



Visítanos en:
<https://journal.poligran.edu.co/index.php/poliantea>

ANÁLISIS ERGONÓMICO LAVANDERÍA “LAVAYA” ERGONOMIC ANALYSIS IN A LOUNDRY SHOP “LAVAYA”

AVILA ROMERO CAROL TATIANA

CLEVEL SONIA ALEJANDRA

DURAN PERAFAN LEIDY

HENAO CARETH NATALIA

PRIETO LINARES DIANA KATHERINE

Institución Universitaria
Politécnico Grancolombiano
Programa de Gestión de la Seguridad y Salud
Laboral



Resumen

El presente documento se aplicará a todas las actividades realizadas dentro de las áreas operativas y administrativas que conforman la lavandería “La vaya”, a través de la identificación de los factores ergonómicos, ambientales y psicológicos evidenciado en el centro de trabajo. Buscando presentar las medidas de intervención necesarios para mitigar o minimizar las consecuencias que pueden dar lugar a enfermedades, sintomatología, accidentes de origen laboral o común, que puede generar efectos a los trabajadores, estableciendo

El análisis de la metodología OWAS (Ovako Work Posture Analyzing System), diseñado para evaluar la carga postural adoptadas durante el trabajo o durante la jornada laboral a través de la valoración ergonómica, al igual la guía de evaluación general de riesgos del INSHT por medio de la cual se podrán analizar las variables, identificando los peligros y valorar los riesgos para así determinar si son o no tolerables.

Palabras clave

Ergonomía, OWAS, riesgo biomecánico, acción preventiva

Recepción: 01.2020
Aceptación: 03.2020



Abstract

This document will be applied to all the activities carried out within the operational and administrative areas that make up the "LAVAYA" laundry, through the identification of the ergonomic, environmental, and psychological factors evidenced in the workplace.

Seeking to present the necessary intervention measures to mitigate or minimize the consequences that may give rise to illnesses, symptoms, accidents of work or common origin, which may generate effects on workers, establishing

The analysis of the OWAS (Ovako Work Posture Analyzing System) methodology, designed to evaluate the postural load adopted during work or the working day through ergonomic assessment, as well as the INSHT general risk assessment guide through which will be able to analyze the variables, identifying the dangers and assessing the risks in TO order determine whether or not they are tolerable.

Keywords

Ergonomics, OWAS, biomechanical risk, preventive action

Objetivo general

Identificar peligros y riesgo vinculados a las circunstancias ergonómicas y ambientales presente en el lugar de trabajo, desarrollando acciones de intervención y control con el fin de advertir y erradicar los riesgos de la lavandería "LAVAYA".

Objetivos específicos

Identificar los factores ambientales y ergonómicos en los puestos de trabajo
Desarrollar el análisis de las circunstancias ambientales en los sitios de trabajo, estableciendo las medias de intervención ergonómicas.
Establecer la aplicación de metodologías desde el enfoque de las condiciones globales y por manipulación de cargas con sus respectivas recomendaciones

Análisis ergonómico de condiciones ambientales del trabajo

La Vaya, es una empresa destinada a la lavandería de prendas y lencería para el hogar, así como lo son las Cobijas, sábanas y cobertores, se encuentra ubicada en la zona comercial de la ciudad.

La empresa lleva en el mercado 4 años de antigüedad, esta, cuenta con 3 máquinas industriales de lavado y 2 de secado, además, cuentan con una máquina para el planchado a vapor, La empresa destina herramientas manuales, entre estas, 2 mesas pequeñas utilizadas para doblar manualmente las prendas, además, cuentan con 8 canastos utilizados para almacenar la ropa sucia

La empresa se encuentra conformada por 3 colaboradores; entre ellos, el empleador quien se encarga de la parte administrativa y 2 colaboradoras destinadas a recibir la ropa sucia, manejo de máquinas establecidas para el lavado y secado de las prendas, aparte de ello, realizan manualmente el dobles y almacenamiento de estas.

Para la empresa lograr un alto desempeño en su labor, requiere de procedimientos divididos en varias etapas, esto con el fin de lograr su objetivo principal, el cual es entregar la ropa o lencería para el hogar de forma eficaz, limpia y ordenada (Jaramillo, 2013).

