# **DIAGNOSTICO DE SALUD**

## **EXAMENES MEDICOS OCUPACIONALES - 2015**

# **EXFOR S.A.**

Realizado por:



LICENCIA DE SALUD OCUPACIONAL N° LPSSO-00478-09R

PEREIRA, Abril de 2016

# **IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA**

Razón Social: EXFOR S.A.

Nit: 891.501.774-5

#### RESUMEN

Estos exámenes médicos ocupacionales, hacen parte del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo que viene desarrollando **EXFOR S.A.**, entre sus trabajadores. Permite hacer un seguimiento de las **Condiciones de Salud** que estos presentan, siendo un referente importante para realizar ajustes o fortalecer los diferentes aspectos de dicho Sistema de Gestión.

Se realizaron 227 exámenes médicos ocupacionales, entre ingresos, periódicos y egresos, el 96.04 % fueron hombres y el 3.96 % mujeres. Durante la evaluación los principales los riesgos ocupacionales percibidos y referidos por los trabajadores fueron en primer lugar los de tipo ergonómico (como movimientos repetitivos, posturas forzadas, carga estática, manejo de cargas.), seguido de riesgo mecánico (manejo de herramientas y maquinaria) y riesgo físico (ruido).

Entre los diagnósticos realizados predominan los relacionados con alteraciones en la salud visual presentes en el 65.03% de los trabajadores (Presbicia, astigmatismo), patologías del tipo osteomuscular presentes en el 23.7%(escoliosis), alteraciones en la salud auditiva en el 13.6%% (hipoacusia), varices en miembros inferiores en el 10.13%. El 35 % de los trabajadores presenta sobrepeso u obesidad, y el 42.49% de los trabajadores son sedentarios.

En la evaluación médica ocupacional, en la gran mayoría de los evaluados se conceptuó que estaban aptos para trabajar, no se encontraron hallazgos sugestivos de enfermedad profesional, aunque se ubicaron dos casos de sospecha de enfermedad relacionada con el trabajo, dos trabajadores con patologías relacionados con el trabajo Y un trabajador con sospecha de secuela de accidente de trabajo, un trabajador fue aplazado para trabajo en alturas.

Teniendo en cuenta estos hallazgos se hicieron las debidas recomendaciones a la empresa entre las cuales se destacan las relacionadas con la prevención del riesgo ergonómico.

Este documento presenta el *Diagnóstico de Salud*, está basado en la información suministrada por los trabajadores durante la evaluación médica ocupacional y fue realizado teniendo en cuenta los parámetros establecidos en la resolución 2346 de 2007 del Ministerio de protección social.

#### **OBJETIVOS**

- Realizar un seguimiento a las condiciones de salud de los trabajadores de EXFOR S.A., como referencia para el desarrollo del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo, con el fin de tomar las medidas preventivas y correctivas pertinentes en sus condiciones de trabajo.
- Detectar la posible aparición de enfermedades profesionales entre los trabajadores, para adoptar las medidas necesarias para su manejo integral.
- Establecer los principales factores de riesgo percibidos por los trabajadores durante la evaluación médica ocupacional periódica para retroalimentar y actualizar el panorama de riesgos de la empresa.
- Cumplir con lo estipulado en la normatividad Colombiana, evitando sanciones legales por incumplimiento de las disposiciones establecidas.

### **METODOLOGÍA**

Estas evaluaciones médicas ocupacionales de los trabajadores de **EXFOR S.A.**, fueron realizadas por **Previsión Ltda.**, a través de sus médicos especialistas en salud ocupacional, entre enero y diciembre de 2015, se hicieron 227 exámenes médicos ocupacionales, entre ingresos, periódicos, egresos y para alturas.

En todos los casos, se hizo la orientación terapéutica y se dio educación en salud durante la evaluación médica. En los casos necesarios, se le entregó al trabajador una remisión médica escrita para su EPS o entidad de salud requerida.

El manejo de las historias clínicas ocupacionales se ha realizado de acuerdo con lo definido en las resoluciones <u>2346 de julio de 2007</u> y <u>1918 de 2009</u>, delegando su custodia en **Previsión Lida**.

# **ASPECTOS SOCIODEMOGRÁFICOS**

 Tabla 1. Distribución por Género de los Trabajadores de EXFOR S.A., 2015.

GENERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Masculino	218	96.04 %
Femenino	9	3.96 %
TOTAL	227	100%

**Grafico 1.** Distribución por Género de los Trabajadores de **EXFOR S.A.,** 2015.

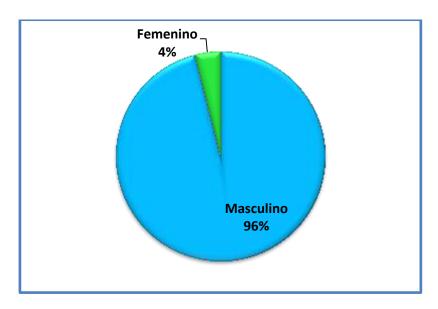


Tabla 2. Distribución por Edad de los Trabajadores de EXFOR S.A., 2015.

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
20-29 años	59	25.99 %
30-39 años	70	30.84 %
40-49 años	64	28.19 %
>49 años	34	14.98 %
TOTAL	227	100%

**Grafico 2.** Distribución por grupos de edad de los Trabajadores de**EXFOR S.A.,** 2015

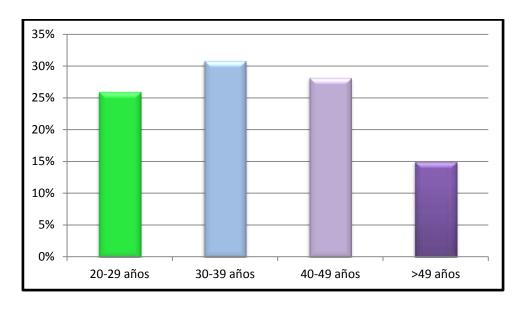


 Tabla 3. Distribución Según Estado Civil de los Trabajadores EXFOR S.A., 2015.

ESTADO CIVIL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
U libre	83	36.56%
Soltero	73	32.16%
Casado	66	29.07%
Separado	4	1.76%
Viudo	1	0.44%
TOTAL	227	100%

 Tabla 4. Distribución Según el Nivel Educativo de los Trabajadores EXFOR S.A., 2015.

ESCOLARIDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Primaria completa	66	29.07%
Secundaria completa	53	23.35%
Secundaria incompleta	46	20.26%
Primaria incompleta	36	15.86%
Tecnológica completa	7	3.08%
Técnica completa	6	2.64%
Universitaria completa	6	2.64%
Analfabeta	6	2.64%
Post grado completo	1	0.44%
TOTAL	227	100%

#### **CONDICIONES DE TRABAJO**

#### **OCUPACIÓN**

El cargo ocupado es un referente muy importante, en la evaluación ocupacional, ya que los riesgos ocupacionales a los que están expuestos los trabajadores se relacionan con su cargo y con las funciones que desempeña en la empresa.

La siguiente es la relación de cargos de los trabajadores evaluados:

**Tabla 5.** Distribución por Cargos de los Trabajadores de **EXFOR S.A.**, 2015.

CARGO REFERIDO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	ACTIVIDADES REFERIDAS	
Descortezador	58	25,5%	Descortezar madera, manejo de machete, manipulación de cargas, acomodar la madera en estibas, cargue y descargue del árbol.	
Estrobador	29	12.7%	Amarrar Cables Para Sacar Madera.	
Obrero de Silvicultura	33	14,5 %	Sembrar, abonar, platear, podar, fumigar árboles, manejo de herramienta manual: machete operación forestal.	
Arriero	22	9.6 %	Cargar y descargar madera en la "bestia".	
Motosierrista - Sierrero	14	%	Tumbar y procesar madera, Dimensionarla, manejo de herramientas. Manejo de motosierra.	
Guadañador	9	3.96 %	Operación Forestal: cortar maleza.	
Supervisor De Cosecha	8	3.5%	Manejo de personal, supervisar actividades de tala y cargue de madera, listas de chequeo, nomina, sistema de extracción por medio de arriería, dirección de personal, manejo de ordenes evaluación de cosecha.	
Jefe de Línea	7	3.08%	Operación forestal, amarrar cables para sacar la madera.	
Operario Forestal	6	2.6%	Pelar madera, descargar camiones, trabajo en vías, amarrar cables, instalar desinstalar, Manejo de herramientas.	
Auxiliar de Investigación Forestal	5	2.2%	Trazo mediciones y monitoreo, toma de muestras o madera recolección de semillas, estar pendiente o crecimiento de los arboles enfermedades. Recopilación información, pasar informes, manejo de computado trabajo de campo.	
Operador De Evacuación Y Cargue	5	2.2 %	Manejo de maquinaria pesada evacuar madera y cargar camiones, mover madera de un lado a otro.	
Supervisor de Vías	5	2.2%	Mantenimiento y construcción de vías dirigir el personal, lista de chequeos.	
Asistente Administrativo	4	1.76%	Afiliación de los empleados, hacer nóminas, inventarios, dotaciones; hacer capacitaciones, manejar todo lo relacionado con proveedores, manejo de personal	
Operador de torre	3	1.32 %	Ayudar A Instalar Los Cables Manejo De Herramientas Manuales Subir Madera Por Medio De Cables.	
Coordinador Salud Ocupacional	3	1.32 %	Supervisar todo lo relacionado con actividades o tareas del trabajador, hacer listas de chequeo, realizar a los	

