Gmail

SECRETARIA DE GOBIERNO LA MACARENA META <secretariadegobierno@lamacarena-meta.gov.co>

Remisión de informe final de inspección de puesto de trabajo e informe de funcionarios no autorizados por la ARL Positiva

1 mensaje

SST Alcaldia La Macarena <sst.lamacarena2024@gmail.com> 22 de junio de 2026 a las 11:11
Para: SECRETARIA DE GOBIERNO LA MACARENA META <secretariadegobierno@lamacarena-meta.gov.co>

Cordial saludo

Envío para su conocimiento y fines pertinentes.

Cordialmente



3 adjuntos

IPT NO AUTORIZADOS.pdf
36K

OFICIO INFORME IPT LA MACARENA- META.docx
720K

2. INFORME IPT ALCALDIA DE LA MACARENA.docx.pdf
805K

INFORME: ASISTENCIA TÉCNICA PARA LA ELABORACIÓN DEL PROGRAMA DE GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD LABORAL. INCLUYE INFORME TÉCNICO.

INSPECCIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO (10 PUESTOS DE LOS CUALES 3 SON CRÍTICOS).

MUNICIPIO DE LA MACARENA
NIT: 892099234

ASESORADO POR POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A

LLANO SALUD IPS DEL META NIT:
900451858-1

~~PROFESIONAL~~

MARIA ALEJANDRA NUPIA MAYORQUINO
FISIOTERAPEUTA ESPECIALISTA EN SST RESOLUCIÓN 8103
DEL 2022

LA MACARENA, META 2026

CONTENIDO

1. JUSTIFICACIÓN 3
2. OBJETIVOS 3
2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS 3
3. INTRODUCCIÓN 4
3.1. MARCO NORMATIVO 4
4. METODOLOGÍA 6
5. DESARROLLO 7
5.1. Inspección del Puesto 1 7
5.2. Inspección del Puesto 2 10
5.3. Inspección del Puesto 3 13
5.4. Inspección del Puesto 4 17
5.5. Inspección del Puesto 5 20
5.6. Inspección del Puesto 6 23
5.7. Inspección del Puesto 7 26
5.8. Inspección del Puesto 8 30
5.9. Inspección del Puesto 9 33
5.10. Inspección del Puesto 10 36
5.11. Inspección del Puesto 11 39
5.12. Inspección del Puesto 12 41
5.13. Inspección del Puesto 13 44
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 47
6.1. CONCLUSIONES 47
6.2. RECOMENDACIONES 47

1. JUSTIFICACIÓN

Positiva Compañía de Seguros/ARL, dentro de su Plan de Gestión, ha creado una metodología en conjunto con las empresas afiliadas para dar cubrimiento a los trabajadores afiliados en los temas concernientes a la Promoción y Prevención de la Salud laboral, basados en la administración e investigación y control de riesgo, para así obtener resultados enfocados al mejoramiento continuo de los procesos desarrollados en Salud Ocupacional. Este informe pretende dar a conocer dichos resultados, así como la situación actual de la compañía frente a la accidentalidad y la enfermedad profesional.

2. OBJETIVOS

Presentar un informe consolidado de las actividades desarrolladas en el periodo evaluado, determinando las intervenciones acordes con las necesidades de la empresa afiliada, según las estrategias acordadas.

2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Recopilar información general del cargo, identificando las actividades y tareas desarrolladas por los colaboradores.
- Observar la ejecución de las actividades realizadas por el colaborador, con el fin de identificar los peligros y riesgos presentes durante la labor.
- Evaluar las condiciones ergonómicas del puesto de trabajo que puedan generar afectaciones en la salud y bienestar de los trabajadores.

- Establecer recomendaciones orientadas a la disminución de los factores de riesgo biomecánico, favoreciendo condiciones seguras y saludables en el puesto de trabajo.

3. INTRODUCCIÓN

Dentro de los requisitos establecidos por la legislación colombiana en lo que se refiere a las actividades del Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo se encuentra la realización de inspecciones planeadas en las áreas de trabajo, con el objeto primordial de identificar riesgos que puedan afectar la salud de los colaboradores (Artículo 11, Resolución 1016 de 1989 del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social).

Las inspecciones ergonómicas deben entenderse como un proceso administrativo que tiene como finalidad, la identificación o localización, análisis y control de situaciones subestándar, que encierran la posibilidad de generar alteraciones a la dinámica normal de la organización, bien sea porque acarreen paros en los procesos, daños en los bienes materiales, enfermedades ocupacionales, daño al medio ambiente o accidentes de trabajo.
Las inspecciones se efectúan con el propósito de elaborar diagnósticos iniciales, para efectuar seguimientos y control a diferentes programas.

3.1. MARCO NORMATIVO

El presente informe técnico de valoración ergonómica se desarrolla conforme a los lineamientos establecidos en la normatividad colombiana vigente en Seguridad y Salud en el Trabajo, especialmente en lo relacionado con condiciones ergonómicas de puestos de trabajo con videoterminal.
Para el desarrollo de las inspecciones y recomendaciones técnicas se tuvieron en cuenta las siguientes disposiciones:

- Resolución 2400 de 1979 del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, por la cual se establecen disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo, especialmente en lo relacionado con sillas, superficies de trabajo, iluminación, orden y aseo, condiciones locativas y prevención de riesgos biomecánicos.

- Resolución 1016 de 1989, Por la cual se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país. Artículo 11, referente a la identificación y control de factores de riesgo ocupacional mediante inspecciones planeadas.

- GTC 8 – Guía Técnica Colombiana para la selección y evaluación ergonómica de puestos de trabajo con videoterminal, relacionada con posturas, ubicación de pantallas, apoyo de miembros superiores e inferiores y organización del puesto de trabajo.

- NTC 1440, referente a dimensiones y especificaciones técnicas de mobiliario y espacios de oficina, incluyendo alturas de mesas, superficies de trabajo y criterios antropométricos para sillas y mobiliario.

Las recomendaciones emitidas en el informe buscan controlar factores de riesgo biomecánico asociados a posturas prolongadas, movimientos repetitivos, condiciones locativas y diseño inadecuado del puesto de trabajo, promoviendo ambientes laborales seguros y saludables.

4. METODOLOGÍA

Se establece comunicación con el profesional asignado del área de seguridad y salud en el trabajo de la alcaldía del municipio de LA MACARENA META, con quién se concreta fecha y hora para el desarrollo de las actividades.

Se visita los diferentes puestos de trabajo, se realiza una observación de los colaboradores con el fin de identificar riesgos. Biomecánicos en el lugar, se indaga sobre las tareas asignadas, se realizan ajustes necesarios y se educa a cada uno de ellos sobre higiene postural frente a la videoterminal.

5. DESARROLLO

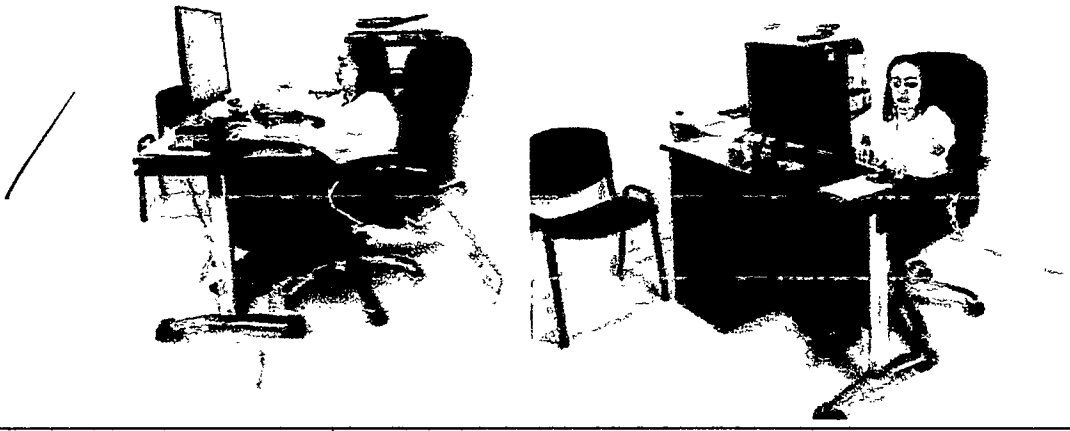
5.1. Inspección del Puesto 1.

CARGO	AUXILIAR ADMINISTRATIVO- SECRETARÍA DE OBRAS
	
Descripción puesto de trabajo	Videoterminal
Sintomatología	No reporta
Hallazgos	• Postura sedente prolongada. • Posturas forzadas en cuello y espalda por altura y posición de la pantalla. • Uso de pad mouse con almohadilla. • Movimientos repetitivos en manos por digitación. • Miembros inferiores sin apoyo. • ~~Miembros superiores sin apoyo.~~ • Ubicación de la pantalla por debajo de la horizontal. • Teclado con inclinaciones. • Se generan reflejos en la superficie de trabajo por ser vidrio.

Recomendaciones	• Reubicar los elementos de trabajo dentro del alcance funcional del trabajador, promoviendo el apoyo adecuado de miembros superiores y evitando sobrecarga biomecánica en hombros y espalda, conforme a los lineamientos ergonómicos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440. • Retirar las inclinaciones del teclado y garantizar una posición que permita mantener las muñecas en postura neutra durante la digitación, disminuyendo el riesgo de trastornos musculoesqueléticos asociados a movimientos repetitivos, conforme a la GTC 8. • Ajustar la altura de la silla de acuerdo con las características antropométricas del trabajador, favoreciendo el apoyo adecuado de miembros inferiores y superiores, así como una postura sedente estable y confortable, conforme a la NTC 1440 y la Resolución 2400 de 1979. • Promover el orden y aseo en el puesto de trabajo, manteniendo las áreas libres de obstáculos y condiciones inseguras que puedan generar accidentes o limitaciones funcionales durante el desarrollo de las actividades, conforme a la Resolución 2400 de 1979. • Ubicar la pantalla del computador a la altura horizontal de los ojos, evitando flexiones o extensiones sostenidas del cuello y disminuyendo la carga biomecánica cervical, conforme a los criterios ergonómicos establecidos en la GTC 8. • Dotar el puesto de trabajo con pad mouse sin almohadilla, permitiendo una postura neutra de muñeca y disminuyendo puntos de presión sobre la región carpiana durante el uso repetitivo del mouse, conforme a la GTC 8. • Evitar realizar rotaciones e inclinaciones del tronco para alcanzar elementos de trabajo, mediante la adecuada distribución ergonómica de los objetos de uso frecuente dentro del alcance funcional, conforme a la GTC 8 y la NTC 1440. • Implementar pausas activas enfocadas en espalda, cuello y miembros superiores, orientadas a disminuir la fatiga física derivada de la postura sedente prolongada y los movimientos repetitivos, conforme a las actividades de promoción y prevención establecidas en la Resolución 1016 de 1989. • Promover cambios de posición cada dos horas durante la jornada laboral, con el fin de disminuir la carga estática y prevenir alteraciones musculoesqueléticas asociadas a la postura sedente prolongada, conforme a la GTC 8 y la Resolución 1016 de 1989. • Implementar medidas de control visual sobre la superficie de trabajo en vidrio, con el fin de disminuir reflejos y fatiga visual que favorecen posturas compensatorias de cuello y espalda, conforme a las disposiciones de iluminación y confort visual establecidas en la Resolución 2400 de 1979.

Criterio Normativo	De acuerdo con la GTC 8 y la Resolución 2400 de 1979, los puestos con videoterminal deben permitir alternancia postural, apoyo corporal adecuado y condiciones ergonómicas que minimicen la fatiga física derivada de posturas prolongadas. **PANTALLA** Según la GTC 8, la pantalla debe ubicarse a la altura horizontal de los ojos o ligeramente por debajo, con el fin de evitar flexión o extensión sostenida del cuello y reducir la carga biomecánica cervical. **APOYAPIES** La GTC 8 establece que el trabajador debe mantener apoyo completo de los pies sobre el suelo o sobre apoyapiés, favoreciendo estabilidad postural y adecuada circulación sanguínea en miembros inferiores. **TECLADO** De acuerdo con la GTC 8, el teclado debe ubicarse de manera que permita mantener las muñecas en posición neutral, evitando desviaciones, extensiones o flexiones sostenidas que incrementen el riesgo de trastornos musculoesqueléticos. **ILUMINACIÓN** La Resolución 2400 de 1979 establece que los lugares de trabajo deben contar con iluminación adecuada y control de reflejos o deslumbramientos que puedan generar fatiga visual y posturas compensatorias.

5.2. Inspección del Puesto 2.

CARGO	AUXILIAR ADMINISTRATIVA- SECRETARIA DE PLANEACIÓN
	
Descripción puesto de trabajo	Videoterminal
Sintomatología	Condición de discapacidad (escoliosis, prótesis miembros inferior derecho desde los 10 años, no tiene terapia por parte de la EPS desde hace mucho tiempo)
Hallazgos	• ~~Postura sedente prolongada.~~ • Posturas forzadas en cuello y espalda por altura y posición de la pantalla. • Posturas forzadas de miembros superiores. • Movimientos repetitivos en manos por digitación. • Miembros inferiores sin apoyo. • Miembros superiores sin apoyo. • Ubicación de la pantalla por encima de la horizontal. • Teclado con inclinaciones. • Se generan reflejos en la superficie de trabajo por ser vidrio. • Silla que no cumple con las condiciones antropométricas de la colaboradora.