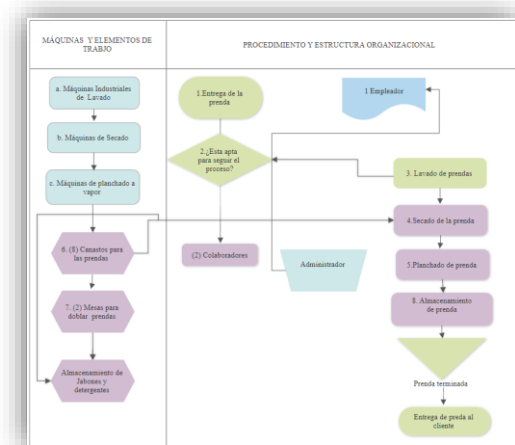


Figura 1. Esquema del proceso productivo Lavandería "LAVAYA"

Fuente: Elaboración propia, 2019

Marco Teórico.

FACTORES AMBIENTALES

Ergonomía Ambiental.

Dentro de los lugares de trabajo existen diversos peligros los cuales pueden afectar la salud de los colaboradores, en ocasiones suelen presentarse con mayor frecuencia cuando no son identificadas o intervenidas en la lavandería "LAVAYA" se ha identificado las siguientes:

Temperatura: Los dos trabajadores están expuestos al calor y humedad durante el contacto con las

prendas, las ventanas pueden generar cambio físico dentro del áreas,

Área de secado: Dos trabajadores ya que se encuentran expuestos a altas temperaturas de acuerdo con la manipulación directa con la máquina secadora y el área de la sede es de 4 mts² la cual también se puede sumar que la organización no tiene ventanas, solo un vidrio que resguarda en la puerta de entrada, que por medio de este se irradia directamente el sol que produce un efecto de calor. **Área de planchado:** Directamente en esta área se encuentra la trabajadora que realiza la tarea de planchado con la máquina de plancha industrial, área de la sede es de 4 mts² (Broncano, 2016).

Medida: La medición se debe realizar por medio de un termómetro especializado

Iluminación: Se presenta mayor presencia de la luz artificial en vez de la natural, se presencia puntos con poca iluminación en algunas áreas estas pueden ocasionar accidentes y fatigas visuales. En la mayoría de los trabajos se necesita observar los materiales, productos y otras herramientas y equipos con claridad. Si hay poca luz o deslumbramiento se pueden presentar otros sucesos como accidentes de trabajo, de lo anterior la medición debe realizarse.

Medida: Realizar las mediciones por medio de un Luxómetro, que permite calcular niveles de luz de un espacio determinada tomando como referencia diferentes puntos en la lavandería en la jornada laboral y así determinar si se está cumpliendo con lo determinado en la legislación vigente (SURA, 2019).

Manipulación de Químicos: Contacto de productos sin uso de elementos de protección, ausencia de envases no rotulados pueden genera la propagación de olores, o dañar algún a prenda por su mal manejo

Medidas: Es necesario que se tenga una matriz de compatibilidad de almacenamiento documento en que se plasma la compatibilidad de las diferentes sustancias químicas dependiendo su clasificación y tipo de sustancias con el objetivo de realizar un adecuado almacenamiento y transporte de las mismas de la manera más segura, se debe poseer las fichas técnicas de los agentes químicos, socializar y capacitar al personal en la matriz de compatibilidad y el rotulado de las sustancias químicas (SURA, 2019).

Biológicos: Contacto con residuos orgánicos e inorgánicos en las prendas, en caso de que los trabajadores presentes heridas o lesiones cutareas

Medidas: Se requiere las trabajadoras cuenten con los elementos de protección mínimos como los son

las mascarillas desechables y los guantes de nitrilo para la manipulación de las prendas, se recomienda que las trabajadoras cuenten con un esquema de vacunación completa para la prevención de enfermedades.

Ruido (Máquinas y herramientas): El ruido todo sonido desagradable, que puede afectar la capacidad para desarrollar una tarea o trabajo al producir tensión y trastornar la concentración en el progreso de las actividades.

Medidas: Para establecer el nivel de riesgo presente en el proceso es necesario que se realice una medición de ruido con sonómetro (mediante la intensidad del ruido que se mide en decibeles) para obtener unos resultados certeros e intervenir y minimizar este riesgo de exposición (Lazo, 2014).

Físico (Vapor): No se evidencia un sistema de ventilación que permita a sus colaboradores el transporte y flujo del aire que consigue causar estrés térmico o agotamiento.

