

Diseño del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo de la Ips Fisiosalud
S.A.S. ubicada en el municipio de Túquerres, Nariño.

Yorely Margoth Estrada Bernal

Luz Dary Ovalle Narváez

Carlos Arturo Delgado Bernal

Especialización En Gerencia De La Seguridad Y Salud En El Trabajo

Dirección De Posgrados

Universidad- ECCI

Bogotá D.C. 2021

Diseño del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo de la Ips Fisiosalud
S.A.S. ubicada en el municipio de Túquerres, Nariño.

Yorely Margoth Estrada Bernal

Luz Dary Ovalle Narváez

Carlos Arturo Delgado Bernal

Directora

LUISA FERNANDA GAITAN

Especialización En Gerencia De La Seguridad Y Salud En El Trabajo

Dirección De Posgrados

Universidad- ECCI

Bogotá D.C. 2021

Tabla de Contenido

1.	Introducción	10
2.	Planteamiento del problema.	11
2.1.	Descripción del problema.	11
2.2.	Formulación del problema	14
3.	Objetivos	14
3.1.	Objetivo general	14
3.2.	Objetivos Específicos	14
4.	Justificación y delimitación.....	14
4.1.	Justificación.....	14
4.2.	Delimitación	16
5.	Marcos Referenciales.....	17
5.1.	Estado del Arte	17
6.	Marco teórico	24
7.	Marco legal.....	29
8.	Hipótesis.....	40
9.	MARCO METODOLOGÍCO	41
9.1.	Paradigma de investigación.....	41
9.2.	Tipo de investigación.....	42
9.3.	Diseño de investigación.	42
9.4.	Población.....	43
9.5.	Muestra	43
9.6.	Instrumento de investigación	43
9.7.	Recursos	44
9.8.	Instrumentos	45
9.9.	Técnica de análisis de datos	46
9.10.	Fases de la investigación.....	46
10.	Cronograma	48

11.	Presupuesto.....	49
12.	Resultados	50
12.1.	Resultado Objetivo 1	51
12.2.	Resultado Objetivo 2	53
12.3.	Resultados objetivo 3.....	57
13.	Conclusiones.....	59
14.	Recomendaciones	60
15.	Bibliografía.....	61
Anexos.....		64

Lista de Figuras

Figura 1 Diagrama	13
Figura 2 Porcentaje de cumplimiento	52

Lista de Tablas

Tabla 1 Cronograma de Actividades.....	49
Tabla 2 Presupuesto	50
Tabla 3 Cumplimiento 21 items.....	52
Tabla 4 Matriz GTC 45	54
Tabla 5 Listado muestreo de documentos	58

Lista de anexos

Anexo 1 Lista de chequeo	64
Anexo 2 Matriz GTC 45.....	66
Anexo 3 Cronograma de actividades	67
Anexo 4 Listado muestreo de documentos.....	68
Anexo 5 Formato registro de asistencia	69
Anexo 6 Cartilla de higiene postural.....	70

Resumen

El principal objetivo de la presente investigación es diseñar un sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo haciendo uso del decreto 1072 de 2015, para proponerlo en la IPS Fisiosalud S.A.S. Con el fin de identificar y satisfacer las necesidades básicas de los empleados como también de los pacientes, lo cual desencadenaría una mejora continúa en los procesos de esta.

Inicialmente se desarrolla un diagnóstico con el fin de obtener una perspectiva de la situación actual de la entidad y de las medidas correctivas que se deben implementar. Lo anterior haciendo uso de la guía técnica colombiana GTC 45 la cual permite identificar los peligros y evaluar los riesgos en cada uno de los procesos de la IPS.

Finalmente se proponen a la entidad con relación a lo anteriormente identificado un diseño del manual del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo.

Palabras claves. Sistema, seguridad, salud, diseño, riesgos.

Abstract

The main objective of this research is to design an occupational health and safety management system using Decree 1072 of 2015, to propose it to the IPS Fisiosalud S.A.S.. In order to identify and satisfy the basic needs of employees as well as patients, which would trigger a continuous improvement in the processes of this.