Recomendaciones	• Retirar las inclinaciones del teclado, promoviendo una posición neutra de las muñecas durante la digitación y disminuyendo el riesgo de trastornos musculoesqueléticos asociados a movimientos repetitivos, conforme a los criterios ergonómicos establecidos en la GTC 8. • Realizar cambio de silla ergonómica que se ajuste a las características antropométricas de la trabajadora, garantizando soporte lumbar, regulación de altura y profundidad del asiento que permita mantener una distancia aproximada de 2 a 3 dedos entre el borde del asiento y la región posterior de la rodilla, evitando presión en el hueco poplíteo y favoreciendo una postura sedente adecuada, conforme a la NTC 1440 y la Resolución 2400 de 1979. • Garantizar que la altura de la silla permite mantener ángulos de confort en miembros superiores, hombros relajados y apoyo funcional sobre la superficie de trabajo, disminuyendo la sobrecarga biomecánica en cuello y espalda, conforme a la GTC 8. • Adecuar la superficie de trabajo de manera que permita el apoyo completo de miembros superiores durante las actividades de digitación, recomendando la adquisición de un escritorio de menor altura ajustado a las características antropométricas de la colaboradora, conforme a los criterios establecidos en la NTC 1440. • Ubicar la pantalla del computador a la altura horizontal de los ojos, evitando extensiones cervicales sostenidas y disminuyendo la carga biomecánica sobre cuello y espalda, conforme a la GTC 8. • Dotar el puesto de trabajo con apoyapiés ergonómico que permita apoyo completo de miembros inferiores y facilite el ajuste adecuado de la altura de la silla, favoreciendo la estabilidad postural y disminuyendo la carga estática en miembros inferiores, conforme a la GTC 8 y la NTC 1440. • Evitar realizar rotaciones e inclinaciones del tronco para alcanzar elementos de trabajo, mediante la reorganización ergonómica de los objetos de uso frecuente dentro del alcance funcional de la trabajadora, conforme a la GTC 8 y la NTC 1440. • Implementar pausas activas enfocadas en espalda, cuello y miembros superiores, orientadas a disminuir la fatiga física y prevenir desórdenes musculoesqueléticos derivados de la postura sedente prolongada y los movimientos repetitivos, conforme a las actividades de promoción y prevención establecidas en la Resolución 1016 de 1989. • Promover cambios de posición cada dos horas durante la jornada laboral, con el fin de disminuir la carga estática y prevenir alteraciones musculoesqueléticas asociadas a posturas prolongadas, conforme a la GTC 8 y la Resolución 1016 de 1989. • Adaptar elementos de confort en la silla, tales como soporte lumbar externo, en caso de no realizarse de manera inmediata el cambio

	de silla, favoreciendo el mantenimiento de la curvatura fisiológica lumbar y disminuyendo la fatiga postural, conforme a la GTC 8 y la Resolución 2400 de 1979. • Se recomienda a la colaboradora continuar con el tratamiento médico y seguimiento clínico correspondiente, con el fin de prevenir el agravamiento de condiciones osteomusculares y promover el control integral de la salud, conforme a las actividades de medicina preventiva y del trabajo establecidas en la Resolución 1016 de 1989.
Criterio Normativo	De acuerdo con la GTC 8 y la Resolución 2400 de 1979, los puestos con videoterminal deben permitir alternancia postural, apoyo corporal adecuado y condiciones ergonómicas que minimicen la fatiga física derivada de posturas prolongadas. **PANTALLA** Según la GTC 8, la pantalla debe ubicarse a la altura horizontal de los ojos o ligeramente por debajo, con el fin de evitar flexión o extensión sostenida del cuello y reducir la carga biomecánica cervical. **SILLA** Conforme a la Resolución 2400 de 1979 y la NTC 1440, las sillas de trabajo deben ajustarse a las características antropométricas del trabajador, permitiendo apoyo lumbar, estabilidad, regulación de altura y apoyo adecuado de miembros superiores e inferiores. **APOYAPIES** La GTC 8 establece que el trabajador debe mantener apoyo completo de los pies sobre el suelo o sobre apoyapies, favoreciendo estabilidad postural y adecuada circulación sanguínea en miembros inferiores. **TECLADO** De acuerdo con la GTC 8, el teclado debe ubicarse de manera que permita mantener las muñecas en posición neutra, evitando desviaciones, extensiones o flexiones sostenidas que incrementen el riesgo de trastornos musculoesqueléticos. **ILUMINACIÓN** La Resolución 2400 de 1979 establece que los lugares de trabajo deben contar con iluminación adecuada y control de reflejos o deslumbramientos que puedan generar fatiga visual y posturas compensatorias.

5.3. Inspección del Puesto 3.

CARGO	**INSPECTORA DE CONVIVENCIA Y PAZ DOS**
	
Descripción puesto de trabajo	Videoterminal
Sintomatología	No tiene cartílago rotuliano de nacimiento, rotulas desplazadas y lateralizadas, hiperlaxitud, luxaciones recurrentes en rodillas – pies – codos y hombros.
Hallazgos	• Postura sedente prolongada. • Posturas forzadas en cuello y espalda por altura y posición de la pantalla. • Posturas forzadas de miembros superiores. • Movimientos repetitivos en manos por digitación. • Miembros superiores sin apoyo. • Ubicación de la pantalla por debajo de la horizontal. • Teclado con inclinaciones. • Se generan reflejos en la superficie de trabajo por ser de vidrio. • Uso de pad mouse con almohadilla. • Cableado sin canalizar.

Recomendaciones	• Retirar las inclinaciones del teclado, promoviendo una posición neutra de las muñecas durante la digitación y disminuyendo el riesgo de trastornos musculoesqueléticos asociados a movimientos repetitivos, conforme a los criterios ergonómicos establecidos en la GTC 8. • Promover el apoyo adecuado de miembros superiores mediante la aproximación del trabajador al plano de trabajo y la correcta distribución ergonómica de los elementos utilizados con mayor frecuencia, disminuyendo la sobrecarga biomecánica en hombros y cuello, conforme a la GTC 8 y la NTC 1440. • Dotar el puesto de trabajo con soporte elevador para monitor, permitiendo ubicar la pantalla a la altura horizontal de los ojos y disminuyendo las flexiones cervicales sostenidas derivadas de la postura sedente prolongada, conforme a la GTC 8. • Evitar realizar rotaciones e inclinaciones del tronco para alcanzar elementos de trabajo, reorganizando los objetos de uso frecuente dentro del alcance funcional del trabajador, conforme a la GTC 8 y la NTC 1440. • Implementar pausas activas enfocadas en espalda, cuello y miembros superiores, orientadas a disminuir la fatiga física y prevenir desórdenes musculoesqueléticos derivados de la postura sedente prolongada y los movimientos repetitivos, conforme a las actividades de promoción y prevención establecidas en la Resolución 1016 de 1989. • Promover cambios de posición cada dos horas durante la jornada laboral, con el fin de disminuir la carga estática y prevenir alteraciones musculoesqueléticas asociadas a posturas prolongadas, conforme a la GTC 8 y la Resolución 1016 de 1989. • Canalizar adecuadamente el cableado del área de trabajo, manteniendo condiciones seguras de orden y aseo y previniendo riesgos locativos asociados a caídas o tropiezos, conforme a las disposiciones de higiene y seguridad establecidas en la Resolución 2400 de 1979. • Dotar el puesto de trabajo con pad mouse sin almohadilla y completamente plano, evitando presión sobre la región carpiana y favoreciendo una posición neutra de muñeca durante el uso repetitivo del mouse, conforme a la GTC 8. • Implementar medidas de control visual mediante polarización de ventana o instalación de persianas, evitando la entrada directa de luz natural y disminuyendo reflejos sobre la superficie de trabajo, conforme a las condiciones de iluminación y confort visual establecidas en la Resolución 2400 de 1979. • Realizar cambio de escritorio garantizando dimensiones funcionales que permitan libertad de movimiento de miembros inferiores,

	recomendándole una altura entre 70 y 79 cm y profundidad superior a 60 cm, conforme a los criterios técnicos establecidos en la NTC 1440. • Realizar cambio de silla ergonómica ajustable en altura, permitiendo mantener ángulos de confort en miembros superiores, hombros relajados y adecuada postura sedente, disminuyendo la sobrecarga biomecánica derivada de posturas forzadas, conforme a la NTC 1440, la GTC 8 y la Resolución 2400 de 1979. • Se recomienda a la trabajadora continuar con el tratamiento médico y terapéutico correspondiente, con el fin de prevenir el agravamiento de condiciones osteomusculares y favorecer el control integral de su estado de salud, conforme a las actividades de medicina preventiva y del trabajo establecidas en la Resolución 1016 de 1989.
Criterio Normativo	De acuerdo con la GTC 8 y la Resolución 2400 de 1979, los puestos con videoterminal deben permitir alternancia postural, apoyo corporal adecuado y condiciones ergonómicas que minimicen la fatiga física derivada de posturas prolongadas. **PANTALLA** Según la GTC 8, la pantalla debe ubicarse a la altura horizontal de los ojos o ligeramente por debajo, con el fin de evitar flexión o extensión sostenida del cuello y reducir la carga biomecánica cervical. **SILLA** Conforme a la Resolución 2400 de 1979 y la NTC 1440, las sillas de trabajo deben ajustarse a las características antropométricas del trabajador, permitiendo apoyo lumbar, estabilidad, regulación de altura y apoyo adecuado de miembros superiores e inferiores. **APOYAPIES** La GTC 8 establece que el trabajador debe mantener apoyo completo de los pies sobre el suelo o sobre apoyapiés, favoreciendo estabilidad postural y adecuada circulación sanguínea en miembros inferiores. **TECLADO** De acuerdo con la GTC 8, el teclado debe ubicarse de manera que permita mantener las muñecas en posición neutra, evitando desviaciones, extensiones o flexiones sostenidas que incrementen el riesgo de trastornos musculoesqueléticos.

	ORDEN Y ASEO La Resolución 2400 de 1979 establece que las áreas de circulación y trabajo deben mantenerse en condiciones seguras, organizadas y libres de elementos que representen riesgo de caída, tropiezo o accidente.

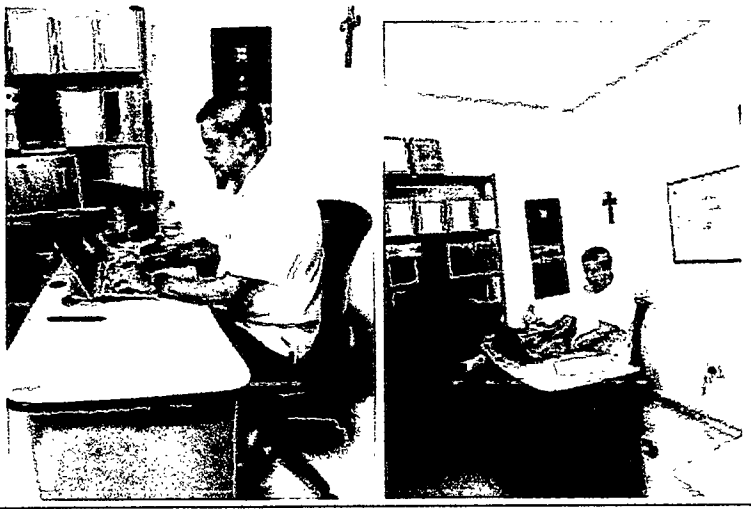
5.4. Inspección del Puesto 4.

CARGO	**TÉCNICO OPERATIVO DE LA SECRETARÍA DE INFRAESTRUCTURA Y PLANEACIÓN**
	
Descripción puesto de trabajo	Videoterminal
Sintomatología	No reporta sintomatología
Hallazgos	• Postura sedente prolongada. • Posturas forzadas en cuello y espalda por altura y posición de la pantalla. • Posturas forzadas de miembros superiores, por posición de los elementos de trabajo y altura de silla. • Movimientos repetitivos en manos por digitación. • Ubicación de la pantalla por debajo de la horizontal. • Cableado sin canalizar.

Recomendaciones	• Promover el apoyo adecuado de miembros superiores mediante el ajuste de la altura de la silla, favoreciendo posturas neutras de hombros, codos y muñecas durante las actividades de digitación y disminuyendo la sobrecarga biomecánica en cuello y espalda, conforme a los criterios ergonómicos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440. • Ajustar y reorganizar los elementos de trabajo dentro del alcance funcional del trabajador, promoviendo el apoyo de miembros superiores y previniendo posturas forzadas derivadas de inclinaciones o alcances excesivos, conforme a los lineamientos ergonómicos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440. • Dotar el puesto de trabajo con soporte o elevador de monitor, permitiendo ubicar la pantalla a la altura horizontal de los ojos y disminuyendo la flexión cervical sostenida asociada a la postura sedente prolongada, conforme a la GTC 8. • Evitar realizar rotaciones e inclinaciones del tronco para alcanzar elementos de trabajo, promoviendo una adecuada distribución ergonómica de los objetos de uso frecuente dentro del área funcional de alcance, conforme a la GTC 8 y la NTC 1440. • Implementar pausas activas enfocadas en espalda, cuello y miembros superiores, orientadas a disminuir la fatiga física y prevenir desórdenes musculoesqueléticos asociados a movimientos repetitivos y postura sedente prolongada, conforme a las actividades de promoción y prevención establecidas en la Resolución 1016 de 1989. • Promover cambios de posición cada dos horas durante la jornada laboral, con el fin de disminuir la carga estática y prevenir alteraciones musculoesqueléticas derivadas de posturas prolongadas, conforme a la GTC 8 y la Resolución 1016 de 1989. • Realizar canalización del cableado en el área de trabajo, garantizando condiciones seguras de tránsito, orden y aseo, evitando riesgos locativos asociados a tropiezos, caídas o interferencias en la movilidad del trabajador, conforme a las disposiciones de higiene y seguridad industrial establecidas en la Resolución 2400 de 1979.

Criterio Normativo	De acuerdo con la GTC 8 y la Resolución 2400 de 1979, los puestos con videoterminal deben permitir alternancia postural, apoyo corporal adecuado y condiciones ergonómicas que minimicen la fatiga física derivada de posturas prolongadas. **PANTALLA** Según la GTC 8, la pantalla debe ubicarse a la altura horizontal de los ojos o ligeramente por debajo, con el fin de evitar flexión o extensión sostenida del cuello y reducir la carga biomecánica cervical. **SILLA** Conforme a la Resolución 2400 de 1979 y la NTC 1440, las sillas de trabajo deben ajustarse a las características antropométricas del trabajador, permitiendo apoyo lumbar, estabilidad, regulación de altura y apoyo adecuado de miembros superiores e inferiores. **APOYAPIES** La GTC 8 establece que el trabajador debe mantener apoyo completo de los pies sobre el suelo o sobre apoyapiés, favoreciendo estabilidad postural y adecuada circulación sanguínea en miembros inferiores.