Ergonomía física.

La altura de las dos trabajadoras es inferior a la de los estantes que es de 1.75 mts, obligándoles a utilizar elementos no aptos para alcanzar una altura superior a cuál es superior al que tienen las trabajadoras ya que miden 1,44 y 1,65 y para acceder a estos deben utilizar herramientas que no son las aptas, ya que deben subirse en unos canastos que ubican al revés para poder alcanzar los elementos necesarios para desarrollar diariamente sus actividades

Medidas: Análisis del puesto de trabajo ejecutada por un fisioterapeuta especialista en seguridad y salud en el trabajo, se debe efectuar una evaluación inaugural y una valoración de seguimiento a los 6 meses (Martinez, 2015).

ERGONOMÍA DE LOS FACTORES HUMANOS.

Aspectos psicológicos.

Características de la organización de las tareas: No se evidencia una organización de las tareas a desempeñar ya que no se tienen bien distribuida las responsabilidades y los roles lo que genera que se sobrecargue más a una de las trabajadoras; Jornada de trabajo: La jornada laboral que manejan las dos trabajadoras es muy extenso, están trabajando más de lo permitido por ley realizando diariamente 12 horas; En gestión Organizacional: No se tiene una buena relación entre empleador y empleado debido a que se afirma que el jefe no tiene buena relación laboral



con una de las empleadas; Las condiciones locativas no competen con las especificaciones técnicas necesarias para la elaboración de las tareas asignadas; para realizar la medición se recomienda usar herramientas para la valoración de factores de riesgo psicosocial que está comprende un grupo de instrumentos que permite identificar la existencia o ausencia de factores de riesgo psicosocial en el lugar de trabajo y extralaboral, así como las consecuencias en la salud de los colaboradores o en el espacio laborales (UNAD, 2018).

Se debe realizar como mínimo un año y debe ser aplicado por un profesional en psicología con especialista en SST, después de recibido el informe se debe realizar seguimiento y aplicar las medidas de control establecidas (Resolución, 2019).

IDENTIFICACIÓN DE FACTORES CON MEDIDAS DE INTERVENCIÓN

Para la Lavandería “LAVAYA” se presenta cargas físicas y mentales que los trabajadores tienen presentes en su área de trabajo, el acondicionamiento del puesto de trabajo donde se busca prevenir enfermedades laborales, de esta aplicación conocer la aplicación de diseños de los puestos de trabajo

Carga física y puesto de trabajo de pie: Las dos empleadas están expuestas, básicamente por la postura debido a que la mayor parte del día permanecen de pie y por la actividad entre otras como el planchado en el que se presentan movimientos repetitivos durante largas jornadas.

La altura de las personas en promedio son 10 cm de diferencia es importante mantener los puestos de trabajo en un **plano medio**.

Durante el desarrollo de las tareas de doblar prendas con mayor grosor, se realice un promedio para garantizar la altura de los codos, acondicionando las dos mesas una Trabajo pesado y la otra para trabajo liviano

Ampliar la profundidad y largo de las mesas para realizar la distribución de elementos y que no tengan que realizar esfuerzos en de tronco y brazos en lo posible un plano medio y para que el tronco este lo más alineado posible

Para las canastas se encuentran en la parte posterior, es mejor ponerlos a lado de las mesas (costado lateral) para lograr el alcance en la zona de trabajo para evitar la rotación en algunas partes del cuerpo.

Los jabones y los químicos: deben ser reubicados a lado en lo posible en un están en un plano medio y que no se tenga que levantar un codo

ya que esto se convierte en un plano alto, adquirir bancos de 3 niveles que les permitan una posición estable, para que se puedan alcanzar los químicos sin generar esfuerzos en sus brazos

Garantizar una silla graduable que les permitan alternar posturas.

Para las características de las cargas es importante permitir el plano vidual en todo momento y tratar que este se encuentre a 90° del hombre

MÉTODO DE EVALUACIÓN PARA LAS CONDICIONES DE TRABAJO

En la Lavandería “LAVAYA” se ha contemplado la metodología LEST para identificar las condiciones del puesto de trabajo, los aspectos psicosociales por la carga menta a través de la observación del puesto de trabajo, y en los operarios verifica los componentes ambientales (Iluminación y temperaturas), movimientos y posiciones estáticas (hombro-muñeca) manipulación de cargas y elementos de trabajo (silla-elementos de vibración).