Initially, a diagnosis is developed in order to obtain a perspective of the current situation of the entity and the corrective measures that must be implemented. The above making use of the Colombian technical guide GTC 45 which allows identifying the dangers and evaluating the risks in each of the IPS processes.

Finally, a design of the manual of the occupational health and safety management system is proposed to the entity in relation to what has been previously identified.

Key words. System, safety, health, design, risks.

1. Introducción

A nivel mundial, muchos de los países industriales tienen sistemas de gestión de higiene y seguridad en el trabajo, lo que ha reducido en gran medida la tasa de accidentabilidad, aunque gran parte de los accidentes profesionales se han evidenciado en países en desarrollo, quienes se encuentran realizando sus actividades de manera más activa que los países subdesarrollados y desarrollados (OIT, s/f).

Por lo anterior, los sistemas de gestión de seguridad y salud en el trabajo se han convertido en uno de los pilares importantes dentro de las empresas, ya que han generado equilibrio mental físico y social a los colaboradores dentro del entorno laboral. Debido a las actividades, capacitaciones y demás subprogramas que compone el plan de trabajo, han permitido que los colaboradores se integren de una mejor manera a las organizaciones.

Siendo más específicos “la preocupación en Colombia por los accidentes laborales comienza a mediados del siglo XX, lo que generó la necesidad de establecer condiciones de trabajo idóneas, así como también garantizar la salud integral del colaborador por medio del bienestar del mismo” (Manrique Jiménez, 2015).

Estos ambientes de trabajo son de gran importancia para la generación de buenas prácticas laborales, los cuales garantizan en gran medida la ejecución del sistema de gestión ayudando a dar cumplimiento equitativo en cada una de las áreas de la empresa, cada rol y funciones de los colaboradores, de tal manera que permita llevar un control de los riesgos que se presentan y así poder evitarlos.

Es gran importancia para las empresas, tener actualizados sus sistemas de seguridad y

salud en el trabajo bajo el decreto 1072 del 2015 y la resolución 0312 de 2019 en Colombia, los cuales fueron formulados para generar y brindar a los empleados de los diferentes sectores industriales una mayor prevención, corrección, control de todo tipo de riesgos que vayan en contra de su integridad física y mental, causando consecuencias temporales o permanentes.

La metodología utilizada para el desarrollo de la presente investigación es el análisis de la situación actual de la entidad con el fin de determinar las necesidades de los procesos que se desarrollan dentro de IPS, así mismo identificar los peligros y riesgos a los que están expuestos los colaboradores.

Finalmente se formula el presente trabajo dando respuesta a los objetivos planteados al inicio, cumpliendo el marco legal contemplado en el cumplimiento de las actividades y basándose en la teoría recolectada a lo largo del estudio. El procedimiento realizado se encuentra detalladamente explicado en el marco teórico.

Título

Diseño del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST en el sistema integral de la Ips Fisiosalud S.A.S. ubicada en el Municipio de Túquerres, Nariño.

2. Planteamiento del problema.

2.1. Descripción del problema.

El estado colombiano a través de su normatividad ha definido los criterios básicos de Seguridad y Salud en el Trabajo que debe tener toda empresa sin importar su tamaño o naturaleza (pública o privada), razón por la cual él mismo es quien define las multas o sanciones por la omisión o incumplimiento del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

A través del ciclo Planear, Hacer, Verificar, Actuar de William Edwards Deming que habla de la mejora continua, en toda empresa a nivel Nacional (Beetract, s/f), se desarrollará el Manual del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. Es por ello que para la Ips Fisiosalud S.A.S., ubicada en el Municipio de Túquerres, departamento de Nariño, entidad que no cuenta actualmente con este Sistema de gestión y debe estar aplicado a su actividad económica.