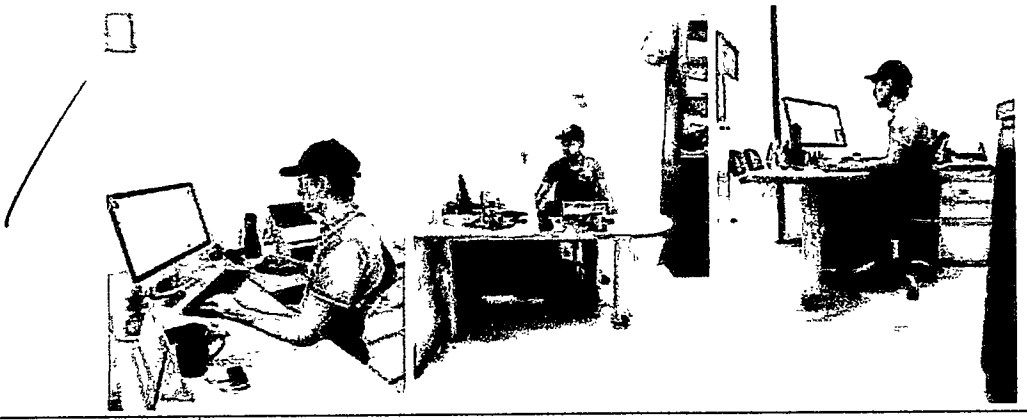
5.5. Inspección del Puesto 5.

CARGO	TÉCNICO ADMINISTRATIVO, DESARROLLO COMUNITARIO
	
Descripción puesto de trabajo	Videoterminal
Sintomatología	No reporta
Hallazgos	• Postura sedente prolongada. • Úso de portátil sín kít ergonómico. • Posturas forzadas en cuello y espalda por altura y posición de la pantalla. • Posturas forzadas de miembros superiores, por posición de los elementos de trabajo. • Movimientos repetitivos en manos por digitación. • Ubicación de la pantalla por debajo de la horizontal. • Plano de trabajo no optimo, golpea con miembros inferiores. • Silla pequeña, no tiene cojinería la silla para sentarse, él servidor adapto "flotador" para sentarse • Lámpara en malas condiciones.

Recomendaciones	• Promover el apoyo adecuado de miembros superiores mediante el ajuste de la altura de la silla y la correcta relación entre el trabajador y el plano de trabajo, favoreciendo posturas neutras de hombros, codos y muñecas durante las actividades de digitación, conforme a los criterios ergonómicos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440. • Dotar el puesto de trabajo con kit ergonómico para portátil, incluyendo teclado auxiliar, mouse externo y soporte o elevador de pantalla, permitiendo ubicar el monitor a la altura horizontal de los ojos y disminuyendo la carga biomecánica en cuello, espalda y miembros superiores, conforme a la GTC 8. • Evitar realizar rotaciones e inclinaciones del tronco para alcanzar elementos de trabajo, reorganizando los objetos de uso frecuente dentro del alcance funcional del trabajador y favoreciendo una adecuada distribución ergonómica del puesto, conforme a la GTC 8 y la NTC 1440. • Implementar pausas activas enfocadas en espalda, cuello y miembros superiores, orientadas a disminuir la fatiga física y prevenir desórdenes musculoesqueléticos derivados de la postura sedente prolongada y los movimientos repetitivos, conforme a las actividades de promoción y prevención establecidas en la Resolución 1016 de 1989. • Promover cambios de posición cada dos horas durante la jornada laboral, con el fin de disminuir la carga estática y prevenir alteraciones musculoesqueléticas asociadas a posturas prolongadas, conforme a la GTC 8 y la Resolución 1016 de 1989. • Realizar ajuste o cambio del plano de trabajo, garantizando espacio suficiente para miembros inferiores y evitando contacto o golpes contra la estructura del escritorio durante la actividad laboral, conforme a los criterios dimensionales y antropométricos establecidos en la NTC 1440. • Realizar cambio de silla ergonómica debido a las condiciones inadecuadas de confort y soporte, garantizando cojinería adecuada, soporte lumbar y regulación de altura que permita mantener una postura sedente confortable y segura, conforme a la NTC 1440 y la Resolución 2400 de 1979. • Reemplazar o realizar mantenimiento a la lámpara del puesto de trabajo, garantizando condiciones adecuadas de iluminación y seguridad eléctrica, evitando fatiga visual y riesgos locativos, conforme a las disposiciones de higiene y seguridad industrial establecidas en la Resolución 2400 de 1979.

Criterio Normativo	De acuerdo con la GTC 8 y la Resolución 2400 de 1979, los puestos con videoterminal deben permitir alternancia postural, apoyo corporal adecuado y condiciones ergonómicas que minimicen la fatiga física derivada de posturas prolongadas. **PANTALLA** Según la GTC 8, la pantalla debe ubicarse a la altura horizontal de los ojos o ligeramente por debajo, con el fin de evitar flexión o extensión sostenida del cuello y reducir la carga biomecánica cervical. **SILLA** Conforme a la Resolución 2400 de 1979 y la NTC 1440, las sillas de trabajo deben ajustarse a las características antropométricas del trabajador, permitiendo apoyo lumbar, estabilidad, regulación de altura y apoyo adecuado de miembros superiores e inferiores. **APOYAPIES** La GTC 8 establece que el trabajador debe mantener apoyo completo de los pies sobre el suelo o sobre apoyapies, favoreciendo estabilidad postural y adecuada circulación sanguínea en miembros inferiores.

5.6. Inspección del Puesto 6.

CARGO	AUXILIAR ADMINISTRATIVO APOYO A LA SECRETARIA DE GOBIERNO
	
Descripción puesto de trabajo	Videoterminal
Sintomatología	No reporta
Hallazgos	• Postura sedente prolongada. • Posturas forzadas en cuello y espalda por altura y posición de la pantalla. • Posturas forzadas de miembros superiores, por posición de los elementos de trabajo y altura de silla. • Miembros superiores izquierdo sin apoyo. • Movimientos repetitivos en manos por digitación. • Ubicación de la pantalla por debajo de la horizontal.

Recomendaciones	• Promover el apoyo adecuado de miembros superiores mediante el ajuste de la altura de la silla, favoreciendo una postura neutra de hombros, codos y muñecas durante las actividades de digitación y disminuyendo la sobrecarga biomecánica en cuello y espalda, conforme a los criterios ergonómicos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440. • Reubicar los elementos de trabajo dentro del alcance funcional del trabajador, previniendo posturas forzadas en espalda y miembros superiores derivadas de inclinaciones o alcances excesivos, conforme a los lineamientos ergonómicos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440. • Dotar el puesto de trabajo con soporte o elevador de monitor, permitiendo ubicar la pantalla a la altura horizontal de los ojos y disminuyendo la flexión cervical sostenida asociada a la postura sedente prolongada, conforme a la GTC 8. • Evitar realizar rotaciones e inclinaciones del tronco para alcanzar elementos de trabajo, promoviendo una adecuada distribución ergonómica de los objetos de uso frecuente dentro del área funcional de alcance, conforme a la GTC 8 y la NTC 1440. • Implementar pausas activas enfocadas en espalda, cuello y miembros superiores, orientadas a disminuir la fatiga física y prevenir desórdenes musculoesqueléticos asociados a movimientos repetitivos y postura sedente prolongada, conforme a las actividades de promoción y prevención establecidas en la Resolución 1016 de 1989. • Promover cambios de posición cada dos horas durante la jornada laboral, con el fin de disminuir la carga estática y prevenir alteraciones musculoesqueléticas derivadas de posturas prolongadas, conforme a la GTC 8 y la Resolución 1016 de 1989. • • Mantener condiciones adecuadas de orden y aseo en el puesto de trabajo, garantizando un entorno seguro, organizado y libre de obstáculos que puedan interferir con la movilidad y el desarrollo seguro de las actividades laborales, conforme a las disposiciones de higiene y seguridad industrial establecidas en la Resolución 2400 de 1979.

Criterio Normativo	De acuerdo con la GTC 8 y la Resolución 2400 de 1979, los puestos con videoterminal deben permitir alternancia postural, apoyo corporal adecuado y condiciones ergonómicas que minimicen la fatiga física derivada de posturas prolongadas. **PANTALLA** Según la GTC 8, la pantalla debe ubicarse a la altura horizontal de los ojos o ligeramente por debajo, con el fin de evitar flexión o extensión sostenida del cuello y reducir la carga biomecánica cervical. **TECLADO** De acuerdo con la GTC 8, el teclado debe ubicarse de manera que permita mantener las muñecas en posición neutra, evitando desviaciones, extensiones o flexiones sostenidas que incrementen el riesgo de trastornos musculoesqueléticos.

5.7. Inspección del Puesto 7.

CARGO	**TÉCNICO AUXILIAR, RENTA CIUDADANA Y SISBÉN**
	
Descripción puesto de trabajo	Videoterminal
Sintomatología	Reemplazo total de cadera en 2009 por condroblastoma con prótesis no cementada. Dolor en hombros, zona lumbar y MMII del reemplazo no tiene diagnóstico definido con presencia de fascitis plantar bilateral, pero fue enviada a reumatología (27-03-2026 falta reporte) última radiografía realizada en diciembre 2025 sin cambios, no asiste ~~La terapia por disponibilidad de tiempo.~~
Hallazgos	• Postura sedente prolongada. • Posturas forzadas en cuello y espalda por altura y posición de la pantalla. • ~~Posturas forzadas de miembros superiores, por posición de los~~ elementos de trabajo y altura de la silla.

	• Movimientos repetitivos en manos por digitación. • Ubicación de la pantalla por debajo de la horizontal. • Superficie de trabajo con altura no óptima, La colaboradora se golpeó en MMII.
Recomendaciones	• Promover el apoyo adecuado de miembros superiores mediante el ajuste de la altura de la silla, favoreciendo una postura neutra de hombros, codos y muñecas durante las actividades de digitación y disminuyendo la sobrecarga biomecánica en cuello y espalda, conforme a los criterios ergonómicos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440. • Reubicar los elementos de trabajo dentro del alcance funcional de la colaboradora, previniendo posturas forzadas en espalda y miembros superiores derivadas de inclinaciones o alcances excesivos, conforme a los lineamientos ergonómicos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440. • Dotar el puesto de trabajo con soporte o elevador de monitor, permitiendo ubicar la pantalla a la altura horizontal de los ojos y disminuyendo la flexión cervical sostenida asociada a la postura sedente prolongada, conforme a la GTC 8. • Evitar realizar rotaciones e inclinaciones del tronco para alcanzar elementos de trabajo, promoviendo una adecuada distribución ergonómica de los objetos de uso frecuente dentro del área funcional de alcance, conforme a la GTC 8 y la NTC 1440. • Implementar pausas activas enfocadas en espalda, cuello y miembros superiores, orientadas a disminuir la fatiga física y prevenir desórdenes musculoesqueléticos asociados a movimientos repetitivos y postura sedente prolongada, conforme a las actividades de promoción y prevención establecidas en la Resolución 1016 de 1989. • Promover cambios de posición cada dos horas durante la jornada laboral, con el fin de disminuir la carga estática y prevenir alteraciones musculoesqueléticas derivadas de posturas prolongadas, conforme a la GTC 8 y la Resolución 1016 de 1989. • Mantener condiciones adecuadas de orden y aseo en el puesto de trabajo, garantizando un entorno seguro, organizado y libre de obstáculos que puedan interferir con la movilidad y el desarrollo seguro de las actividades laborales, conforme a las disposiciones de higiene y seguridad industrial establecidas en la Resolución 2400 de 1979. • Dotar el puesto de trabajo con soporte para monitor y ajustar adecuadamente su altura, evitando movimientos incómodos y posturas

	forzadas en cuello y espalda durante la jornada laboral, conforme a la GTC 8. • Evaluar la posibilidad de realizar cambio del plano de trabajo por una superficie de tono claro y acabado mate, disminuyendo reflejos visuales y favoreciendo condiciones adecuadas de confort visual, conforme a las disposiciones de iluminación y confort establecidas en la Resolución 2400 de 1979. • Dotar el puesto de trabajo con reposapiés ergonómico, promoviendo el descanso y apoyo funcional de miembros inferiores, favoreciendo la estabilidad postural y disminuyendo la carga estática derivada de la postura sedente prolongada, conforme a la GTC 8 y la NTC 1440. • Realizar ajuste o cambio de la superficie de trabajo, garantizando dimensiones funcionales que permitan libertad de movimiento de miembros inferiores y evitando golpes o contacto continuo con la estructura del escritorio, conforme a los criterios técnicos establecidos en la NTC 1440. • Adaptar soporte lumbar externo en la silla de trabajo, favoreciendo el apoyo de la región lumbar y respetando la curvatura fisiológica de la columna vertebral, disminuyendo la fatiga postural asociada a la postura sedente prolongada, conforme a la GTC 8 y la Resolución 2400 de 1979. • Se recomienda realizar cambio del escritorio o superficie de trabajo por mobiliario ergonómico que se ajuste a las características antropométricas del trabajador, garantizando dimensiones funcionales que permitan una adecuada postura sedente, apoyo de miembros superiores y libertad de movimiento para miembros inferiores durante el desarrollo de las actividades laborales, conforme a los criterios técnicos establecidos en la NTC 1440.
Criterio Normativo	De acuerdo con la GTC 8 y la Resolución 2400 de 1979, los puestos con videoterminal deben permitir alternancia postural, apoyo corporal adecuado y condiciones ergonómicas que minimicen la fatiga física derivada de posturas prolongadas. **PANTALLA** Según la GTC 8, la pantalla debe ubicarse a la altura horizontal de los ojos o ligeramente por debajo, con el fin de evitar flexión o extensión sostenida del cuello y reducir la carga biomecánica cervical. **APOYAPIES** La GTC 8 establece que el trabajador debe mantener apoyo completo de los pies sobre el suelo o sobre apoyapiés, favoreciendo estabilidad postural y adecuada circulación sanguínea en miembros inferiores.

	TECLADO De acuerdo con la GTC 8, el teclado debe ubicarse de manera que permita mantener las muñecas en posición neutra, evitando desviaciones, extensiones o flexiones sostenidas que incrementen el riesgo de trastornos musculoesqueléticos. **ESCRITORIO** Conforme a la Resolución 2400 de 1979 se debe garantizar condiciones seguras y confortables durante la jornada laboral, disminuyendo la carga biomecánica asociada a posturas forzadas.

5.8. Inspección del Puesto 8.

CARGO	SECRETARIA DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTE
	
Descripción puesto de trabajo	Videoterminal
Sintomatología	No reporta
Hallazgos	• Postura sedente prolongada. • Posturas forzadas en cuello y espalda por altura y posición de la pantalla. • Posturas forzadas de miembros superiores, por posición de los elementos de trabajo. • Movimientos repetitivos en manos por digitación. • Ubicación de la pantalla por debajo de la horizontal. • Miembros superiores sin apoyo.