			trabajadores pausas activas, coordinar la actividad forestal de los operadores.Supervisar coordinar y capacitar trabajos en alturas.	
Operador Extracción	2	0.88 %	Manejo de maquina subir a torres amarrar cables trabajos en alturas. extraer madera cargue y descargue oficios varios	
Investigador Forestal	2	0.88 %	Hacer Mediciones Toma De Muestras De Madera, Recolección De Semillas, Encargado de los arboles estar pendiente del crecimiento de los arboles enfermedades.Recopilación de información, pasar informes, trabajo de campo	
Ingeniero Forestal	1	0.44 %	Supervisión de cosecha forestal de siembra y manejo de base de datos.	
Monitor De Seguridad	1	0.44 %	Revisión de instalaciones de equipos de extracción llena formatos y trabajos en alturas para hacer la instalaciones de cables aéreos.	
Vigilante	1	0.44 %	Hacer rondas cuidar prestar seguridad.	
Coordinador Ambiental	1	0.44 %	Gestión ambiental de residuos gestión de cuidado de recursos naturales gestión de ahorro de energía.	
Coordinador Operativo	1	0.44 %	Estar pendiente de que los trabajadores trabajen con la normas de seguridad pertinentes y de que el traba salga bien hecho, supervisión de los trabajadores y o Maquinaria.	
Gestora Del Riesgo	1	0.44 %	Coordinar trabajos en alturas, dirigir sistemas de gestión, dirigir los procesos de seguridad en el trabajo y ambiente.	
Auxiliar Salud Ocupacional	1	0.44 %	Capacitaciones, Estar Pendiente Si Utilizan EPP, realizar informes, Estar En Campo.	
Mochero	1	0.44 %	Asear pesebrera cargar pasto y picar en máquina.	
Oficios Varios	1	0.44 %	% Sembrar, Actividades Que Tengan Q Ver Con Mantenimiento Forestal.	
Supervisor De Despacho	1	0.44 %	Supervisar, estar pendiente de las personas que realizan el trabajo en alturas.	
Gestor Operativo	1	0.44 %	Operación Forestal, Estar En Oficina Trabajo De Campo Realizar Trabajos En Alturas.	
Ayudante De Maquina	1	0.44 %	Amarrar Cables Y Cinchas Para Sacar Madera.	

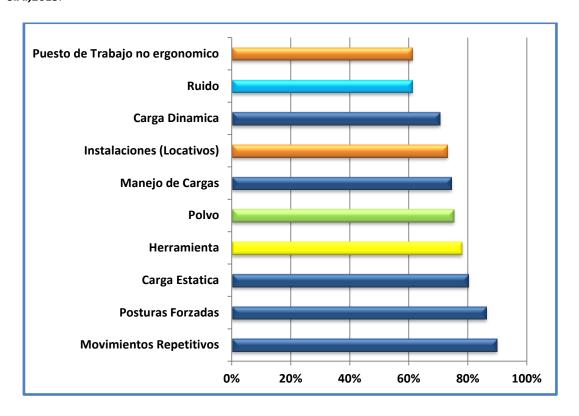
# **RIESGO OCUPACIONAL**

Los riesgos ocupacionales referidos por los trabajadores fueron:

**Tabla 6.** Riesgos Ocupacionales Referidos por los Trabajadores de **EXFOR S.A.**, 2015.

FACTOR DE RIESGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Movimientos Repetitivos	204	89.87 %
Posturas Forzadas	196	86.34 %
Carga Estática	182	80.18 %
Herramienta	177	77.97 %
Polvo	171	75.33 %
Manejo de Cargas	169	74.45 %
Instalaciones (Locativos)	166	73.13 %
Carga Dinámica	160	70.48 %
Ruido	139	61.23 %
Puesto de Trabajo no ergonómico	139	61.23 %
Radiación No Ionizante	138	60.79 %
Biológico	110	48.46 %
Proyección Partículas	107	47.14 %
Elevada responsabilidad	88	38.77 %
Seguridad Personal	81	35.68 %
Cumplimiento de metas	80	35.24 %
Iluminación	76	33.48 %
Almacenamiento	63	27.75 %
Líquidos	41	18.06 %
Vibración	21	9.25 %
Maquinaria	20	8.81 %
Jornadas Extendidas	17	7.49 %
Humos	17	7.49 %
Atención de Publico	15	6.61 %
Sobrecarga laboral	6	2.64 %
Vehículos	5	2.2 %
Eléctricos	4	1.76 %
Uso de VDT	3	1.32 %
Trabajo en espacios confinados	3	1.32 %

**Grafico 3.** Diez Principales Factores de Riesgos Ocupacionales Referidos por los Trabajadores de **EXFOR S.A.,**2015.



#### USO DE ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL

El 93.39 % de los trabajadores en la evaluación afirmo que usa elementos de protección personal como: Botas(81.94%), Guantes(78.41%), Casco(78.41%), Gafas(35.68%), Auditivo(31.28%), Respiratorio(27.31%), Overol(22.91%), Careta(19.82%).

#### **HABITOS PERSONALES**

El 67.16% de los trabajadores negó consumir cigarrillo actualmente, el 17.91% manifestó ser Fumador social, y el 14.93% de los trabajadores manifestó ser Fumador habitual con un promedio de 6 cigarrillos por día.

El 95.26% de los trabajadores manifestó ser consumidor Social de alcohol, la gran mayoría refiere que lo hace ocasionalmente y sin embriagarse, el 4.27% de los trabajadores manifestó que no consume alcohol.

Ninguno de los trabajadores refirió consumo de otras sustancias psicoactivas.

## **PRACTICA DEPORTIVA**

**Tabla 7.** Práctica Deportiva Referida por los Trabajadores de **EXFOR S.A.,** 2015.

PRACTICA	PORCENTAJE		
Ninguno	42.49 %		
Futbol	31.33 %		
Ciclismo	11.59 %		
Caminar	8.58 %		
Atletismo	2.58 %		
Natación	1.29 %		
Gimnasio	1.29 %		
Baloncesto	0.43 %		

## **ANTECEDENTES PATOLOGICOS PERSONALES**

 Tabla 8.
 Antecedentes Patológicos Personales Referidos a los Trabajadores de EXFOR S.A., 2015.

ANTECEDENTES PATOLOGICOS PERSONALES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Trastornos Visuales	23	10.13%
Enfermedad. Ácido Péptica	17	7.49 %
Hipertensión Arterial	10	4.4%
Rinitis	7	3.08%
Hernias	7	3.08%
Varices en miembros inferiores	6	2.64 %
Lumbalgia	6	2.64 %
Sinusitis	4	1.76 %
Endocrinopatía	4	1.76 %
Dermatitis	4	1.76 %
Asma	4	1.76 %
Neurológica	3	1.32 %
Varicocele	2	0.88 %
Dorsalgia	2	0.88 %
Colon Irritable	2	0.88 %
Colitis / Colelitiasis	2	0.88 %
Diabetes	1	0.44 %

# **REVISIÓN POR SISTEMAS**

**Tabla 9.** Revisión por Sistemas Referidos a los Trabajadores de **EXFOR S.A.,** 2015.

REVISIÓN POR SISTEMAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ocular Visual	20	8.81 %
Osteomuscular	13	5.72%
Otorrino	3	1.32 %
Endocrinológico	2	0.88%
Dermatológico	2	0.88%
Respiratorio	1	0.44%
Neurológico	1	0.44%
Digestivo	1	0.44%