El sector de la salud es una de las actividades económicas que ha mostrado bastante evolución en cuanto a la prestación de servicios integrales, por lo cual las acciones desarrolladas desencadenan una gran cantidad de riesgos laborales a largo, mediano y corto plazo.

Así mismo, el contexto de las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud con la situación actual que está viviendo el mundo por la pandemia, se ha visto obligado a desarrollar el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo que aborde todos los peligros y factores de riesgo a que se ven expuestos sus colaboradores.

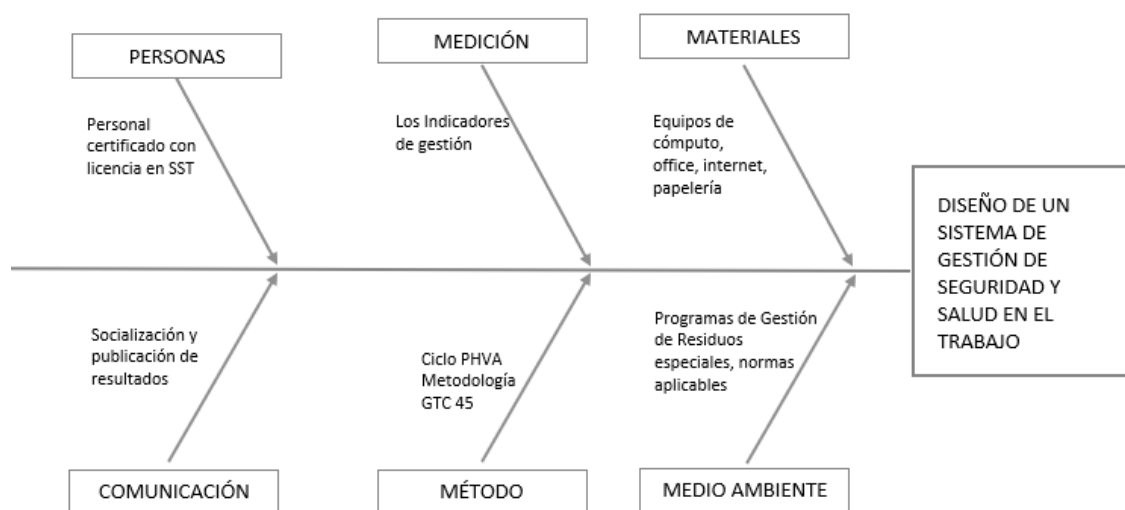
Es así como la Ips Fisiosalud S.A.S., debe implementar acciones necesarias para contribuir al mejoramiento de las condiciones del ambiente de trabajo, la preservación de la salud física y mental en los espacios laborales, como también la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, psico-laboral y social de los colaboradores en todas las áreas de la IPS.

Desde la creación de la IPS Fisiosalud S.A.S. en 2000, la empresa ha tenido diferentes cambios en sus procesos, ya que inicialmente empezó a prestar el servicio de Fonoaudiología y en el 2015 amplió sus servicios de rehabilitación en terapia física, terapia ocupacional, terapia de lenguaje, terapia respiratoria y servicios de psicología, razón por la cual conlleva a cumplir con

normas sanitarias y de registro mercantil en el marco de la legalidad de la misma para poder prestar sus servicios a la comunidad residente en el Municipio de Túquerres, Nariño y zonas aledañas. Inicialmente mínimamente contaba con documentación referente a Seguridad y Salud en el Trabajo, como la afiliación de la empresa a la Administradora de Riesgos Laborales y al Sistema General de Riesgos Laborales de sus 9 colaboradores consistente en Salud, Pensión y Riesgos laborales.

Razón por la cual se hace necesario el cumplimiento de normas vigentes en Seguridad y Salud en el Trabajo, establecidos en la resolución 0312 de 2019, decreto 1072 de 2015 y demás normas aplicables a la actividad económica.