Recomendaciones	• Reajustar los elementos del puesto de trabajo, promoviendo el apoyo adecuado de miembros superiores y favoreciendo posturas neutras de hombros, codos y muñecas durante las actividades de digitación, disminuyendo la sobrecarga biomecánica en cuello y espalda, conforme a los criterios ergonómicos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440. • Reubicar los elementos de trabajo dentro del alcance funcional del trabajador, previniendo posturas forzadas en espalda y miembros superiores derivadas de inclinaciones o alcances excesivos, conforme a los lineamientos ergonómicos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440. • Dotar el puesto de trabajo con soporte o elevador de monitor, permitiendo ubicar la pantalla a la altura horizontal de los ojos y disminuyendo la flexión cervical sostenida asociada a la postura sedente prolongada, conforme a la GTC 8. • Evitar realizar rotaciones e inclinaciones del tronco para alcanzar elementos de trabajo, promoviendo una adecuada distribución ergonómica de los objetos de uso frecuente dentro del área funcional de alcance, conforme a la GTC 8 y la NTC 1440. • Implementar pausas activas enfocadas en espalda, cuello y miembros superiores, orientadas a disminuir la fatiga física y prevenir desórdenes musculoesqueléticos asociados a movimientos repetitivos y postura sedente prolongada, conforme a las actividades de promoción y prevención establecidas en la Resolución 1016 de 1989. • Promover cambios de posición cada dos horas durante la jornada laboral, con el fin de disminuir la carga estática y prevenir alteraciones musculoesqueléticas derivadas de posturas prolongadas, conforme a la GTC 8 y la Resolución 1016 de 1989. • Mantener condiciones adecuadas de orden y aseo en el puesto de trabajo, garantizando un entorno seguro, organizado y libre de obstáculos que puedan interferir con la movilidad y el desarrollo seguro de las actividades laborales, conforme a las disposiciones de higiene y seguridad industrial establecidas en la Resolución 2400 de 1979.

Criterio Normativo	De acuerdo con la GTC 8 y la Resolución 2400 de 1979, los puestos con videoterminal deben permitir alternancia postural, apoyo corporal adecuado y condiciones ergonómicas que minimicen la fatiga física derivada de posturas prolongadas. **PANTALLA** Según la GTC 8, la pantalla debe ubicarse a la altura horizontal de los ojos o ligeramente por debajo, con el fin de evitar flexión o extensión sostenida del cuello y reducir la carga biomecánica cervical. **APOYAPIES** La GTC 8 establece que el trabajador debe mantener apoyo completo de los pies sobre el suelo o sobre apoyapiés, favoreciendo estabilidad postural y adecuada circulación sanguínea en miembros inferiores. **TECLADO** De acuerdo con la GTC 8, el teclado debe ubicarse de manera que permita mantener las muñecas en posición neutra, evitando desviaciones, extensiones o flexiones sostenidas que incrementen el riesgo de trastornos musculoesqueléticos. **ILUMINACIÓN** La Resolución 2400 de 1979 establece que los lugares de trabajo deben contar con iluminación adecuada y control de reflejos o deslumbramientos que puedan generar fatiga visual y posturas compensatorias.

5.9. Inspección del Puesto 9.

CARGO	PSICÓLOGA, COMISARIA DE FAMILIA
	
Descripción puesta de trabajo	Videoterminal
Sintomatología	No reporta
Hallazgos	• Postura sedente prolongada. • Posturas forzadas en cuello y espalda por altura y posición de la pantalla. • Posturas forzadas de miembros superiores, por posición de los elementos de trabajo y altura de silla. • Movimientos repetitivos en manos por digitación. • Ubicación de la pantalla por debajo de la horizontal. • Piso desnivelado, obligando a la colaboradora a realizar ajustes posturales no confortables.
Recomendaciones	• Reubicar los elementos de trabajo dentro del alcance funcional de la colaboradora, previniendo posturas forzadas en espalda y miembros superiores derivadas de inclinaciones o alcances excesivos, conforme a los lineamientos ergonómicos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440. • Dotar el puesto de trabajo con soporte o elevador de monitor,

	permitiendo ubicar la pantalla a la altura horizontal de los ojos y disminuyendo la flexión cervical sostenida asociada a la postura sedente prolongada, conforme a la GTC 8. • Evitar realizar rotaciones e inclinaciones del tronco para alcanzar elementos de trabajo, promoviendo una adecuada distribución ergonómica de los objetos de uso frecuente dentro del área funcional de alcance, conforme a la GTC 8 y la NTC 1440. • Implementar pausas activas enfocadas en espalda, cuello y miembros superiores, orientadas a disminuir la fatiga física y prevenir desórdenes musculoesqueléticos asociados a movimientos repetitivos y postura sedente prolongada, conforme a las actividades de promoción y prevención establecidas en la Resolución 1016 de 1989. • Promover cambios de posición cada dos horas durante la jornada laboral, con el fin de disminuir la carga estática y prevenir alteraciones musculoesqueléticas derivadas de posturas prolongadas, conforme a la GTC 8 y la Resolución 1016 de 1989. • Mantener condiciones adecuadas de orden y aseo en el puesto de trabajo, garantizando un entorno seguro, organizado y libre de obstáculos que puedan interferir con la movilidad y el desarrollo seguro de las actividades laborales, conforme a las disposiciones de higiene y seguridad industrial establecidas en la Resolución 2400 de 1979. • Realizar ajustes correctivos en el piso o reubicar el puesto de trabajo en una superficie nivelada, garantizando estabilidad postural y disminuyendo compensaciones biomecánicas derivadas de desniveles locativos, conforme a las condiciones de seguridad locativa establecidas en la Resolución 2400 de 1979.
Criterio Normativo	De acuerdo con la GTC 8 y la Resolución 2400 de 1979, los puestos con videoterminal deben permitir alternancia postural, apoyo corporal adecuado y condiciones ergonómicas que minimicen la fatiga física derivada de posturas prolongadas. **PANTALLA** Según la GTC 8, la pantalla debe ubicarse a la altura horizontal de los ojos o ligeramente por debajo, con el fin de evitar flexión o extensión sostenida del cuello y reducir la carga biomecánica cervical. **APOYAPIES** La GTC 8 establece que el trabajador debe mantener apoyo completo de los pies sobre el suelo o sobre apoyapiés, favoreciendo estabilidad postural y adecuada circulación sanguínea en miembros inferiores.

TECLADO

De acuerdo con la GTC 8, el teclado debe ubicarse de manera que permita mantener las muñecas en posición neutra, evitando desviaciones, extensiones o flexiones sostenidas que incrementen el riesgo de trastornos musculoesqueléticos.

ILUMINACIÓN

La Resolución 2400 de 1979 establece que los lugares de trabajo deben contar con iluminación adecuada y control de reflejos o deslumbramientos que puedan generar fatiga visual y posturas compensatorias.

ORDEN Y ASEO

La Resolución 2400 de 1979 establece que las áreas de circulación y trabajo deben mantenerse en condiciones seguras, organizadas y libres de elementos que representen riesgo de caída, tropiezo o accidente.

5.10. Inspección del Puesto 10.

CARGO	SECRETARIA DE HACIENDA
	
Descripción puesto de trabajo	Videoterminal
Sintomatología	No reporta
Hallazgos	• Postura sedente prolongada. • Posturas forzadas de miembros superiores, por posición de los elementos de trabajo. • Movimientos repetitivos en manos por digitación. • Miembros superiores sin apoyo. • Colaboradora adaptó cojín, para optimizar el apoyo lumbar. • No hay apoyo de miembros inferiores.

Recomendaciones	• Reubicar los elementos de trabajo dentro del alcance funcional de la colaboradora, previniendo posturas forzadas en espalda y miembros superiores derivadas de inclinaciones o alcances excesivos durante las actividades de digitación, conforme a los lineamientos ergonómicos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440. • Evitar realizar rotaciones e inclinaciones del tronco para alcanzar elementos de trabajo, promoviendo una adecuada distribución ergonómica de los objetos de uso frecuente dentro del área funcional de alcance, conforme a la GTC 8 y la NTC 1440. • Implementar pausas activas enfocadas en espalda, cuello y miembros superiores, orientadas a disminuir la fatiga física y prevenir desórdenes musculoesqueléticos asociados a movimientos repetitivos y postura sedente prolongada, conforme a las actividades de promoción y prevención establecidas en la Resolución 1016 de 1989. • Promover cambios de posición cada dos horas durante la jornada laboral, con el fin de disminuir la carga estática y prevenir alteraciones musculoesqueléticas derivadas de posturas prolongadas, conforme a la GTC 8 y la Resolución 1016 de 1989. • Mantener condiciones adecuadas de orden y aseo en el puesto de trabajo, garantizando un entorno seguro, organizado y libre de obstáculos que puedan interferir con la movilidad y el desarrollo seguro de las actividades laborales, conforme a las disposiciones de higiene y seguridad industrial establecidas en la Resolución 2400 de 1979. • Dotar el puesto de trabajo con reposapiés ergonómico que permita el apoyo completo de miembros inferiores, favoreciendo la estabilidad postural y disminuyendo la carga estática derivada de la postura sedente prolongada, conforme a los criterios ergonómicos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440. • Evaluar la posibilidad de adaptar o cambiar la silla de trabajo, garantizando soporte lumbar adecuado y condiciones ergonómicas que favorezcan el mantenimiento de la curvatura fisiológica lumbar, teniendo en cuenta que actualmente la colaboradora utiliza un cojín adaptado para mejorar el confort postural, conforme a la GTC 8 y la Resolución 2400 de 1979.

Criterio Normativo	De acuerdo con la GTC 8 y la Resolución 2400 de 1979, los puestos con videoterminal deben permitir alternancia postural, apoyo corporal adecuado y condiciones ergonómicas que minimicen la fatiga física derivada de posturas prolongadas. **PANTALLA** Según la GTC 8, la pantalla debe ubicarse a la altura horizontal de los ojos o ligeramente por debajo, con el fin de evitar flexión o extensión sostenida del cuello y reducir la carga biomecánica cervical. **SILLA** Conforme a la Resolución 2400 de 1979 y la NTC 1440, las sillas de trabajo deben ajustarse a las características antropométricas del trabajador, permitiendo apoyo lumbar, estabilidad, regulación de altura y apoyo adecuado de miembros superiores e inferiores. **TECLADO** De acuerdo con la GTC 8, el teclado debe ubicarse de manera que permita mantener las muñecas en posición neutra, evitando desviaciones, extensiones o flexiones sostenidas que incrementen el riesgo de trastornos musculoesqueléticos.

5.11. Inspección del Puesto 11.

CARGO	TÉCNICA ADMINISTRATIVA DE RECAUDO DE IMPUESTOS
	
Descripción puesto de trabajo	Videoterminal
Sintomatología	No reporta
Hallazgos	• Postura sedente prolongada. • Movimientos repetitivos en manos por digitación. • Colaboradora adapto cojín para tener mejor apoyo en espalda.
Recomendaciones	• Evitar realizar rotaciones e inclinaciones del tronco para alcanzar elementos de trabajo, promoviendo una adecuada distribución ergonómica de los objetos de uso frecuente dentro del área funcional de alcance, conforme a los lineamientos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440. • Implementar pausas activas enfocadas en espalda y miembros superiores, orientadas a disminuir la fatiga física y prevenir desórdenes musculoesqueléticos asociados a movimientos repetitivos y postura sedente prolongada, conforme a las actividades de promoción y prevención establecidas en la Resolución 1016 de 1989.

	• Promover cambios de posición cada dos horas durante la jornada laboral, con el fin de disminuir la carga estática y prevenir alteraciones musculoesqueléticas derivadas de posturas prolongadas, conforme a la GTC 8 y la Resolución 1016 de 1989. • Mantener condiciones adecuadas de orden y aseo en el puesto de trabajo, garantizando un entorno seguro, organizado y libre de obstáculos que puedan interferir con la movilidad y el desarrollo seguro de las actividades laborales, conforme a las disposiciones de higiene y seguridad industrial establecidas en la Resolución 2400 de 1979. • Evaluar la posibilidad de adaptar o cambiar la silla de trabajo, garantizando soporte lumbar adecuado y condiciones ergonómicas que favorezcan el mantenimiento de la curvatura fisiológica lumbar, teniendo en cuenta que actualmente la colaboradora utiliza un cojín adaptado para mejorar el apoyo en espalda, conforme a la GTC 8 y la Resolución 2400 de 1979.
Criterio Normativo	• De acuerdo con la GTC 8 y la Resolución 2400 de 1979, los puestos con videoterminal deben permitir alternancia postural, apoyo corporal adecuado y condiciones ergonómicas que minimicen la fatiga física derivada de posturas prolongadas. **PANTALLA** Según la GTC 8, la pantalla debe ubicarse a la altura horizontal de los ojos o ligeramente por debajo, con el fin de evitar flexión o extensión sostenida del cuello y reducir la carga biomecánica cervical. **SILLA** Conforme a la Resolución 2400 de 1979 y la NTC 1440, las sillas de trabajo deben ajustarse a las características antropométricas del trabajador, permitiendo apoyo lumbar, estabilidad, regulación de altura y apoyo adecuado de miembros superiores e inferiores. **TECLADO** De acuerdo con la GTC 8, el teclado debe ubicarse de manera que permita mantener las muñecas en posición neutra, evitando desviaciones, extensiones o flexiones sostenidas que incrementen el riesgo de trastornos musculoesqueléticos. **ORDEN Y ASEO** La Resolución 2400 de 1979 establece que las áreas de circulación y trabajo deben mantenerse en condiciones seguras, organizadas y libres de elementos que representen riesgo de caída, tropiezo o accidente.