Evalúa componentes Psicosociales como: carga mental (tiempo, la atención y la complejidad de la tarea) en el entorno físico (iluminación, temperatura, ruido y vibración) de manera organizacional, a través condiciones de puesto de trabajo, (postura estática que permite verificar posibles desordenes musculo esqueléticos y dar mejoras ergonómicas en el puesto de trabajo) de manera global.

Esta metodología dimensiona de manera global dichos entornos, cargas, aspectos y tiempos, con una puntuación de 0 a 10 donde 0-1-2 Son situación de satisfacción, 3-4-5 Molestia o debilidad y se pueden presentar mejoras en las condiciones de trabajo 6-7 molestias medias 8-9 Molestias fuertes y 10 situaciones perjudiciales.

Estos valores se representan en imagen de las partes del cuerpo identificadas en las condiciones de trabajo para establecer un diagnóstico para intervenir los factores evaluados (Diego-Mas, 2015).

Descripción de riesgos para salud por el riesgo biomecánico y psicológico (TME).

Los riesgos biomecánicos se relacionan directamente en el desarrollo de cada una de las tareas en ocasión al trabajo que son clasificadas en la guía técnica colombiana GTC 45 de 2012 en:

Postura (prolongada mantenida, forzadas, esfuerzo, movimiento repetitivo, manipulación manual de cargas (GTC 45, 2012)

De las cuales se derivan lesiones frecuentes que afectan y comprometen claramente la salud de los individuos apareciendo estas molestias de manera lenta y que pueden llegar a convertirse en lesiones crónicas perturbando cada parte del cuerpo en sus extremidades superiores e inferiores como son:

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) se centran en un extenso campo de signos y síntomas logrando afectar las distintas partes del cuerpo humano, hombros, cuello, espalda dorsal y lumbar, manos, codos, y muñecas, tobillos, piernas y rodillas, y pies (ISTAS, 2015).

(ISTAS, s.f.) De acuerdo con la identificación de los riesgos biomecánicos en la salud es muy importante conocer que estos llegan afectar también en un alto nivel la parte psicosocial de las personas dentro del contexto orgánico, emocional, cognoscitivo y conductual que logran ser predecesoras de enfermedades como:

Cefalea, estrés a largo plazo, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias, enfermedades inmunitarias, enfermedades gastrointestinales, enfermedades dermatológicas, enfermedades endocrinológicas, enfermedades musculoesqueléticas, trastornos de sueño, depresión, alteraciones del sistema nervioso, ansiedad, trastornos alimenticios, farmacodependencia, enfermedades mentales.

Conclusiones

VIGILANCIA A LA SALUD

Sistema de vigilancia epidemiológico para riesgo psicosocial

Dentro del campo laboral se han ido identificado un sin número de factores que afectan directamente la salud de los trabajadores, por lo cual Colombia ha ido dando grandes pasos en la legislación en cuanto a la SST que permite ser aplicadas en cumplimiento en cada uno de los ambientes laborales, es así que da lugar a “evaluar e intervenir los factores Psicosociales del trabajo dentro de las políticas de prevención de los riesgos profesionales”.

Como parte fundamental en las organizaciones el peligro Psicosocial genera diversos factores de riesgos que se presentan o se

identifican en el cumplimiento y desarrollo directo en las actividades laborales.

En consecuencia a la alta demanda de factores de riesgos relacionados directamente en la empresa “LAVAYA” se identificó anteriormente que uno de los peligros que compromete claramente la salud de cada uno de los trabajadores es el peligro Psicosocial, es por esto necesario desarrollar el Sistema de Vigilancia Epidemiológica (SVE) al factor Psicosocial. Ya que se logra identificar una sucesión de hechos que logrando desplegar elementos de riesgos y que de no ser intervenidos logran convertirse en enfermedades laborales que son catalogadas dentro de la tabla de enfermedades laborales (Decreto 1477 de 2014) por lo cual se describe algunos factores como son estrés laboral, las condiciones de organización de la empresa como también aquellas condiciones de los puestos de trabajo provocando en los trabajadores alteraciones a su salud física y mental.