## **ACCIDENTES DE TRABAJO**

**Tabla 10**. Accidente de Trabajo Referido por los Trabajadores de **EXFOR S.A.,** 2015.

ACCIDENTE DE TRABAJO	PORCENTAJE	FRECUENCIA
Si	36	15.86%

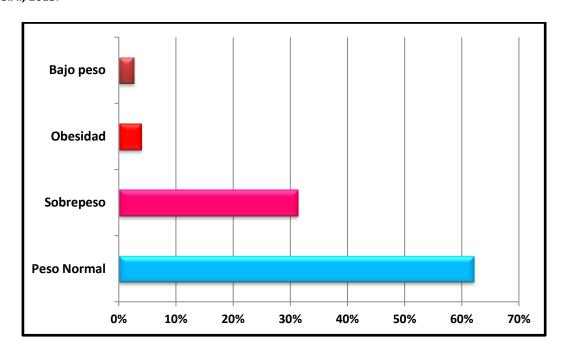
#### ANTECEDENTES DE ENFERMEDAD PROFESIONAL

Ningún trabajador manifestó antecedentes de enfermedad profesional

## **CONDICIONES DE SALUD**

# INDICE DE MASA CORPORAL (I.M.C.)

**Gráfica 4.** Distribución por Resultado de Índice de Masa Corporal (IMC) de los Trabajadores de **EXFOR S.A.,** 2015.



# **DIAGNÓSTICOS**

Los diagnósticos presuntivos realizados se resumen en el siguiente cuadro, presentando algunos de los examinados varias patologías de manera simultánea.

**Tabla 11.** Diagnósticos Realizados a los Trabajadores Examinados de **EXFOR S.A.,** 2015.

DIAGN	OSTICO POR SISTEMAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Osteomuscular	Escoliosis, no especificada	25	11.08%
	Cifosis postural	7	3.08%
	Secuelas de traumatismo no especificado de miembro superior	4	1.76%
	Dolor en articulación	2	0.88 %
	Artritis reumatoide, no especificada	2	0.88 %
	Amputación traumática de dedo - único	2	0.88 %
	Pie plano	2	0.88 %
	Halluxvalgus	2	0.88 %
	Lumbago con ciatica	1	0.44 %
	Epicondilitis media	1	0.44 %
	Secuelas de fractura de la muñeca y de la mano	1	0.44 %
	Sindrome de manguito rotatorio	1	0.44 %
	Contractura muscular	1	0.44 %
	Secuelas de herida de miembro superior	1	0.44 %
	Artritis, no especificada	1	0.44 %
	Artrosis, no especificada	1	0.44 %
	SUBTOTAL	54	23.7%
Ocular Visual	Presbicia	61	26.8%
	Astigmatismo	36	15.85%
	Pterigion	20	8.81 %
	Hipermetropia	12	5.28%
	Miopía	12	5.28%
	Deficiencias de la visión cromática	2	0.88 %
	Ambliopía	2	0.88 %
	Conjuntivitis, no especificada	2	0.88 %
	Catarata, no especificada	1	0.44 %
	Estrabismo	1	0.44 %

	SUBTOTAL	149	65.03%
Digestivo	Hernia umbilical, no especificada	7	3.08%
	Esofagitis	1	0.44 %
	Hernia abdominal no especificada	1	0.44 %
	SUBTOTAL	9	3.9%
Otorrino	Hipoacusia, sin otra especificación	26	11.45%
	Rinofaringitis aguda (resfriado comun)	2	0.88 %
	Rinitis alérgica, no especificada	1	0.44 %
	Amigdalitis estreptocócica	1	0.44 %
	Cerumen impactado	1	0.44 %
	SUBTOTAL	31	13.6%
Metabólico	Hipercolesterolemia pura	20	8.8%
	Hiperglicemia, no especificada	9	3.96%
	Hiperlipidemia mixta	7	3.08%
	Enfermedad tiroidea, no especifica	3	1.32 %
	Diabetes mellitus, no especificada.	1	0.44 %
	Hiperuricemia, No especifica	1	0.44 %
	SUBTOTAL	21	9.25%
Otros	Varices en miembros inferiores, no especificas	23	10.13%
	Hipertensión esencial (primaria)	11	4.84%
	Lectura elevada de la presión sanguínea, sin diagnóstico de hipertensión	9	3.96%
	Migraña, no especificada	2	0.88 %
	Arritmia cardiaca, no especificada	1	0.44 %
	Dermatitis, no especificada	1	0.44 %
	Anemia de tipo no especificado	1	0.44 %
	Mareo y desvanecimiento	1	0.44 %
	Pitiriasis alba	1	0.44 %
	Vitíligo	1	0.44 %
	SUBTOTAL	53	23.34%

# CONCEPTO MÉDICO OCUPACIONAL

Tabla 12. Conceptos Médicos de los Exámenes Médicos Realizados, EXFOR S.A., 2015.