Figura 1 Diagrama



Las consecuencias derivadas del no cumplimiento de normas de Seguridad y Salud en el Trabajo, deriva en multas millonarias y sanciones por parte del Ministerio del Trabajo y Ministerio de Protección Social como ente vigilante de las empresas a nivel Nacional y municipalmente, a través de las secretarías de Salud Municipal y las administradoras de riesgos

laborales.

2.2. Formulación del problema

¿Cómo diseñar un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo SG-SST al interior de la IPS Fisiosalud S.A.S. ubicada en el Municipio de Túquerres, Nariño?

3. Objetivos

3.1. Objetivo general

Diseñar un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo SG-SST en la IPS Fisiosalud S.A.S. ubicada en el Municipio de Túquerres, Nariño promoviendo ambientes idóneos para el desarrollo de sus actividades dando cumplimiento a la resolución 0312 de 2019.

3.2. Objetivos Específicos

- Realizar un diagnóstico inicial para conocer si la Ips Fisiosalud S.A.S. está aplicando y utilizando los estándares mínimos establecidos en la Resolución 0312 de 2019 y el Decreto 1072 de 2015.
- Identificar los peligros y evaluar los riesgos de acuerdo con los parámetros y metodología utilizada en la GTC 45 versión 2012.
- Verificar la documentación necesaria que permita evidenciar el cumplimiento a la Resolución 0312 de 2019 y el decreto 1072 de 2015.

4. Justificación y delimitación

4.1. Justificación

La Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) en Colombia contempla uno de los más grandes retos para las empresas, puesto que tiene como objetivo velar por el bienestar integral, la

salud física y mental a través de la prevención de enfermedades laborales, minimizar incidentes y accidentes de quienes contribuyen con sus esfuerzos a lograr los objetivos planteados por las empresas.

Desde siempre el colaborador se ha considerado como el pilar fundamental dentro del progreso de la empresa, por lo que velar por su salud es crucial para lograr un buen desempeño dentro de la misma. En ese sentido es importante dar a conocer los lineamientos que da el decreto único 1072 de 2015 puesto que refiere para que todas las empresas deben dar cumplimientos a la implementación del Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo y con ellos se cumplan los objetivos, permitiendo a la empresa promover, proteger y velar por la salud de sus colaboradores.

Lo anterior permite reconocer que el Sistema de seguridad y salud en el trabajo es un tema de gran importancia dentro del territorio nacional, puesto que ha mostrado un destacado progreso en materia de legislación, y se ha convertido en un requisito legal para el funcionamiento de las organizaciones sin importar el tamaño, actividad económica o formas de constitución.

Este estudio reviste importancia la Constitución política de Colombia que establece el derecho al trabajo digno, lo que conlleva a obligar a los de empleadores a brindar espacios de trabajo seguros. En ese sentido, la importancia del diseño de Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo en la Ips Fisiosalud S.A.S del municipio de Túquerres N, radica en generar un valor agregado a la prevención y promoción de la salud de los colaboradores dentro de las actividades laborales. Además permite identificar diferentes factores de riesgo a los cuales se

encuentran expuestos sus colaboradores, como también a minimizar incidentes y accidentes laborales, según lo establecido en la normatividad vigente el Decreto 1072 de 2015 y Resolución 312 de 2019 (Estándares mínimos), así como también de conocer y socializar los beneficios de dicho cumplimiento.

La implementación y ejecución del SGSST permitirá a la Ips Fisiosalud S.A.S ser más rentable ya que se ahorrará tiempo, dinero y recursos, que se verían afectados con la ocurrencia de alguna lesión en el colaborador y evitará que la empresa incurra en sanciones y penalizaciones.

Finalmente, el diseño del SG-SST en la Ips Fisiosalud S.A.S permite poner en práctica los conocimientos adquiridos durante el desarrollo de la especialización, lo cual permite enfrentarse con las realidades del sector trabajo del país a través de la ejecución de los lineamientos dispuestos por la normatividad nacional.