De esta manera la vigilancia a la salud en este factor de riesgo Psicosocial encontramos la Resolución 2646 de 2008, estableciendo las medidas para intervenir a este factor por medio de la aplicación de la Batería Psicosocial la cual al realizar esta medida de intervención se debe aplicar a cada uno de los trabajadores permitiendo conocer en detalle que situaciones han ido sumando o alterado en este factor lo que es muy importante dentro de este mecanismo tener en cuenta las ventajas que brinda la aplicación de la batería psicosocial donde no solo se llega a conocer los factores intra laborales sino que también da lugar o el espacio asemejar los factores extralaborales de cada trabajador debido que las diferentes situaciones de la vida de cada persona contribuyen al factor psicosocial.

Del mismo modo en el desarrollo del SVE se debe efectuar los tamizajes el cual permita conocer cada condición y cada uno de los factores de riesgo Psicosocial dentro de la empresa y así permita evidenciar la presencia del estrés laboral que está afectando la salud de los trabajadores (UNAD, 2018). A partir de entonces es evidente basarse en la Matriz de riesgos (GTC 45 de 2012) la cual permite conocer cada uno de los peligros de la empresa de acuerdo a cada una de las tareas laborales que se desarrollan. Dando lugar directamente a basarnos en el peligro Psicosocial y esos factores de riesgos se derivan en la organización a través de las condiciones de trabajo; y así permita implementar medidas de control preventivas o correctivas que



den lugar a intervenir o mitigar estas condiciones que se manifiestan como factores de riesgos demostrativos en el ambiente laboral dentro de la organización.

Es así una vez identificado el peligro hay diferentes herramientas que dan lugar a conocer o profundizar en las causas expuestas con relación al riesgo psicosocial como se puede mencionar:

Ausentismo laboral, baja Productividad, falta de motivación, aplicación de tes Psicosocial, deficiencia organizacional, escenarios que perturban el ambiente laboral, alto índice de accidentalidad que pueda relacionarse a factores de riesgo de accidentalidad.

Como resultando por medio de esta información se conocen las causas o efectos que se relaciona efectivamente al riesgo psicosocial dando el espacio de identificar condiciones, áreas de trabajo y al trabajador que está afectado por distintas situaciones psicosociales, lo que da lugar a conocer diferentes eventualidades o síntomas o el origen de enfermedades que provocan diversos contextos y que llevan a situaciones de estrés laboral.

Lo que resulta necesario una vez identificado las distintas condiciones donde haya presencia del peligro Psicosocial realizar rigurosamente los exámenes de ingreso, periódicos y egreso conocer los dictámenes que más se relacionen con incapacidades de los trabajadores y así permita a la empresa tener un control directo a aquellos casos con más frecuencia por el ausentismo laboral. Siendo este un factor de alto riesgo presente en el ambiente laboral de la empresa “LAVAYA” también se hace necesario diseñar y desarrollar programas de medicina preventiva y demás actividades que contrarresten a este factor empezando por el análisis de puestos de trabajo que permita llegar a esas condiciones que provocan en los trabajadores ambientes de estrés laboral. Por otro lado, se debe tener presente a nivel organizacional la importancia y la descripción requerida del perfil en cuanto al cargo ya que esto permite ver en el candidato es apto o cumple con el perfil para dicho cargo, de otra manera dentro de cada cargo es transcendental efectuar las funciones que el trabajador va a desarrollar, lo que en contexto se plasma en un manual de funciones permitiendo desenvolver las tareas a su cargo directamente.

Es así que cada uno de estos procesos nos lleva a mitigar a los factores encontrados en el peligro Psicosocial o permite direccionar en algunos casos ya identificados con afectaciones a la salud, proceder a las ayudas por medio de tratamientos o de rehabilitación laboral dentro del campo

profesional desde la medicina laboral. Pero cabe tener en cuenta que para llegar a esta última instancia se genera un proceso desde el área de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) como es establecido legalmente por la normatividad vigente, lo que a continuación se describe en un paso a paso a seguir y que debe asumir la empresa ante los casos identificadas o expuestos en el ambiente laboral que dan origen dentro del aspecto intralaborales como son:

Se identifica el caso tomando o empleado las medidas preventivas o correctivas frente al caso descripto.

Se direcciona a la Administradora de riesgos laborales (ARL)

Se interviene por medio del área de bienestar o recurso humano de la empresa y el apoyo profesional competente Psicólogo con especialidad en SST.

