>

2

<https://portal.croem.es/prevergo/formativo/5.pdf>

3

<https://www.ilo.org/global/topics/labour-administration-inspection/resources-library/publications/guide-for-labour-inspectors/electrical-safety/lang--es/index.htm>

# EVALUÉMONOS



# PREGUNTAS

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Disponemos para ti los  
canales de atención del:

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



**Educación virtual**  
+1.000 cursos virtuales y  
Curso obligatorio cumplimiento

[educavirtual@positiva.gov.co](mailto:educavirtual@positiva.gov.co)



**Educación presencial y  
talleres web**  
Congresos Nacionales

[Positiva.educa@positiva.gov.co](mailto:Positiva.educa@positiva.gov.co)

# Todo lo tienes con Positiva

*Entra aquí, y descubre lo*

<https://posipedia.com.co/>



Presentaciones  
Técnicas



Juegos  
Digitales



Ludo  
Prevención

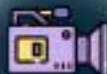
# Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

<https://posipedia.com.co/>



Audios



Videos



Mailings