4.2. Delimitación

A nivel nacional, toda empresa está en la obligación de delegar un responsable de SG SST independientemente de la actividad económica, nivel de riesgo, tamaño, sea pública o privada, con el objetivo de asegurar el bienestar de los colaboradores y mejorar las condiciones laborales a las que se encuentran expuestos, lo anterior basado en el ciclo PHVA (planear, hacer, verificar y actuar), el cual busca la mejora continua en la productividad de la empresa.

Dicho lo anterior, se realizará la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo en la Ips Fisiosalud SAS. La cual presta servicios de rehabilitación en terapia física, terapia ocupacional, terapia de lenguaje, terapia respiratoria y servicios de psicología y

cuenta con 9 colaboradores y está ubicada en el Municipio de Túquerres Nariño.

5. Marcos Referenciales

5.1. Estado del Arte

Los términos de búsqueda para la investigación del estado del arte se encontraron en artículos, tesis de grado disponibles en la base de datos de la biblioteca de la Universidad ECCI, igualmente en los registros de Google académico entre las cuales se destacan:

Sistema De Gestión De Seguridad Y Salud En El Trabajo En El Laboratorio Clínico De La Empresa Gales IPS S.A.S, que para desarrollar la investigación se propuso el siguiente objetivo general: diseñar el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo que permitan disminuir los riesgos en la organización de acuerdo con la directrices del decreto 1072 de 2015, como resultado obtuvieron la documentación del estado actual de empresa en cuanto al cumplimiento o no del decreto 1072 de 2015 para así priorizar lo que se necesita, documentación e implementación de la matriz de riesgos, documentación del SG-SST, registros de sensibilización, registros de capacitación, registro de reuniones, registro de evaluación de conocimiento en cuanto al SG-SST según necesidades de formación, documentación del programa de autoevaluación, planes de mejora preventiva y correctiva del programa y cronograma anual. (Moreno & Lyzet, 2019).

La anterior investigación se desarrolló por medio de una metodología explicativa y descriptiva, la cual le permitió al autor hacer una investigación de acercamiento al problema de estudio y obtener un diagnóstico para luego llevar a cabo una investigación más rigurosa y

exhaustiva con el fin de identificar los riesgos a los cuales sus colaboradores estaban expuestos y de esta manera poder establecer las actividades pertinentes para cumplir con la normativa colombiana vigente y de la misma forma dejar las recomendaciones para la mejora continua de la empresa.

A su vez:

Desarrollo De Prueba Piloto Para Integrar La Gestión De Riesgos De Salud Y Seguridad En El trabajo Alineado al Modelo del Sistema de Gestión de Riesgos de la IPS Universitaria, que para desarrollar la investigación se propuso el siguiente objetivo general: Validar el aplicativo de riesgos y peligros ocupacionales mediante la aplicación de una prueba piloto en procesos priorizados en la IPS universitaria alineado al modelo del sistema de gestión de riesgo ya existente en la institución, como resultado obtuvieron un sistema de gestión integral del riesgo en donde se priorizaron los riesgos realizando una identificación, análisis y evaluación del mismo. (Rojas & Natalie, 2019).

La anterior investigación se desarrolló con el fin de garantizar una actualización en los análisis de los riesgos de seguridad y salud en el trabajo, para lo cual se implementó una matriz de riesgos que ayudara a identificarlos, analizarlos y evaluarlos y obtener una clasificación frente al impacto que tenía una determinada área de trabajo y la respectiva frecuencia con la que podría ocurrir, de tal manera que en la priorización se implementaran los controles puntuales a cada persona y actividad que desarrollaba.

Así mismo:

Diseño Del Plan De Prevención, Preparación Y Respuesta, Ante Emergencias Para La

I.P.S. San Diego De Muellamues, Municipio De Guachucal, Nariño, que para desarrollar la investigación se propuso el siguiente objetivo general: Diseñar una estructura que defina acciones necesarias que prevengan y den respuesta a situaciones de emergencia que eviten pérdidas humanas, afectaciones físicas y al medio ambiente, y haciendo uso de los recursos existentes en la IPS de San Diego de Muellamues, Municipio de Guachucal, diseño de un plan en el cual están las acciones necesarias para prevenir y dar respuesta a situaciones de emergencia. (Colimba Tapia & Córdoba, 2021).