CONCEPTO OCUPACIONAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Aptitud médico-ocupacional satisfactoria para el cargo	95	41.85%
Sin hallazgos sugestivos de enfermedad ocupacional	65	28.63%
Apto para trabajo en alturas	56	24.66%
Aptitud médico-ocupacional satisfactoria para el cargo con requerimientos adicionales	44	19.38%
Apto para trabajo en alturas con requerimientos adicionales	13	5.72%
Aplazado para trabajo en alturas	5	2.2%
Sospecha de patología relacionada con el trabajo	2	0.88%
Sospecha de secuela de accidente de trabajo reportado	1	0.44%
Aplazado en aptitud médico-ocupacional	1	0.44%

Estos hallazgos se indican en el certificado médico de cada trabajador que fue entregado oportunamente a la empresa.

# **REQUERIMIENTOS LABORALES**

**Tabla 13.** Requerimientos laborales según los Exámenes Médicos Periódicos Realizados **EXFOR S.A.,** 2015.

RESTRICCIÓN LABORAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Usar corrección visual permanente para trabajar	22	9.69%
Evitar niveles de ruido mayores a 80 db.	18	7.92%
Uso obligatorio y permanente de protección auditiva	11	4.84%
Evitar sobreesfuerzos de región abdominal	7	3.08%
No levantar peso superior a 25 kg.	4	1.76%
Evitar sobreesfuerzos de miembros superiores	3	1.32%
Permitir alternar posturas (sedente y de pie)	3	1.32%
No levantar peso superior a 10 kg.	2	0.88%
Usar doble protección auditiva	2	0.88%
No levantar peso superior a 15 kg.	2	0.88%
Evitar contacto directo con irritantes de piel	2	0.88%

Evitar sobreesfuerzos de columna dorsolumbar	1	0.44%
Evitar sobreesfuerzos de miembros inferiores	1	0.44%
No laborar cerca de maquinaria pesada y vehículos en movimiento	1	0.44%
No debe conducir	1	0.44%
Evitar irritantes respiratorios	1	0.44%

#### **RECOMENDACIONES**

# **RECOMENDACIONES INDIVIDUALES**

**Tabla 14.** Recomendaciones Realizadas individualmente a los Trabajadores Examinados, **EXFOR S.A.,** 2015.

RECOMENDACIONES INDIVIDUALES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mejorar hábitos posturales	139	61.23%
Realizar ejercicio físico/deporte	108	47.57%
Ejercicios de fortalecimiento muscular dorsolumbar	96	42.29%
Control optométrico anual	92	40.52%
Medidas de prevención de várices	50	22.02%
Continuar manejo médico por eps	49	21.58%
Disminuir peso (dieta y ejercicio)	46	20.26%
Control médico ocupacional en un año	27	11.89%
Afinamiento de tensión arterial	15	6.60%
Valoración optométrica completa	6	42.29%
Realizar audiometría y seguimiento	5	2.20%
Realizarse citología cérvico-vaginal	1	0.44%
Control médico de tensión arterial	1	0.44%

Las recomendaciones realizadas para implementación por parte del trabajador se especifican en el certificado médico ocupacional que se entrega.

# **RECOMENDACIONES A LA EMPRESA**

 Tabla 15.
 Recomendaciones Específicas para ser Implementadas por la Empresa, EXFOR S.A., 2015.

RECOMENDACIONES A LA EMPRESA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Educar en manejo adecuado de cargas	160	70.48%
Educar en higiene postural	133	58.59%
Uso de bloqueador y protección solar	44	19.38%%
Implementar normas de seguridad y entrenamiento para trabajo en alturas	43	18.92%
Educar en manejo de estrés	22	9.69%
Educar en salud auditiva	11	4.84%
Educar en prevención de várices	10	4.40%
Educar en salud visual	10	4.40%
Educar en prevención de riesgo cardiovascular	7	%
Análisis ergonómico de puesto de trabajo	5	5.02%
Implementar programa de pausas activas	3	1.32%
Control optométrico periódico	2	0.88%
Control audiométrico en 6 meses	1	0.15%
Remitir a médico laboral para calificación de origen en primera instancia	1	0.44%
Educar en salud respiratoria	1	0.44%

