

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

MANEJO DEL COMITÉ DE CONVIVENCIA LABORAL EN ENTIDADES PÚBLICAS



Experto Líder

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

Dayana C. Lago F.

Correo: dayanaclagof@gmail.com

Contacto: 313 8531000

Ruta de conocimiento

01

ADAPTACIÓN DE LA NORMATIVIDAD DE SST EN LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

02

LA IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS EN LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

03

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

04

GESTIÓN DE SISTEMAS DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO OCUPACIONAL

05

ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS PARA OPTIMIZAR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

06

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN Y GESTIÓN DEL RIESGO

07

ROMPIENDO PARADIGMAS DE LA SST EN LAS ENTIDADES PÚBLICAS

08

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

09

MANEJO DEL COMITÉ DE CONVIVENCIA LABORAL EN ENTIDADES PÚBLICAS

10

HABLEMOS DE LA AUDITORÍA Y DE LA RENDICIÓN DE CUENTAS

11

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

12

RIESGOS ESPECÍFICOS EN EL ÁMBITO DE LA ERGONOMÍA Y LA PSICOSOCIOLOGÍA



Objetivo general

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



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.”**

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



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.



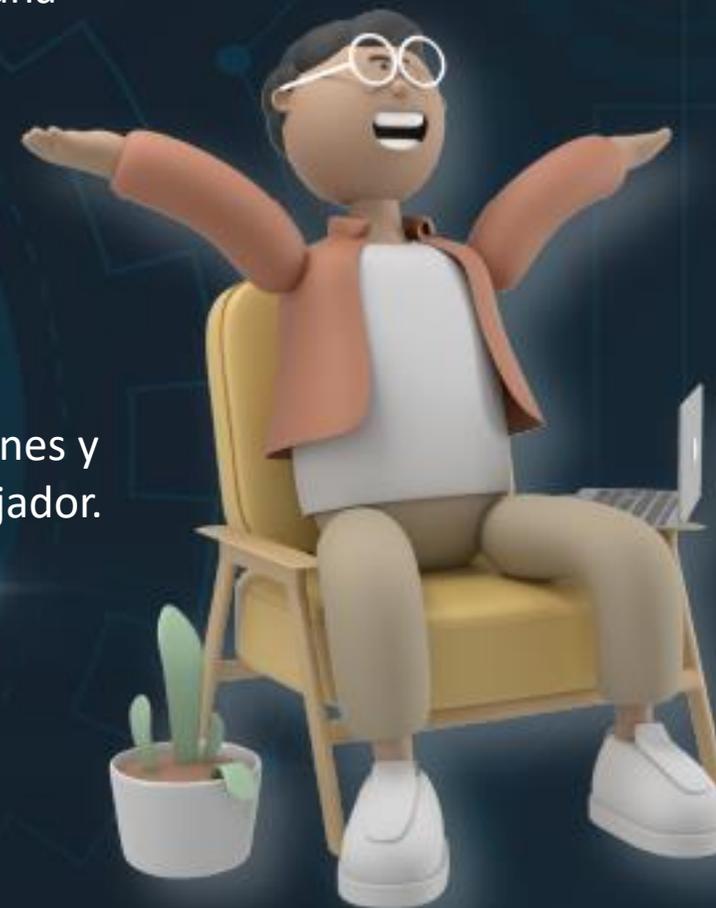
RIESGOS FISICOS

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
Carga postural	Movilidad restringida Posturas inadecuadas	Espacio del entorno Silla de trabajo Mesa de trabajo Ubicación del ordenador	Incomodidad Molestias Lesiones musculares Trastornos circulatorios
Condiciones ambientales	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
Aspectos psicosociales	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>

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



**Educación presencial y
talleres web**
Congresos Nacionales

Positiva.educa@positiva.gov.co

Todo lo tienes con Positiva

Entra aquí, y descubrelo

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



Presentaciones
Técnicas



Juegos
Digitales



Ludo
Prevención

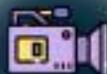
Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

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



Audios



Videos



Mailings