La anterior investigación se centró en la identificación de los riesgos, desarrollando inspecciones en campo, que permitieron al autor hacer una identificación de las vulnerabilidades de la entidad, y desarrollar así la matriz de riesgos a los cuales está expuesta la IPS. Así se pudo identificar que están inmersos en riesgos naturales y antrópicos, de la misma forma evidenciaron la falta de preparación del personal con relación a este tipo de riesgos.

Por otro lado, se encuentra:

Fortalecimiento Del Sistema De Seguridad Y Salud En El Trabajo De Una Institución Prestadora De Servicios De Salud Del Municipio De Ipiales, que para desarrollar la investigación se propuso el siguiente objetivo general: Fortalecer el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo de una institución prestadora de servicios de salud del municipio de Ipiales, como resultado obtuvieron La identificación de riesgos y peligros en los diferentes puestos de trabajo de la institución prestadora de servicios de salud permitiéndoles acercarse al contexto laboral, logrando la confianza de sus colaboradores y facilitando la toma de decisiones; para lo cual fue necesario crear estrategias que permitieran reducir incidentes, accidentes y evitar el desarrollo de

enfermedades laborales. (Leyton et al., 2021).

La interior investigación permite identificar que no solo es necesario diseñar e implementar un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, sino también que debe estar en constante seguimiento y así reforzar las actividades que ayuden a evitar o mitigar los riesgos a los que se encuentran expuestos los colaboradores de una empresa. Por lo anterior es correcto pensar que cada sistema de gestión debe acogerse al debido fortalecimiento con el fin de lograr que una entidad en primer lugar cumpla a cabalidad con la normativa legal y en segundo lugar que sea lo más segura posible para sus colaboradores.

No obstante, se encuentra la investigación denominada:

Propuesta de Diseño de un Plan de Mejora al Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo en La I.P.S. Clínica Comfamar Buenaventura, que para desarrollar la investigación se propuso el siguiente objetivo general: Diseñar un plan de mejora al SG-SST para la IPS Clínica Comfamar Buenaventura que cumpla con el Decreto 1072 de 2015 y el cual permita prevenir accidentes y enfermedades laborales a todos los colaboradores de la institución, como resultado obtuvieron Entregar la propuesta de mejora del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo de la Clínica IPS Comfamar, logrando que en los ajustes propuestos se evidencie plenamente el cumplimiento a la normatividad exigida por el gobierno nacional, garantizando así el bienestar y la seguridad de todos los colaboradores de la clínica, pacientes, contratistas de la organización, generando una cultura de seguridad organizacional en todos los niveles de la organización. (Arias Gutiérrez & Rentería Vallejo, 2018).

En la anterior investigación los autores buscaron comprobar si el sistema de gestión

implementado estaba acorde según el decreto 1072 de 2015, para lo cual tomaron cada una de las actividades para evaluarla e identificar las causas de los fallos, deficiencias o inconformidades que se encontraron durante la implementación del actual SG-SST. Por lo cual lograron obtener la propuesta de un nuevo sistema de gestión el cual se tenía que aprobar por los directivos de la clínica para brindar a los colaboradores las herramientas necesarias para la mejora de la calidad de vida en sus actividades diarias.