5.12. Inspección del Puesto 12.

CARGO	**VENTANILLA ÚNICA O DESPACHO**
	
Descripción puesto de trabajo	Videoterminal
Sintomatología	No reporta
Hallazgos	• Postura sedente prolongada. • Movimientos repetitivos en manos por digitación. • Pantalla por encima de la horizontal. • Poca iluminación en el área. • Espaldar de silla inestable.
Recomendaciones	• Evitar realizar rotaciones e inclinaciones del tronco para alcanzar elementos de trabajo, promoviendo una adecuada distribución ergonómica de los objetos de uso frecuente dentro del área funcional de alcance, conforme a los lineamientos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440. • Implementar pausas activas enfocadas en espalda, cuello y miembros superiores, orientadas a disminuir la fatiga física y prevenir desórdenes musculoesqueléticos asociados a movimientos repetitivos y postura sedente

	prolongada, conforme a las actividades de promoción y prevención establecidas en la Resolución 1016 de 1989. • Promover cambios de posición cada dos horas durante la jornada laboral, con el fin de disminuir la carga estática y prevenir alteraciones musculoesqueléticas derivadas de posturas prolongadas, conforme a la GTC 8 y la Resolución 1016 de 1989. • Mantener condiciones adecuadas de orden y aseo en el puesto de trabajo, garantizando un entorno seguro, organizado y libre de obstáculos que puedan interferir con la movilidad y el desarrollo seguro de las actividades laborales, conforme a las disposiciones de higiene y seguridad industrial establecidas en la Resolución 2400 de 1979. • Ajustar la pantalla del computador a la altura horizontal de los ojos, evitando extensiones cervicales sostenidas y disminuyendo la carga biomecánica en cuello y espalda, conforme a los criterios ergonómicos establecidos en la GTC 8. • Optimizar las condiciones de iluminación del área de trabajo, garantizando niveles adecuados de confort visual y disminuyendo la fatiga ocular derivada de baja iluminación, conforme a las disposiciones sobre iluminación laboral establecidas en la Resolución 2400 de 1979. • Realizar cambio de silla ergonómica debido a la inestabilidad del respaldo, garantizando soporte lumbar adecuado, estabilidad estructural y condiciones de confort postural durante la jornada laboral, conforme a la NTC 1440 y la Resolución 2400 de 1979.
Criterio Normativo	De acuerdo con la GTC 8 y la Resolución 2400 de 1979, los puestos con videoterminal deben permitir alternancia postural, apoyo corporal adecuado y condiciones ergonómicas que minimicen la fatiga física derivada de posturas prolongadas. **PANTALLA** Según la GTC 8, la pantalla debe ubicarse a la altura horizontal de los ojos o ligeramente por debajo, con el fin de evitar flexión o extensión sostenida del cuello y reducir la carga biomecánica cervical. **SILLA** Conforme a la Resolución 2400 de 1979 y la NTC 1440, las sillas de trabajo deben ajustarse a las características antropométricas del trabajador, permitiendo apoyo lumbar, estabilidad, regulación de altura y apoyo adecuado de miembros superiores e inferiores.

	TECLADO De acuerdo con la GTC 8, el teclado debe ubicarse de manera que permita mantener las muñecas en posición neutra, evitando desviaciones, extensiones o flexiones sostenidas que incrementen el riesgo de trastornos musculoesqueléticos. **ORDEN Y ASEO** La Resolución 2400 de 1979 establece que las áreas de circulación y trabajo deben mantenerse en condiciones seguras, organizadas y libres de elementos que representen riesgo de caída, tropiezo o accidente.

5.13. Inspección del Puesto 13.

CARGO	SECRETARIA JURÍDICA Y CONTRATACIÓN
	
Descripción puesto de trabajo	Videoterminal
Sintomatología	No reporta
Hallazgos	• Postura sedente prolongada. • Movimientos repetitivos en manos por digitación. • Pantalla por encima de la horizontal. • Apoyabrazos impiden la cercanía al puesto de trabajo. • Espalda sin apoyo.

Recomendaciones	• Evitar realizar rotaciones e inclinaciones del tronco para alcanzar elementos de trabajo, promoviendo una adecuada distribución ergonómica de los objetos de uso frecuente dentro del área funcional de alcance, conforme a los lineamientos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440. • Implementar pausas activas enfocadas en espalda, cuello y miembros superiores, orientadas a disminuir la fatiga física y prevenir desórdenes musculoesqueléticos asociados a movimientos repetitivos y postura sedente prolongada, conforme a las actividades de promoción y prevención establecidas en la Resolución 1016 de 1989. • Promover cambios de posición cada dos horas durante la jornada laboral, con el fin de disminuir la carga estática y prevenir alteraciones musculoesqueléticas derivadas de posturas prolongadas, conforme a la GTC 8 y la Resolución 1016 de 1989. • Mantener condiciones adecuadas de orden y aseo en el puesto de trabajo, garantizando un entorno seguro, organizado y libre de obstáculos que puedan interferir con la movilidad y el desarrollo seguro de las actividades laborales, conforme a las disposiciones de higiene y seguridad industrial establecidas en la Resolución 2400 de 1979. • Ajustar la pantalla del computador a la altura horizontal de los ojos, evitando extensiones cervicales sostenidas y disminuyendo la carga biomecánica en cuello y espalda, conforme a los criterios ergonómicos establecidos en la GTC 8. • Retirar o ajustar los apoyabrazos de la silla cuando estos impidan la adecuada aproximación al plano de trabajo, favoreciendo el apoyo funcional de la espalda y una postura ergonómica adecuada durante la jornada laboral, conforme a la GTC 8 y la NTC 1440. • Evaluar el ajuste o cambio de la silla de trabajo, garantizando soporte lumbar y apoyo adecuado de espalda durante la postura sedente prolongada, conforme a la NTC 1440 y la Resolución 2400 de 1979.
Criterio Normativo	• De acuerdo con la GTC 8 y la Resolución 2400 de 1979, los puestos ~~con videoterminal deben permitir alternancia postural, apoyo corporal~~ adecuado y condiciones ergonómicas que minimicen la fatiga física derivada de posturas prolongadas. PANTALLA • Según la GTC 8, la pantalla debe ubicarse a la altura horizontal de los ojos o ligeramente por debajo, con el fin de evitar flexión o extensión sostenida del cuello y reducir la carga biomecánica cervical.

SILLA

Conforme a la Resolución 2400 de 1979 y la NTC 1440, las sillas de trabajo deben ajustarse a las características antropométricas del trabajador, permitiendo apoyo lumbar, estabilidad, regulación de altura y apoyo adecuado de miembros superiores e inferiores.

APOYAPIES

La GTC 8 establece que el trabajador debe mantener apoyo completo de los pies sobre el suelo o sobre apoyapiés, favoreciendo estabilidad postural y adecuada circulación sanguínea en miembros inferiores.

TECLADO

De acuerdo con la GTC 8, el teclado debe ubicarse de manera que permita mantener las muñecas en posición neutra, evitando desviaciones, extensiones o flexiones sostenidas que incrementen el riesgo de trastornos musculoesqueléticos.

ORDEN Y ASEO

La Resolución 2400 de 1979 establece que las áreas de circulación y trabajo deben mantenerse en condiciones seguras, organizadas y libres de elementos que representen riesgo de caída, tropiezo o accidente.

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

6.1. CONCLUSIONES

- Se realizó la inspección ergonómica al 100 % de los puestos de trabajo programados para el mes de abril, correspondientes a 13 de 13 puestos evaluados.

- Durante las inspecciones se brindó educación a los colaboradores sobre higiene postural y recomendaciones ergonómicas, promoviendo la prevención del riesgo biomecánico.
- Se emitieron recomendaciones individuales a cada trabajador, orientadas a la mejora de las condiciones ergonómicas y a la disminución de factores de riesgo asociados a trastornos musculoesqueléticos.
- Se identificó la necesidad de realizar canalización de cableado en algunas áreas de trabajo, con el fin de mejorar las condiciones de seguridad locativa, orden y aseo.
- La mayoría de los puestos de trabajo evaluados requieren algún tipo de intervención ergonómica, relacionada con ajustes de mobiliario, organización del puesto de trabajo, iluminación o adaptación de elementos de apoyo.
- Se recomienda fortalecer de manera continua los procesos de educación y sensibilización relacionados con orden y aseo en las áreas de trabajo, promoviendo ambientes laborales seguros y organizados.
- Se evidenció que algunas áreas requieren optimización de las condiciones de iluminación, con el propósito de mejorar el confort visual y disminuir la fatiga asociada al desarrollo de las actividades laborales.

6.2. RECOMENDACIONES

- Dar cumplimiento a las recomendaciones emitidas durante las inspecciones de puestos de trabajo, implementando las mejoras ergonómicas requeridas para disminuir la exposición al riesgo biomecánico y promover la protección de la salud de los colaboradores, conforme a las actividades preventivas establecidas en la Resolución 1016 de 1989 y los lineamientos ergonómicos de la GTC 8.

- Establecer e implementar medidas de intervención en la fuente, en el medio y sobre el trabajador, orientadas al control de los factores de riesgo identificados, realizando seguimiento periódico para evaluar la eficacia de las acciones implementadas, conforme a la Resolución 1016 de 1989 y al Decreto 1072 de 2015.

- Promover la ejecución de pausas activas durante la jornada laboral, con el fin de disminuir la carga física y mental derivada de posturas prolongadas y movimientos repetitivos, favoreciendo el bienestar físico, la productividad y la prevención de desórdenes musculoesqueléticos, conforme a las actividades de promoción y prevención establecidas en la Resolución 1016 de 1989.

- Fomentar hábitos de vida saludable y cuidado osteomuscular tanto dentro como fuera de la jornada laboral, promoviendo conductas preventivas orientadas a disminuir el riesgo de enfermedades musculoesqueléticas y mejorar la calidad de vida de los trabajadores, conforme a los programas de medicina preventiva y del trabajo establecidos en la Resolución 1016 de 1989.

- Desarrollar capacitaciones periódicas en higiene postural, ergonomía y prevención del riesgo biomecánico, fortaleciendo las competencias de los trabajadores para el desarrollo seguro de sus actividades laborales, conforme a las actividades de capacitación contempladas en la Resolución 1016 de 1989 y el Decreto 1072 de 2015.

- Implementar programas de promoción y prevención orientados a educar y concientizar sobre las alteraciones musculoesqueléticas y enfermedades relacionadas con el movimiento, permitiendo a los trabajadores reconocer factores de riesgo, comprender su vulnerabilidad y adoptar hábitos de trabajo saludables, conforme a las actividades de medicina preventiva establecidas en la Resolución 1016 de 1989.

- Promover el autocuidado y el seguimiento oportuno de la salud mediante la asistencia periódica a controles médicos y consultas en la EPS, favoreciendo la detección temprana y prevención de enfermedades que puedan afectar la capacidad funcional de los trabajadores, conforme a las actividades de medicina preventiva y vigilancia de la salud establecidas en la Resolución 1016 de 1989.

- Fomentar el trabajo seguro durante el desarrollo de las actividades laborales, fortaleciendo la importancia de mantener una adecuada higiene postural tanto en la jornada laboral como en las actividades de la vida diaria, conforme a los lineamientos ergonómicos establecidos en la GTC 8 y las disposiciones de promoción y prevención de la Resolución 1016 de 1989.

- Recomendar a los trabajadores la realización periódica de pausas activas enfocadas en cuello, espalda y miembros superiores, orientadas a prevenir desórdenes musculoesqueléticos asociados a movimientos repetitivos, posturas forzadas y postura sedente prolongada, conforme a las actividades preventivas contempladas en la Resolución 1016 de 1989.

- Fortalecer las estrategias de vigilancia del riesgo biomecánico mediante seguimiento periódico a las condiciones ergonómicas de los puestos de trabajo y al estado de salud osteomuscular de los colaboradores, conforme a las actividades de higiene industrial y medicina preventiva establecidas en la Resolución 1016 de 1989 y el Decreto 1072 de 2015.

RECOMENDACIONES TECNICAS

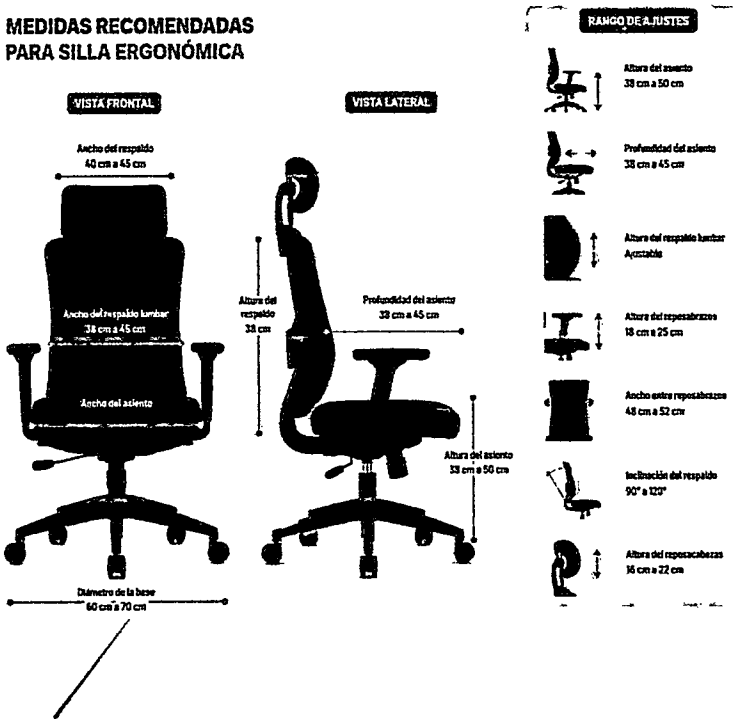


Los puntos de contacto corporal en el puesto de trabajo constituyen un elemento fundamental dentro de la ergonomía, debido a que permiten la interacción funcional entre el trabajador y los diferentes equipos, herramientas y superficies utilizadas durante la jornada laboral, influyendo directamente en la postura, el confort y la carga biomecánica.

El punto de contacto visual determina principalmente la postura cervical y la alineación de cabeza y cuello; por esta razón, la ubicación adecuada de la pantalla del computador debe favorecer una posición neutra, evitando flexiones o extensiones sostenidas del cuello, conforme a los lineamientos ergonómicos establecidos en la GTC 8.

De igual manera, el punto de contacto de manos y antebrazos influye sobre la postura de miembros superiores durante las actividades de digitación, por lo que el teclado, mouse y superficie de trabajo deben permitir apoyo funcional y mantener las articulaciones en posiciones neutras, conforme a la GTC 8 y la NTC 1440.

Así mismo, el contacto lumbar y pélvico determina el adecuado uso de la silla y el mantenimiento de la curvatura fisiológica de la columna vertebral, siendo necesario contar con un asiento ergonómico que proporcione soporte lumbar, estabilidad y confort postural, conforme a la NTC 1440 y la Resolución 2400 de 1979.

