



FICHA DE CONTROL FC09: RIESGOS ERGONOMÍCOS EN OFICINAS		
DESCRIPCIÓN:		
Los riesgos ergonómicos son aquellos, que pueden causar distintas afecciones musculoesqueléticas a los trabajadores, debido a la existencia de condiciones físicas inadecuadas en los sitios de trabajo. La ergonomía es el estudio del trabajo en relación con el entorno en que se lleva a cabo (el lugar de trabajo) y con quienes lo realizan (los trabajadores). Se utiliza para determinar cómo diseñar o adaptar el lugar de trabajo al trabajador, a fin de evitar distintos problemas de salud y de aumentar la eficiencia. En otras palabras, para hacer que el trabajo se adapte al trabajador en lugar de obligar al trabajador a adaptarse a él.		
EFFECTOS A LA SALUD:	Trastornos musculoesqueléticos, tendinitis de la muñeca, síndrome del túnel del carpo, hernia discal, estrés, irritabilidad, problemas del sueño, problemas de vista y audición, lumbalgia, afecciones vasculares.	
RESPONSABLE	Todo el personal de ITS Panamá, S.A.	
UBICACIÓN	ITS Panamá, S.A. Urbanización Chanis	
ACTIVIDAD / FASE	Oficinas de ITS Panamá, S.A.	
NIVEL DE RIESGO:	Bajo (4-95)	Moderado (96 - 187)
		X
MEDIDAS DE CONTROL		
1. El departamento de SSO de ITS Panamá, S.A.; debe realizar una evaluación de los riesgos ergonómicos a los que están expuestos los trabajadores.		
2. El personal del departamento de SSO de ITS Panamá, S.A.; debe realizar las mejoras a los puestos que se presenten anomalías de acuerdo al informe de evaluación de riesgos. Estas mejoras se realizarán una vez se realicen los cambios o reestructuración de las instalaciones.		
3. El personal encargado del departamento de SSO junto con el Gerente de Calidad, coordinarán capacitaciones sobre los riesgos ergonómicos a todo el personal de ITS Panamá, S.A.		
4. El personal encargado del departamento de SSO debe verificar mensualmente que el personal mantenga limpio y ordenado sus puestos de trabajos.		
5. El personal encargado de SSO debe verificar mensualmente que el personal coloque los monitores y documentos de manera que queden perpendiculares a la línea visual para evitar la distorsión de caracteres. Estas inspecciones quedan registradas en el formato FSC31 Inspecciones mensuales de SSO.		

Revisado: I. Caballero	Fecha: 27 de octubre de 2011
Aprobado: J. Lee	Versión: 1

La copia impresa de este documento se convierte en una versión No controlada



6. El personal encargado de SSO debe coordinar con la administración que las sillas compradas para las oficinas cumplan con las siguientes características:

- a. Apoyo lumbar.
- b. Un ángulo entre el respaldo y la silla que permite que el trabajador se siente sin inclinarse hacia adelante de manera incómoda;
- c. Brazos
- d. Un respaldo algo inclinado.
- e. Apoyo para una variedad de posturas, por medio de la ajustabilidad o posiblemente un diseño espacioso o brazos en forma de «T.»
- f. Una altura ajustable.
- g. Bordes redondos y suaves.
- h. Un tamaño adecuado para el trabajador
- i. Un respaldo o reposacabezas alto para cuando tenga que reclinarse mucho.

7. El personal debe seguir las siguientes recomendaciones impartidas por el encargado de SSO sobre las técnicas en su comportamiento y entorno de trabajo para evitar dolores en la espalda, el cuello y los hombros:

- a. Cambiar la posición de su cuerpo periódicamente durante el día.
- b. Utilizar un soporte para los documentos para reducir la necesidad de torcer el cuello o doblarse hacia adelante al utilizar un documento fuente.
- c. Colocar el teclado directamente en frente y aproximadamente a la altura de los codos. Esto debería permitirle escribir con las muñecas en posición recta. Si no es posible con el teclado encima de la superficie de trabajo, utilice una bandeja de teclado de altura ajustable.
- d. Cambiar el arreglo del área de trabajo para evitar doblarse y encorvarse demasiado.
- e. Relajarse-muchas lesiones y dolores son resultado de tensar continuamente los músculos del cuello y los hombros mientras trabaja.
- f. Hacer más ejercicio, ya que parece existir una fuerte relación entre una condición física mala y las lesiones en el lugar de trabajo.

8. El personal de SSO debe verificar que los puestos de trabajo de los colaboradores de ITS Panamá, S.A. deben cumplir con los niveles de iluminación establecidos en la resolución 93-319 del 4 de marzo de 1999 JTIA (Junta Técnica de Ingenieros y Arquitectos) cada vez que se haga un cambio en la disposición de los puestos o remodelaciones en la oficina. Ver ficha de control FC02.

--

Revisado: I. Caballero	Fecha: 27 de octubre de 2011
Aprobado: J. Lee	Versión: 1

Formularios Asociados			
Nombre	Identificación	Tipo	Ubicación
Inspecciones mensuales de SSO	FSC31	Electrónico	Servidor: carpeta de seguridad y salud ocupacional

Tabla de cambios del documento	
Versión y fecha	Cambios realizados
0 / 1-sept-11	Versión Original
1 / 27-oct-11	El riesgo fue ponderado de bajo a medio, de acuerdo a la nueva evaluación de riesgos que se realizó.

FIN DEL DOCUMENTO

Revisado: I. Caballero	Fecha: 27 de octubre de 2011
Aprobado: J. Lee	Versión: 1

La copia impresa de este documento se convierte en una versión No controlada