Ajustar en el plan anual de trabajo o cronograma de capacitación dichas actividades para contrarrestar a este factor ya sea por medio de charlas, capacitaciones, programas de prevención (PYP), medidas preventivas y correctivas que sean necesarias.

Una vez tratado y dado solución a este factor de riesgo se hace necesario desarrollar un seguimiento riguroso a los trabajadores afectados lo que permita evitar la presencia de dichos riesgos nuevamente en los ambientes laborales y que se compromete de nuevo la salud de los trabajadores (UNAD, 2019).

Medidas de prevención y/o control.

Las presentes medida de intervención esta desarrolla de acuerdo a los factores de riesgos ambientales de la lavandería “LAVAYA”, cada una de ellas presenta controles de ingeniería, administrativos, y EPP según aplique el riesgo y el factor que requiere dicho control, cada una de estas presenta una actividad quede ser desarrollado en la fuente, medio o individuo para desarrollar y prevenir enfermedades, lesiones incidentes y accidentes de trabajo (Prevencionar, 2016).

Temperaturas:

Controles de ingeniería

Instalar ventiladores, aislamiento térmico en las partes y/o componentes de las maquinarias, implementación de cortinas frías, instalación de pantallas reflectoras entre el trabajador y la fuente

de calor, instalar en las puertas cortinas o persianas que aislen los rayos, programar rotación del personal y descansos periódicos, entrega de hidratación permanente del personal.

Controles administrativos

Instalación de puntos de hidratación y socialización de la importancia de hidratarse constantemente, pausas activas, instalación de señalización informativa de altas temperaturas, programar mediciones de estrés térmico, elaboración de cronograma de actividades durante la jornada laboral, capacitar al personal sobre el riesgo por estrés térmico causas, síntomas, medidas de prevención y tratamiento.

Elementos de protección personal

Entrega de dotación fresca y transpirable.

Iluminación

Controles de ingeniería

Realizar cambio de las luminarias para proporcionar una mejor iluminación realizando una adecuada distribución para proporcionar una adecuada iluminación; pintar el techo de colores claros ya que actualmente en la lavandería el techo que se tiene es de color negro.

Controles administrativos

Mediciones higiénicas de iluminación con el luxómetro; actividades del programa de conservación visual; capacitación al personal sobre conservación visual.

Elementos de protección personal

Entrega de gafas de seguridad.

Ruido:

Controles de Ingeniería

Estudio de medición de nivel de presión sonora (Sonometría, dosimetría); aislar la maquinaria por medio de cabinas insonoras.

Controles administrativos

Examen ocupacional con énfasis en audiometría ingreso y periódicos; capacitación en conservación auditiva; elaboración e Implementación del PVE riesgo auditivo; señalización uso de protección auditiva; tener establecido un programa de mantenimiento preventivo a las maquinarias; sensibilización sobre el autocuidado auditivo.

Elementos de protección personal

Entrega de EPP de protección auditiva (Tipo copa y/o inserción).

Gases y vapores- líquidos, jabones:

Controles de ingeniería

Contratar y programar la recolección de envases para su disposición final

Controles administrativos

Señalar los recipientes; señalar las áreas de trabajo; tener a la mano las Fichas de Seguridad de los productos y dejar visible en la zona de trabajo; ubicación de recipientes para la disposición final el producto; programar capacitaciones del uso FDS; programar simulacro Ambiental para control de sustancias químicas.

Elementos de protección personal

Entrega de guantes latex, protección respiratoria para gases y vapores, gafas de seguridad.

Biológicos: fluidos

Controles de Ingeniería

Programación de mantenimiento preventivos en empaques, válvulas y equipos; esterilización de herramienta; procedimientos de entrega y estado de prendas; señalización para el uso y porte de epp antes de ingresar al área de trabajo.

Controles administrativos

Limpieza programada en la semana de los lugares de almacenamiento; uso de gel antibacterial distribuidos en zonas de trabajo y disposición de un guardián para eliminar elementos cortopunzantes.

Elementos de protección personal

Entrega de guantes latex, tapabocas desechable, gafas de seguridad.

Biomecánico

Controles de Ingeniería

Inspecciones de puesto de trabajo por ergónomo y programación de mantenimiento preventivo de máquinas o herramientas.