#### **RECOMENDACIONES GENERALES**

- Continuar con las evaluaciones médicas ocupacionales periódicas anuales.
- Archivar el certificado médico ocupacional en la hoja de vida de cada trabajador examinado.
- Realizar los posibles ajustes en el Sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo, teniendo los hallazgos en el diagnostico de salud.
- Continuar con el programa de dotación de elementos de protección personal, homologados según la exposición ocupacional a los diferentes factores de riesgo, asegurándose de la idoneidad del elemento entregado, su dotación oportuna, capacitación en su uso apropiado e inspección de su uso continuo y correcto.
- Implementar y/o continuar con los sistemas de vigilancia epidemiológica ocupacional que permitan controlar los efectos de los riesgos sobre la salud de los trabajadores. En el caso de EXFOR S.A., se recomiendan principalmente los siguientes sistemas de vigilancia epidemiológica:

### Sistema de Vigilancia Epidemiológica para la Prevención de Lesiones Osteomusculares:

- Desarrollar un programa de capacitación del personal en higiene postural, prevención de lesiones Osteomusculares,
- Promover entre los trabajadores la realización de las tareas evitando posturas incómodas, los esfuerzos prolongados y la aplicación de una fuerza manual excesiva, sobre todo en movimientos de presa, flexoextensión y rotación.
- Diseñar correctamente las tareas y actividades, adaptando previamente el puesto de trabajo a la función a desarrollar, favoreciendo una ejecución cómoda y exenta de sobreesfuerzos de las labores.
- Implementar o continuar el programa de pausas activas, preferiblemente cada 2 horas, con una duración de 10 minutos, acompañando éstas de ejercicios de estiramientos opuestos al movimiento ejecutado o la postura mantenida para permitir la relajación de los grupos musculares implicados.
- Favorecer la alternancia o el cambio de tareas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares.
- Incentivar el ejercicio y acondicionamiento físico entre todos los trabajadores.
- ♣ Para el Control de los Riesgos de Tipo Mecánico, es importante continuar o establecer los lineamientos de Seguridad Ocupacional para el Manejo Seguro de Herramientas y Maquinaria, estableciendo:
  - Normas y Procedimientos de Trabajo Seguro.
  - Mantenimiento Preventivo y Correctivo de Herramientas y Maquinaria.

- Entrenamiento y capacitación a los trabajadores en la manipulación adecuada de las herramientas y la maquinaria.
- Fortalecer el Programa de Orden y Aseo.

#### **♣** Para el control del Riesgo Químico. Tipo polvo:

- Determinar los niveles de material Particulado a los cuales están expuestos los trabajadores, así como el tamaño de las partículas.
- Dotar de los elementos de protección personal homologados, según las características de exposición al riesgo químico (polvo) y capacitarlos en el uso correcto de estos elementos de protección personal.
- Capacitar a los trabajadores expuestos en salud respiratoria y el factor de riesgo, sus efectos sobre la salud y las medidas preventivas necesarias.

#### Para el control del riesgo físico por ruido, se recomienda:

- Cuantificar y/o actualizar la exposición ocupacional a ruido, mediante mediciones ambientales de ruido.
- Realizar un seguimiento audiométrico periódico a todos los trabajadores con exposición ocupacional a ruido durante la mayor parte de su jornada laboral igual o superior a 85 Dbs. La periodicidad del seguimiento dependerá de la exposición específica a ruido.
- Capacitar a los trabajadores expuestos a ruido en salud y conservación auditiva.
- Capacitar a los trabajadores en el uso correcto de los elementos de protección auditiva.
- Continuar con la implementación de las normas técnicas y legales para Trabajo Seguro en Alturas.
- Realizar actividades de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad (que pueden ser con el apoyo de las EPS respectivas), entre estas:
  - Concientización entre el personal femenino acerca de la importancia de la realización periódica de la citología cérvico-vaginal y examen mamario, capacitación en prevención de cáncer cervical y uterino, capacitación en prevención de cáncer mamario.
  - Capacitación entre el personal masculino en prevención de cáncer de próstata.
  - Capacitar y promover entre todo el personal:
    - Prevención de riesgo cardiovascular.
    - Hábitos y Estilos de vida saludables.
    - Importancia de la Realización de Actividad Física y Deportiva
    - Prevención de várices.
    - Nutrición y buenos hábitos alimenticios.
    - Salud visual
    - Campañas para desestimular el consumo de cigarrillo y licor.

Informe realizado por:

Previsión Uda.

LICENCIA DE SALUD OCUPACIONAL Nº LPSSO-00478-09R