	Finalmente, el adecuado apoyo de los pies favorece la estabilidad corporal, mejora la distribución de cargas y disminuye la fatiga física derivada de la postura sedente prolongada, razón por la cual se deben garantizar condiciones adecuadas de apoyo para miembros inferiores, conforme a los criterios ergonómicos establecidos en la GTC 8.
	**La silla ergonómica** La silla ergonómica es un elemento fundamental dentro de los puestos de trabajo administrativos y de oficina, ya que está diseñada para adaptarse a las características antropométricas y necesidades funcionales del usuario, favoreciendo el mantenimiento de una postura adecuada, cómoda y segura durante la jornada laboral. Su principal objetivo es brindar soporte adecuado a la columna vertebral, especialmente a la región lumbar, promoviendo una correcta alineación corporal y disminuyendo la carga biomecánica generada por la postura sedente prolongada, conforme a los criterios ergonómicos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440. Una silla ergonómica debe contar con características como ajuste de altura, soporte lumbar, estabilidad, profundidad adecuada del asiento y condiciones de confort que permitan el apoyo funcional de espalda, pelvis y miembros inferiores. Estas condiciones favorecen la reducción de la fatiga muscular, mejoran el confort postural y contribuyen a la prevención de trastornos

musculoesqueléticos asociados a malas posturas mantenidas durante largos periodos de tiempo, conforme a la NTC 1440 y las disposiciones de higiene y seguridad establecidas en la Resolución 2400 de 1979.

Así mismo, el uso adecuado de la silla ergonómica permite optimizar la relación entre el trabajador y el puesto de trabajo, favoreciendo posturas neutras de cuello, espalda y miembros superiores durante actividades de digitación y uso de videoterminales, conforme a los lineamientos ergonómicos establecidos en la GTC 8.

Materiales y acolchado

La espuma del asiento debe tener una densidad no inferior a 60 kg/m³, garantizando resistencia, durabilidad y confort.

Se recomienda que la silla cuente con acolchado suficiente en asiento y respaldo para disminuir puntos de presión en glúteos y espalda durante jornadas prolongadas.

Base y estabilidad

La silla debe:

- Permitir giro de 360°.
- Contar con una base de cinco patas para brindar mayor estabilidad y seguridad.
- Tener mecanismos de ajuste accesibles y fáciles de accionar desde la posición sentada, sin requerir esfuerzo excesivo

Ajuste al puesto de trabajo

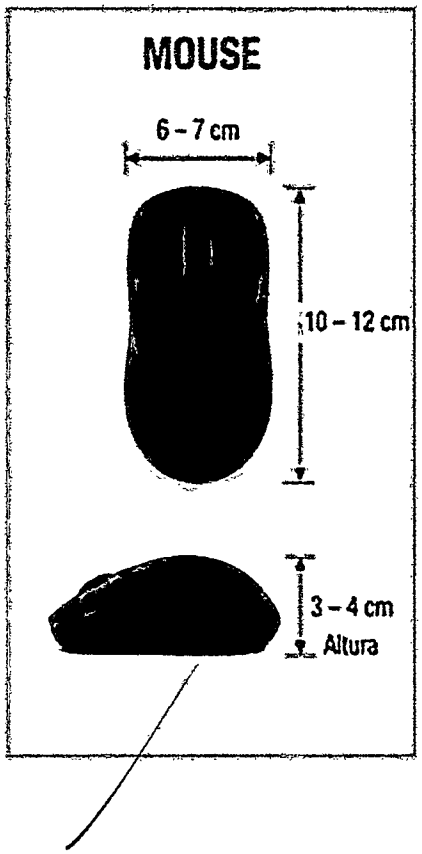
La silla seleccionada debe estar acorde con la altura de la mesa o superficie de trabajo.

	En caso necesario, se pueden utilizar: • Cojines ergonómicos, • Apoyos lumbares, • Apoyapiés, para mejorar la postura y el confort del trabajador. **Capacitación y uso adecuado** Es importante que los trabajadores reciban orientación sobre el correcto uso de los mecanismos de ajuste de la silla, con el fin de aprovechar adecuadamente sus beneficios ergonómicos y promover hábitos posturales saludables. Una silla bien ajustada proporciona un soporte estable al cuerpo y contribuye significativamente al bienestar, la productividad y la prevención de lesiones osteomusculares.

	El uso de apoyapiés es necesario cuando la altura de la silla o del puesto de trabajo no permite que

	el usuario apoye completamente los pies sobre el suelo, situación que puede generar aumento de la carga estática en miembros inferiores, alteraciones circulatorias y posturas compensatorias inadecuadas. Esta condición suele presentarse con frecuencia en puestos de trabajo donde la mesa o superficie laboral no cuenta con sistemas de ajuste de altura. El apoyapies cumple una función fundamental dentro de la ergonomía del puesto de trabajo, ya que favorece una postura sedente adecuada, mejora la estabilidad corporal y contribuye a mantener ángulos de confort en cadera, rodillas y tobillos, disminuyendo la fatiga física derivada de posturas prolongadas, conforme a los criterios ergonómicos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440. Así mismo, el apoyo adecuado de miembros inferiores favorece la circulación sanguínea en las piernas, reduce la presión sobre la región lumbar y contribuye al mantenimiento de una correcta alineación postural durante las actividades de digitación y uso de videoterminales, conforme a los lineamientos ergonómicos establecidos en la GTC 8. La implementación de apoyapiés ergonómicos también contribuye a optimizar la relación entre el trabajador, la silla y la superficie de trabajo, favoreciendo condiciones de confort y seguridad durante la jornada laboral, conforme a las disposiciones de higiene y seguridad industrial establecidas en la Resolución 2400 de 1979.
	Se recomienda que la bandeja o superficie destinada para el teclado y el mouse cuente con una longitud mínima de 70 cm, permitiendo una adecuada distribución de ambos dispositivos y

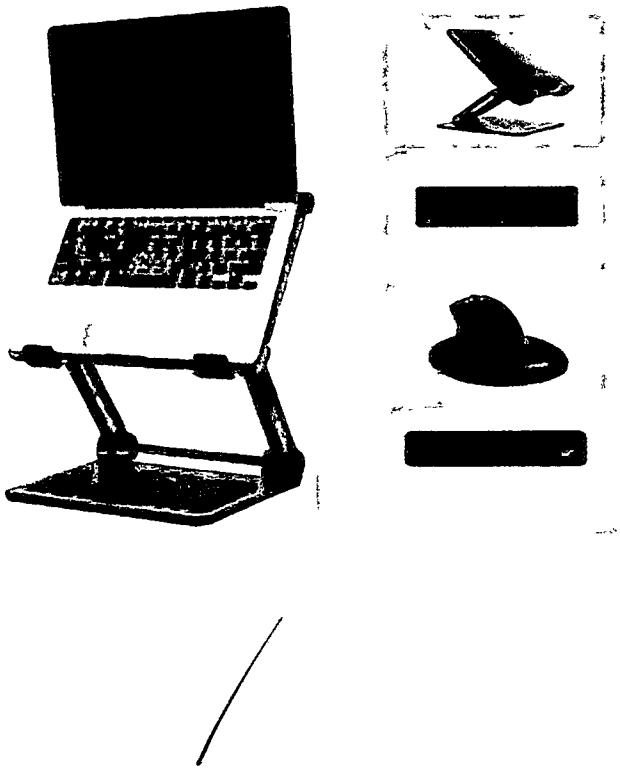
	favoreciendo una postura confortable durante las actividades de digitación y manejo del mouse, conforme a los criterios ergonómicos establecidos en la NTC 1440 y la GTC 8. Así mismo, la superficie de trabajo debe contar con una profundidad mínima de 25 cm, permitiendo alojar el teclado y proporcionando un espacio aproximado de 10 cm para el apoyo de las muñecas y antebrazos. Esta condición favorece el mantenimiento de posiciones neutras en las articulaciones, disminuyendo la tensión muscular y la sobrecarga biomecánica en miembros superiores durante la jornada laboral, conforme a los lineamientos ergonómicos establecidos en la GTC 8. El adecuado diseño y dimensionamiento de la superficie para teclado y mouse contribuye a prevenir posturas forzadas de hombros, codos y muñecas, mejorando el confort postural y reduciendo el riesgo de trastornos musculoesqueléticos asociados a movimientos repetitivos y posturas mantenidas, conforme a la NTC 1440 y las disposiciones de higiene y seguridad establecidas en la Resolución 2400 de 1979.



Se recomienda utilizar un mouse ergonómico ubicado al mismo nivel y lo más cerca posible del teclado, permitiendo mantener el antebrazo apoyado y la muñeca en posición neutral durante su uso, evitando desviaciones laterales, extensiones excesivas o posturas forzadas de la articulación, conforme a los lineamientos ergonómicos establecidos en la GTC 8.

El trabajador debe manipular el mouse realizando el movimiento principalmente desde el antebrazo y el hombro, y no únicamente desde la muñeca, con el fin de disminuir la carga biomecánica y la sobrecarga muscular en miembros superiores durante las actividades repetitivas de digitación y desplazamiento del cursor, conforme a los criterios ergonómicos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440.

La adecuada ubicación y utilización del mouse contribuye a prevenir trastornos musculoesqueléticos asociados a movimientos repetitivos, tales como tendinitis, epicondilitis o síndrome del túnel carpiano, favoreciendo condiciones seguras y confortables durante la jornada laboral, conforme a las actividades de promoción y prevención establecidas en la Resolución 1016 de 1989 y las disposiciones de higiene y seguridad de la Resolución 2400 de 1979.



El kit ergonómico para laptop es un conjunto de elementos diseñados para adecuar el uso del computador portátil a condiciones ergonómicas seguras y confortables durante la jornada laboral. Generalmente está compuesto por soporte o elevador para portátil, teclado externo y mouse auxiliar, permitiendo adaptar el puesto de trabajo a las características antropométricas del usuario.

El uso prolongado de laptops sin adecuaciones ergonómicas puede generar posturas forzadas de cuello, espalda y miembros superiores, debido a que la pantalla y el teclado se encuentran integrados en un mismo equipo, obligando al trabajador a mantener posiciones inadecuadas durante las actividades de digitación. Por esta razón, se recomienda la implementación de un kit ergonómico que permite ubicar la pantalla a la altura horizontal de los ojos y mantener las muñecas y hombros en posiciones neutras, conforme a los lineamientos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440.

La implementación de estos elementos contribuye a disminuir la carga biomecánica, prevenir trastornos musculoesqueléticos asociados a posturas prolongadas y movimientos repetitivos, y favorecer condiciones adecuadas de confort y seguridad durante el desarrollo de las actividades laborales, conforme a las disposiciones de higiene y seguridad industrial establecidas en la Resolución 2400 de 1979 y las actividades preventivas contempladas en la Resolución 1016 de 1989.

1. Soporte para laptop

Eleva la pantalla a la altura de los ojos, favoreciendo una adecuada postura cervical y reduciendo la tensión en cuello y hombros durante la jornada laboral.

2. Teclado inalámbrico

Permite mantener los brazos y antebrazos en una

	posición natural y cómoda, disminuyendo la tensión muscular en hombros, codos y muñecas durante la digitación. **3. Mouse ergonómico** Diseñado para reducir la carga y tensión en muñecas y antebrazos, favoreciendo una postura neutra de la mano y previniendo molestias musculoesqueléticas asociadas a movimientos repetitivos **4. Apoya muñecas** Proporciona soporte y alineación neutra para las muñecas durante el uso del teclado y el mouse, ayudando a disminuir la presión y la fatiga muscular en las extremidades superiores.
	El soporte o elevador de monitor permite mantener una adecuada alineación cervical al ubicar la pantalla a la altura horizontal de los ojos, disminuyendo las flexiones o extensiones sostenidas del cuello durante el uso de videoterminales. Este elemento es fundamental para regular los ángulos de visión y posicionar la pantalla dentro de la zona visual más cómoda y ergonómica para el usuario, favoreciendo una postura adecuada y reduciendo la fatiga muscular asociada a la postura sedente prolongada, conforme a los lineamientos ergonómicos establecidos en la GTC 8 y las disposiciones de higiene y seguridad industrial de la Resolución 2400 de 1979.



La mesa de trabajo y sus componentes deben diseñarse y mantenerse en condiciones seguras, evitando la presencia de esquinas o bordes puntiagudos que puedan generar lesiones, golpes o molestias durante el desarrollo de las actividades laborales. Por esta razón, se recomienda que los bordes sean redondeados, favoreciendo condiciones adecuadas de seguridad y confort para el trabajador, conforme a las disposiciones de higiene y seguridad industrial establecidas en la Resolución 2400 de 1979.

Así mismo, la superficie de la mesa debe contar con acabado mate y tonalidades preferiblemente neutras, con el fin de disminuir reflejos y deslumbramientos que puedan generar fatiga visual o posturas compensatorias inadecuadas durante el uso de videoterminales, conforme a los criterios de confort visual establecidos en la Resolución 2400 de 1979.

El adecuado diseño de la mesa de trabajo permite además una correcta distribución de los elementos laborales y favorece que cada segmento corporal adopte una postura ergonómica adecuada desde los diferentes puntos de contacto corporal, contribuyendo a disminuir la carga biomecánica y prevenir trastornos musculoesqueléticos, conforme a los lineamientos ergonómicos establecidos en la GTC 8 y la NTC 1440.

Realizada por	**María Alejandra Nupia**	**Lic SST 8103/2022**
Profesión: Fisioterapeuta Especialista En Seguridad Y Salud En El Trabajo		
FIRMA:		

La Macarena – Meta, 22 de junio de 2026

PARA: EUNICE RAMIREZ YACUMA
SECRETARIA DE GOBIERNO MUNICIPAL.

DE: JORGE OLMEDO SOTO HURTADO
RESPONSABLE DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (SST)

ASUNTO: Remisión de informe final de inspección de puesto de trabajo e informe de funcionarios no autorizados por la ARL Positiva

Cordial saludo

Por medio del presente me permito remitir el **Informe Final de Inspección de Puestos de Trabajo**, elaborado en cumplimiento de las actividades del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo **(SG-SST),** con el fin de que sea revisado y tenido en cuenta para las acciones administrativas que correspondan.

De igual manera, se adjunta el **informe relacionado con los funcionarios cuyas solicitudes de inspección de puesto de trabajo no fueron autorizadas por la ARL Positiva**, en el cual se relacionan los casos reportados y las respectivas observaciones, para su conocimiento y los fines pertinentes.

Agradezco la atención prestada y quedo atento a cualquier requerimiento adicional que se considere necesario.