Controles administrativos

Actividades de promoción y prevención; rotación de puesto de trabajo; desarrollo de pausas activas; capacitación de factores de riesgos y manipulación de cargas; encuestas de Sintomatología; exámenes periódicos, junto con el seguimiento de las recomendaciones médicas y seguimiento de caso Centinela.

Aspectos psicológicos

Controles administrativos

Aplicación de baria de riesgos psicosocial (evaluar resultado y aplicación de recomendaciones, según diagnostico) mínimo 1 vez al año por medio de un psicólogo especializado; capacitación en riesgos

Psicosocial, estrés, trabajo en equipo; actividades de manejo del tiempo y técnicas de respiración.

Referencias

- Ministerio del Trabajo (2019). Obtenido de <http://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+2404+de+2019-+Adopcion+bateria+riesgo+psicosocial%2C+gui+a+y+protocolos.pdf>
- Aguila, A. (s.f.). *Procedimiento de Evaluación de Riesgo Ergonómicos y Psicosociales*. Obtenido de <https://w3.ual.es/GruposInv/Prevencion/evaluacion/procedimiento/descargaCompleta.pdf>
- Ardila, K. Q. (2017). *Metodos Globales para la evaluación de condiciones de trabajo*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/KarenQuintero33/mtodos-globales-para-la-evaluacin-de-las-condiciones-del-trabajo-83593809>
- Broncano, M. (2016). Obtenido de <https://www.observatoriodelaaccessibilidad.es/espacio->
- Diego-Mas, J. A. (2015). Obtenido de <https://www.ergonautas.upv.es/metodos/lest/lest-ayuda.php>
- INSHT. (2011). *Manipulación Manual de Cargas*. Obtenido de <https://www.insst.es/documents/94886/509319/GuiatecnicaMMC.pdf/27a8b126-a827-4edd-aa4c-7c0ca0a86cda>
- ISTAS. (2015). *Daños a la salud Trastornos Muesculosqueléticos (TME)*. Obtenido de <https://istas.net/>
- ISTAS. (s.f.). *Psicosociales, Riesgos*. Obtenido de <https://istas.net/salud-laboral/peligros-y-riesgos-laborales/riesgos-psicosociales>
- Jaramillo, h. (s.f.). *hincapie*. Obtenido de <https://lasticenlaenlaedu.blogspot.com/2013/08/normal-o-21-false-false-false-es-co-x.html>
- Jaramillo, S. (2013). Obtenido de <https://lasticenlaenlaedu.blogspot.com/2013/08/normal-o-21-false-false-false-es-co-x.html>
- Lazo, R. (2014). *Ruido en el Lugar de Trabajo recuperado*.
- Martinez, Y. (2015). *Prevención de riesgos Laborales Volumen VII*.
- Ministerio de Vivienda. (2018). *PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA EN RIESGO BIOMECANICO*. Obtenido de <http://www.minvivienda.gov.co/ProcesosCorporativos/GTH-P-20%20%20SST-Programa%20de%20vigilancia%20epidemiologica%20en%20riesgo%20biomecanico%202.0.pdf>
- Prevencionar. (2016). *Medidas preventivas y de control: la fuente, el medio o/y receptor*. Obtenido de <http://prevencionar.com.co/2016/12/21/medidas-preventivas-control-la-fuente-medio-oy-receptor/>
- Resolución, 2. (2019). págs. <http://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+2404+de+2019-+Adopcion+bateria+riesgo+psicosocial%2C+gui+a+y+protocolos.pdf>.
- social, M. d. (2011). Obtenido de <http://www.riesgopsicosocial.com.co/Bateria-riesgo-psicosocial.compressed.pdf>
- SURA. (2019). Obtenido de <https://www.arlsura.com/index.php/component/content/article/173-noticias-riesgos-profesionales/noticias/1889-introduccion-a-la-gestion-integral-del-riesgo-quimico->
- SURA, A. (2019). Obtenido de <https://www.arlsura.com/index.php/component/content/article?id=791>
- UNAD. (2018). *PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL*. Obtenido de https://sig.unad.edu.co/images/sig_seguridad_salud/PROGRAMA_DE_VIGILANCIA_EPIDEMIOLOGICA_RIESGO_PSICOSOCIAL_UNAD_actualizado_2018.compressed.pdf
- UNAD. (2019). *Manual del Sistema Integrado de Gestión*. Obtenido de <https://sig.unad.edu.co/documentacion/manual-integrado-de-gestion>