Atentamente,

JORGE OLMEDO SOTO HURTADO
APOYO AL SG-SST MUNICIPAL
TEC. ESPECIALISTA SST
sst.lamacarena2024@gmail.com

HALLAZGOS
14 SECRETARÍA DE GOBIERNO o Silla con apoyabrazos fijos o Distribución de espacio o No tiene teclado
15 SECRETARÍA DE PLANEACIÓN, AGRICULTURA Y MEDIO AMBIENTE o Altura del pc No tiene apoyapies
16 TÉCNICO ADMINISTRATIVO DE JURÍDICA Y CONTRATACIÓN o SOLO SE TOMA FOTO "EL FUNCIONARIO NO ESTABA PRESENTE"
17 TÉCNICO ADMINISTRATIVO SECRETARIO DE HACIENDA o SOLO SE TOMA FOTO "EL FUNCIONARIO NO ESTABA PRESENTE"
18 INSPECCIÓN PRIMERA DE CONVIVENCIA Y PAZ URBANA o Silla con apoyabrazos fijos o Distribución de espacio para apoyar los brazos o No tiene padmouse o No tiene apoyapies
19 COMISARÍA DE FAMILIA o Distribución de espacio para la columna por cómo tiene la pantalla o Mover el mouse junto al teclado o No tiene apoyapies

Gmail

SECRETARIA DE GOBIERNO LA MACARENA META <secretariadegobierno@lamacarena-meta.gov.co>

Fwd: INFORME Y ACTA PROVEEDOR EMPROSALUDVIDA SAS

1 mensaje

SST Alcaldia La Macarena <sst.lamacarena2024@gmail.com> 16 de julio de 2026 a las 12:11
Para: SECRETARIA DE GOBIERNO LA MACARENA META <secretariadegobierno@lamacarena-meta.gov.co>

INFORME FINAL IPT Y ACTA DE ASESORÍA DE EMPROSALUDVIDA



---------- Forwarded message ---------
De: **Tatiana Linares** <coordinacionpositivaem@gmail.com>
Date: jue, 16 jul 2026 a las 12:06
Subject: INFORME Y ACTA PROVEEDOR EMPROSALUDVIDA SAS
To: <sst.lamacarena2024@gmail.com>, Nicoll Yohanna Pinzon Velasquez - Contratista <nicoll.pinzon@positiva.gov.co>

Buenas Tardes Ingeniero:

A continuación adjunto información solicitada.

Atenta a tus comentarios,

Cordialmente,

--
TATIANA LINARES
Coordinadora Técnica
Cel: 310 3103568, 311 841 46 39
Gestión y Asesoría Especializada en Seguridad y Salud en el Trabajo

---

2 adjuntos

892099234_ActaAsesoria_01072026135215.pdf
576K

INFORME MUNICIPIO DE LA MACARENA.pdf
443K

ASESORIA ELEMENTOS ERGONOMICOS PARA EL USO DE VDT

RAZÓN SOCIAL DE LA EMPRESA
MUNICIPIO DE LA MACARENA
NIT892099234

ASESORADO POR POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A

NOMBRE DEL PROVEEDOR
EMPROSALUDVIDA SAS
LICENCIA NO. 4171 DEL 15 DE FEBRERO DEL 2017
NIT: 900.040.921
LILIANA HOLGUIN PIZA
FISIOTERAPEUT ESPECIALISTA EN SALUD OCUPACIONAL
LICENCIA EN SST73736 DEL 18-09-18

LA MACARENA META JUNIO 2026


LA MACARENA RIQUEZA NATURAL DEL MUNDO

Contenido

1. **JUSTIFICACION** 4
2. **INTRODUCCIÓN** 4
3. **OBJETIVOS DE LA INSPECCIÓN** 5
4. **METODOLOGÍA** 6
5. **DESARROLLO** 7
1. **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES** 51

1. JUSTIFICACION

Se realiza asesoria virtual con la empresa Municipio de la Macarena, quien realizo inspecciones de puestos de trabajo para video terminales del area administrativa, y de las cuakes les emiten un informe con recomendaciones de cambio y /o mantenimiento de los elementos ergonómicos como sillas, mesas de trabajo, pantallas, teclado, reposa pies.

Desde una perspectiva económica para la empresa es de vital importancia dar cumplimirnto a estas recomendaciones y atrves del area de comorar adqyirir los elementos ergonomicos que cumplan con las medidas y estandares ergomicos y asi contribuir a la salud de la poblacion trabajadora y prevenir la aparcion de enfermedades laborales

2. INTRODUCCIÓN

Dentro del ámbito laboral, las condiciones inadecuadas de trabajo, pueden provocar efectos negativos en el trabajador y en la empresa. Estos efectos se manifiestan mediante baja productividad, deficiente calidad en la producción, rotación excesiva de personal, ausentismo, accidentes y enfermedades de tipo laboral.

Igualmente, el concepto de salud se ha ampliado con el aporte de las ciencias sociales y no se considera como la ausencia de enfermedad y sí como un acercamiento a la idea de bienestar, la prevención de los riesgos laborales en las empresas ha comenzado a trascender los linderos de la medicina preventiva y la higiene del trabajo.

Con el fin de evitar estos efectos negativos a trabajadores y empresas, se hace necesaria su prevención, razón por la cual es necesario realizar un análisis de las condiciones de trabajo, en el puesto de trabajo, donde los resultados obtenidos, contribuyen al mejoramiento continuo de los procesos, condiciones del puesto, recomendaciones de intervención en los riegos ergonómicos, de entrenamiento al trabajador para adaptación al proceso, de reubicación laboral, de apoyo para el control de los riesgos causantes de enfermedad y accidente laboral, así como para readaptación laboral posterior a la ocurrencia de un evento.

3. OBJETIVOS

Brindar asesoría a la empresa para la compra de lis elemntos ergonomicos adecuados de acuerdo a las recomendaciones dadas en las inspecciones de puestos de trabajo llevadas a cabo fechas anteriores y de las cuales se busca que la compra de estos elementos faltantes o de reemplazo sean de forma adecuada en tamaño uso función y sobre todo como estrategia de prevención para enfermedades de origen laboral osteo muscular

4. DESARROLLO

Es importante que el puesto de trabajo se adapte a las dimensiones corporales del trabajador, sin embargo, ante la gran variedad de tallas de las personas no es fácil determinarlas.

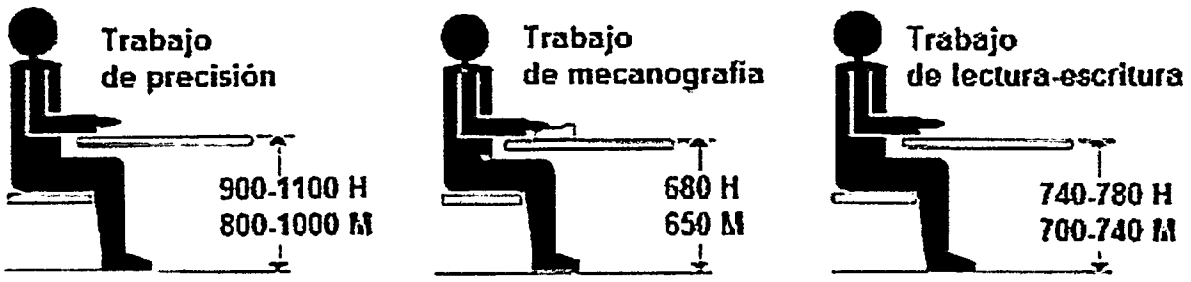
Dado que las posturas y los movimientos naturales son indispensables para un trabajo eficaz, es importante que el puesto de trabajo se adapte a las dimensiones corporales de los colaboradores, no obstante, la gran variedad de tallas de los individuos. El puesto de trabajo incluye todos los elementos del equipo o las aplicaciones que interactúan con el usuario de video terminal durante su actividad. Los siguientes son algunos criterios a tener en cuenta para el diseño de un puesto de trabajo:

Altura del plano de trabajo.
Espacio reservado para las piernas.
Zonas de alcance óptimas del área de trabajo.

Altura del plano de trabajo

La altura del plano de trabajo debe ser la adecuada, de modo que no genere movimientos o posturas forzadas de los diferentes segmentos corporales y en especial de la espalda y la columna vertebral. Para un trabajo sentado, la altura óptima del plano de trabajo estará en función del tipo de trabajo que vaya a realizarse, si requiere una cierta precisión, si se va a utilizar el computador, si hay exigencias de tipo visual o si se requiere un esfuerzo mantenido.

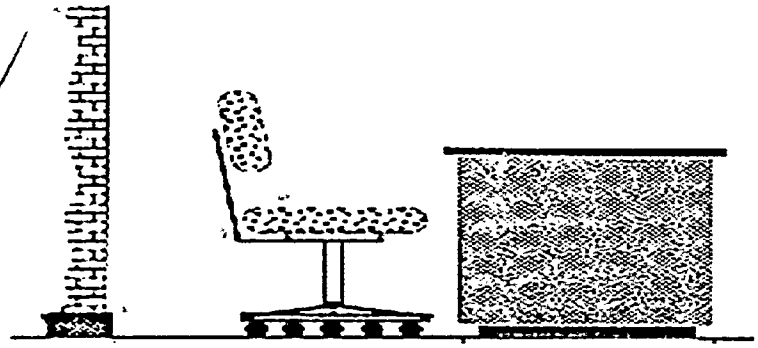
Si el trabajo requiere el uso de computador, es necesario que el plano de trabajo esté situado a la altura de los codos; pero también se debe tener en cuenta la altura del video terminal, por lo tanto, la altura de la mesa de trabajo deberá ser un poco más baja que la altura de los codos, de modo que, al apoyar antebrazos y muñecas para digitar sobre la superficie, los codos queden en una posición de flexión de 90 grados y los hombros estén relajados. Si por el contrario el trabajo es de oficina, leer y escribir, la altura del plano de trabajo se situará a la altura de los codos, teniendo presente elegir la altura para las personas de mayor talla ya que los demás pueden adaptar la altura con sillas regulables.



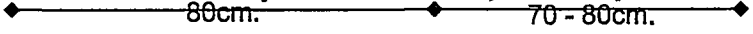
Espacio reservado para las piernas

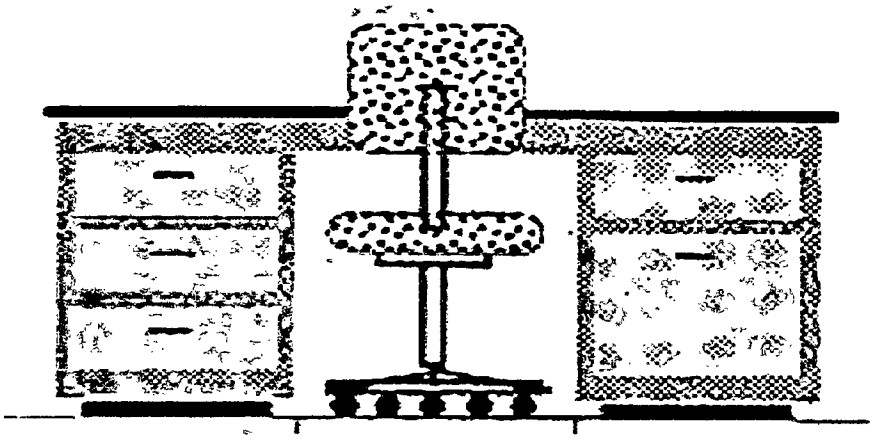
El espacio para los miembros inferiores debe permitir el máximo confort del trabajador en postura sedente. Las dimensiones mínimas de los espacios libres para piernas, serán (ancho mínimo 70 cm), el espacio que debe tener disponible hacia atrás para movilizar la silla es de 80 cm como mínimo.
La superficie o plano de trabajo deberá permitir colocar correctamente el equipo de trabajo. Para tareas generales de oficina, las medidas aproximadas mínimas de la superficie, pueden ser de 80cm profundidad por 120cm ancho. Puede ser necesaria una anchura algo mayor a fin de asegurar que entre el teclado y el borde libre de la mesa quede una distancia de 10cm a 20cm., actuando así ese espacio de reposamuñecas.

Dimensiones del puesto de trabajo. Vista lateral



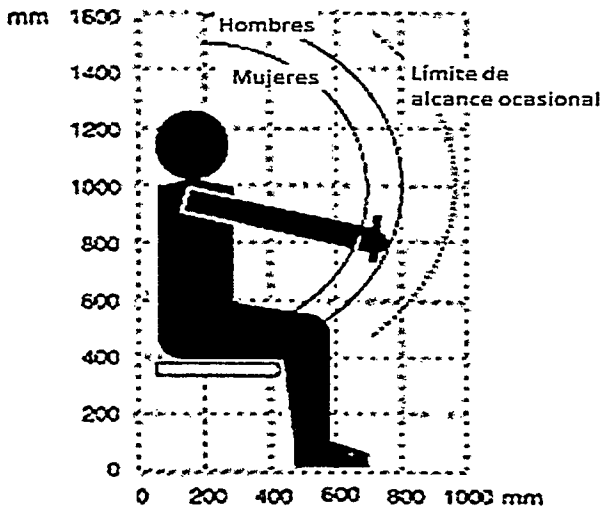
Dimensiones del puesto de trabajo. Vista posterior





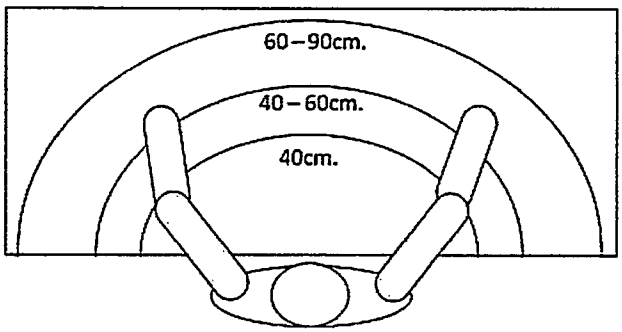
Zonas de alcance optimas

Una buena disposición de los elementos a manipular en el área de trabajo no obligará a realizar movimientos forzados del tronco con los consiguientes problemas de dolores de espalda.
Tanto en el plano vertical como en el horizontal, se deben determinar las distancias óptimas que consigan un confort postural adecuado.
Figura 3. Límite de alcance vertical



Todos los materiales y equipos deben ser colocados en la superficie de trabajo de la siguiente manera:
Área 1: Hasta 40cm. Área de trabajo habitual.
Área 2: De 40 a 60cm. Actividades cortas, tal como recogida de material.
Área 3: De 60 a 90cm. Actividades que se realizan con poca frecuencia, cuando el área 2 está prácticamente llena

Alcance horizontal sobre la superficie de trabajo



La superficie de trabajo debe estar diseñada para soportar, sin moverse, el peso del equipo y el de cualquier persona que se apoye sobre alguno de sus bordes, o bien cuando lo utilice de asidero para moverse con la silla rodante.

Es importante tener en cuenta la altura de la mesa con relación a la altura de la silla y de las personas usuarias: el conjunto ha de permitir la realización del trabajo facilitando el cambio postural, a partir de la postura de referencia. Para ello es recomendable que la mesa tenga una altura ajustable.

POSTURA ERGONOMICA

Para que los trabajadores puedan mantener una adecuada higiene postural se requiere también tener en cuenta los siguientes elementos.

Pantalla o Video terminal (VDT)

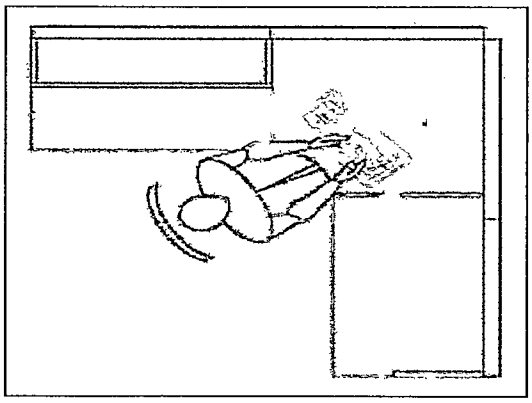
El monitor deberá situarse en el centro de la zona de confort del campo visual.

La imagen de la pantalla: deberá ser estable, sin fenómenos de destellos u otras formas de inestabilidad.

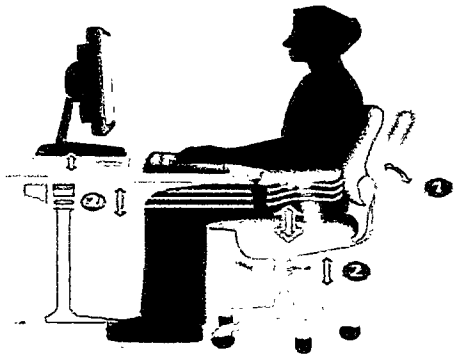
Los caracteres de la pantalla: deberán estar bien definidos y configurados de forma clara y tener una dimensión suficiente, disponiendo de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones.

Preferiblemente el monitor debe ser ubicado perpendicular respecto a las ventanas, de esta manera se dispone de menor posibilidad de deslumbramiento y reflejos. Esto exige dos condiciones: La ubicación del monitor en diagonal es muy adecuada dado que hay mayor espacio para ubicar los accesorios, adicionalmente permite una mejor ubicación para el usuario, habilitándole en un mejor acceso a elementos ubicados a izquierda y derecha.

Distribución del puesto de trabajo en superficie en L



Distribución del puesto de trabajo en superficie rectangular

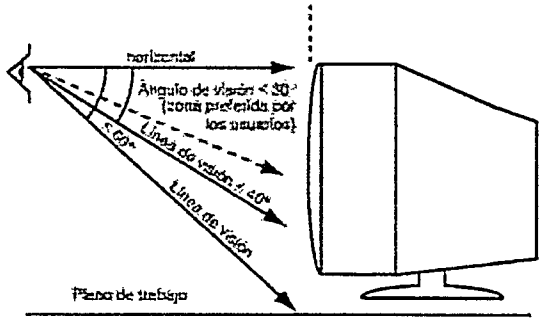


Distancia de visión: Es la distancia entre el ojo y la pantalla. Para las tareas habituales la distancia de visión no debe ser menor de 60cm. En ciertas aplicaciones especiales (pantallas táctiles), esa distancia de visión no debe ser inferior a 30cm. En aquellos casos particulares en que se precise un campo de visión más ancho (caso de varias pantallas), esta distancia se podrá incrementar siempre que los caracteres puedan ser percibidos con un ángulo visual menor de 18°.

Ángulo de la línea de visión: Debe ser factible orientar la pantalla de manera que las áreas vistas habitualmente, puedan serlo bajo ángulos comprendidos entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60° bajo la horizontal.

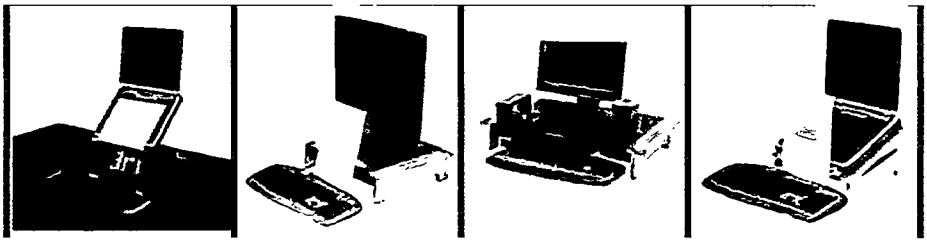
Ángulo de visión: La pantalla debe ser legible con ángulos de visión de hasta 40° trazados desde la línea de visión y la perpendicular a la superficie de la pantalla en cualquier punto de la misma. El ángulo de visión óptimo es el de 0° y en ningún caso debe exceder de 40° para cualquier área útil de la pantalla.

Ángulos de visión

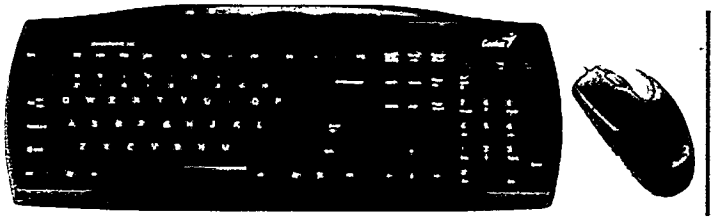


Las pantallas planas presentan mínimo reflejo y optimizan el espacio de la superficie de trabajo. Es importante tener en cuenta que deben ser ajustables en altura.
En caso de utilizar portátil se debe contar con elementos que faciliten la ubicación en la altura de la pantalla o portátil con respecto al trabajador para evitar la tensión de cuello y liberar espacio, recordar que el borde superior de pantalla debe estar a la altura de los ojos o por encima de estos. Al momento de seleccionar las mesas elevadoras para los portátiles se recomienda tener en cuenta el tamaño del computador y peso del mismo.

los soportes para el computador portátil, estos deben ser regulables en altura con el fin de garantizar ángulos de confort en la columna cervical. Se debe tener en cuenta que es necesario adicionar el mouse y teclado convencional.



Mouse y teclado



El teclado debe estar ubicado a mínimo 10cm. del borde anterior de la superficie de trabajo y de frente al trabajador.

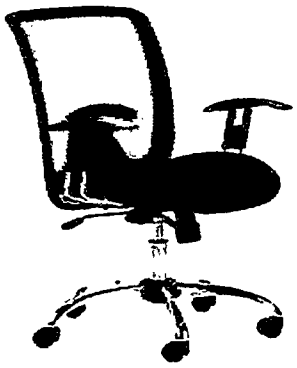
Debe disponer de cables largos para permitir la movilidad e independencia respecto al resto del equipo, y así mismo y de ser necesario posibilitar su reubicación conforme a los cambios de tarea o de postura del usuario.

El teclado no debe tener inclinación, para evitar que las muñecas realicen extensión sostenida. Los antebrazos, las muñecas y las manos deben estar en línea recta.
A medida que escribe, el movimiento debe ser ligero, los hombros deben estar relajados, con los antebrazos apoyados en la mesa, las muñecas y las manos deben permanecer en ángulo recto.
El mouse debe estar ubicado sobre la misma superficie en que se encuentra el teclado y debe ser utilizado cerca del lado del teclado como sea posible.
Debe permitir el apoyo de parte de los dedos, mano o muñeca en la mesa de trabajo, favoreciendo así la precisión en su manejo.

Silla

La concepción ergonómica de una silla para trabajo de oficina ha de satisfacer una serie de datos y características de diseño

Características de la silla



Todos los mecanismos de ajuste deben ser fácilmente manejables desde la posición sentada y estar construidos a prueba de cambios no intencionados.

Características de la silla.

CARACTERISTICA	ESPECIFICACIÓN
Altura del asiento	Mínima 40cm. Máxima 56cm
Profundidad del asiento	Mínimo 44cm. Máximo 46cm
Ancho del asiento	Mínimo 45cm.
Angulo del asiento	Rango: 4° hacia delante y 4° hacia atrás
Asiento contorneado	Doble curvatura, en sentido transversal y en profundidad
Asiento con cascada	Borde delantero redondeado que libere presión bajo los muslos
Altura del espaldar	Para ocho (8) horas de uso: Mínimo 40cm. Para más de ocho (8) horas de uso: Mínimo 50cm. Para salas de reuniones e interlocutoras: Mínimo: 32cm
Ancho del espaldar	Mínimo 40cm.
Forma del espaldar	Doble curvatura. En sentido vertical y en sentido horizontal.
Soporte lumbar	Ajustable entre 15 y 25cm.
Mecanismo	Para puestos de trabajo y Salas de control: Sincronizado Para Salas de Juntas: Basculante Para salas de reuniones e interlocutoras en puestos de trabajo: Sin mecanismo.
Angulo entre asiento y espaldar	Rango: 90° - 115°.
Apoya brazos	Para puestos de trabajo con apoyabrazos ajustables Para salas de juntas sin apoyabrazos.
Altura de apoya brazos	Entre 19 y 28cm. Deben estar ajustados a la altura del codo
Forma de apoya brazos	Cascada en el borde delantero
Longitud de los apoya brazos	Entre 38 y 45cm.
Distancia entre apoya brazos	Mínimo 45cm.
Material apoya brazos	Poliuretano con piel integral.
Base giratoria	5 bases. Diámetro mínimo: Para espaldares de 40cm. de altura: 63cm. Para espaldares de 50cm. de altura: 65cm. En poliamida con refuerzo en fibra de vidrio al 30%.

Sistema para ajuste de altura del asiento	Cilindro neumático de 300 newton con camisa de Diámetro: 50 mm
Ruedas	Para piso duro: Diámetro de 50mm. Auto frenado para piso duro (Blandas). Para alfombra: Diámetro mínimo 65mm Para piso blando.

Apoya pies

Los apoya pies tienen un papel importante, siempre que no se disponga de mesas regulables en altura, ya que permiten, garantizar 90° de flexión de rodillas y caderas en las personas de pequeña estatura. La superficie de apoyo debe asegurar la correcta posición de los pies; las características serán:

Ancho 40 cm.
Profundidad 40 cm.
Altura 5 - 25 cm.
Inclinación 10°.
Es aconsejable asimismo que la superficie de apoyo de los pies sea de material antideslizante y de fácil limpieza.



5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

Se recomienda tener en cuenta al momento de la adquisicion de los elemntos no solamente kas medidas ergonomicas, si no también las medidas antropométricas de los trabajadores tales como peso, talla.

También se recomienda que en los puestos de trabajo donde se utilicen 2 pantallas que están sean del mimo tamaño.

Llevar el sistema mobiliario y elementos ergonómicos al programa de mantenimiento preventivo y correctivo

Dentro del programa de orden y aseo incluir los puestos de trabajo para evitar accidentes con bebidas, uso de elementos sobre el plano de trabajo que no son necesarios para el desarrollo de las funciones

Realizada por	**LILIANA HOLGUIN**	**Lic SST 73736 DEL 18-09-18**
Profesión: Fisioterapeuta Especialista en Salud Ocupacional		
FIRMA: 		

ACTA ASISTENCIA / ASESORÍA TÉCNICA EN SST

[X] ASESORÍA ESPECÍFICA			
Fecha	Hora inicio	Hora finalización	Horas totales
30/06/2026	15:00	18:00	3 Horas 0 Minutos

[ ] ASESORÍA POR PROYECTO	
Mes	Año

INFORMACIÓN GENERAL DE LA EMPRESA

Nombre o Razón Social	Tipo de Documento	Número de Documento
MUNICIPIO DE LA MACARENA	NIT [X] C.C. [ ] C.E. [ ]	892099234

Dirección donde se realiza la asesoría	Ciudad / Municipio	Departamento
CL 10 3A 15 LOS CRISTALES	LA MACARENA	META

Teléfono de contacto	Correo electrónico
5603209	SECRETARIADEGOBIERNO@LAMACARENA-META.GOV.CO

TEMAS TRATADOS EN LA ASESORÍA

Código	Cantidad	Cobertura	Temas tratados en la asesoría
0-PB-PPPS-AC-672-1 (Aut. 32328 Act. 3) (Cont. 0025[2026]) Aut.32328 Act.3	3 Hora	1 PERSONA(s)	VIRTUAL Asesoría la implementación de los programas de promoción y prevención en salud.

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES TÉCNICAS

se realiza asesoria de forma virtual, en donde se indican recomendaciones de la importancia del mobiliario ergonómico de la empresa, con el fin de que los trabajadores no sufran a futuro algún accidente o enfermedad laboral. se dan indicaciones de las especificaciones de las sillas ergonómicas,escritorio y accesorios, como teclado, mouse, computador y apoya pies.

RESULTADO DE LA VISITA

¿La visita fué exitosa?	Si la respuesta es NO, indique el motivo	Si marcó reprogramación, indique la nueva fecha del servicio
[X] SI [ ] NO	[ ] Cancelación de la empresa [ ] Reprogramación [ ] Otro motivo	

Si la visita NO fué exitosa, justifique el motivo

Calificación general de la calidad del servicio

[X] Excelente [ ] Bueno [ ] Regular [ ] Deficiente

RESPONSABLE DE LA EMPRESA

Nombre del responsable por la empresa
JORGE OLMEDO SOTO HURTADO
Documento de identificación
1121854938
Cargo
RESPONSABLE SST
Firma

RESPONSABLE ARL

Nombre del responsable por la ARL
LILIANA HOLGUIN PIZA

Documento de identificación	No. Licencia SST y fecha expedición
53075967	7872 18/04/2022

Cargo
ASESOR PROVEEDOR (ESPECIALISTA)
Razón social (En caso de proveedor)
EMPROSALUDVIDA SAS
Firma