De igual manera se encontró:

Existe una tendencia creciente en el entorno organizacional a la integración de varios sistemas de gestión, basada en normas internacionales como la ISO 9001 de calidad, la ISO 14001 de medio ambiente y la OSHAS 18001 de seguridad y salud. De esta manera, las organizaciones gestionan sus procesos y brindan productos y servicios con mayor calidad garantizando la preservación del medio ambiente, y la salud y seguridad de los colaboradores. Para Cuba, en el contexto de actualización del modelo económico, el cumplimiento de estas normativas es esencial, pues se logra una posición más competitiva en el mercado y se gana una imagen acompañada de la confianza de los clientes y las partes interesadas. Atendiendo a estas cuestiones, en el presente artículo se expone la experiencia del diagnóstico de la Gestión de la Calidad, Ambiental, de Seguridad y Salud en el Trabajo y del Control Interno, en un laboratorio farmacéutico cubano. (Antúnez Saiz et al., 2017, p. 1)

Lo anterior permite observar que el cumplimiento de las normas mencionadas genera un plus para las empresas que las implementan, de tal manera que los clientes se sientan con mayor confianza al adquirir sus productos o servicios. Así mismo, se puede evidenciar que es parte de

un diagnóstico para verificar el estado actual de las empresas y tomar decisiones para mejorar la calidad de los servicios.

Por otro lado:

Panorama de los Sistemas de Gestión de la Seguridad y la Salud en el Trabajo en la República Argentina, El objeto de este artículo es facilitar un panorama actualizado de los sistemas de gestión de la seguridad y la salud en el trabajo en la República Argentina para que los actores sociales consideren la importancia de la implementación de estos en Post del mejoramiento de las condiciones y medio ambiente de trabajo. (Juan, 2010).

El anterior artículo se identifica que la seguridad y salud en el trabajo en Argentina ha permitido que las empresas desarrollen un plus para que los clientes sientan un grado de confianza con respecto a la empresa, así mismo permite que las empresas que implementen este tipo de herramientas tomen un elemento de mejora continua en las condiciones de trabajo productividad y competitividad.

Por otra parte:

Modelo de Salud y Seguridad en el Trabajo con Gestión Integral para la Sustentabilidad de las Organizaciones (Ssetgis), Este documento presenta un modelo de gestión integral para la sustentabilidad de las organizaciones desde la perspectiva de la salud y la seguridad en el trabajo sin limitarse a ellas: se denomina SSeTGIS; es holístico, multidisciplinar, centrado en las personas, preferentemente participativo, el cual se desarrolla como un proceso de ciclos de mejora continua en tres niveles de actuación: individual, lugar de trabajo y organizacional.(Anaya-Velasco & Anaya-Velasco, 2017, p. 1)

El anterior artículo permite conocer que al igual que la normativa colombiana, la implementación de sistemas de gestión busca dar garantías de responsabilidad social. Para lo cual se debe tener en cuenta los impactos que se generan por la productividad, seguridad y salud en el trabajo, debe garantizar el cuidado del medio ambiente y la integridad de los colaboradores de las empresas generando una mejora en la calidad de vida de estos.

De igual manera:

Seguridad Laboral y Salud Ocupacional en los Hospitales del Ecuador, pretende analizar la importancia que tiene el cumplimiento de las normas en la salud ocupacional enfocado a la prevención de accidentes y riesgos las diferentes acciones que afectan en el trabajo y la producción, el manejo de materiales, tanto químicos, físicos, o biológicos; además de algunos aspectos de seguridad. La tendencia moderna está dirigida precisamente a considerarlos como órganos de gestión, no solamente como asesores, como era la orientación en sus orígenes. (Álava et al., 2018, p. 2)

En el anterior artículo se identifica que la seguridad y salud en el trabajo en Ecuador también ayuda que los hospitales tengan cuenta con el desarrollo de actividades que necesitan para cumplir con sus necesidades, lo cual les permite identificar los riesgos a los que los colaboradores se encuentran expuestos de tal manera que “La observación, el análisis y la síntesis, la inducción y la deducción y el análisis histórico-lógico, estudios comparativos, convergieron como la estrategia metodológica, para concluir en algunos principios básicos, como aporte a el tema.”(Álava et al., 2018, p. 2).

6. Marco teórico

Sistema De Gestión En Seguridad Y Salud En El Trabajo (SG-SST)

Este es un documento en el que se proponen los requisitos para desarrollar el diseño para implementar el sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo en la IPS Fisiosalud S.A.S. organización del sistema depende del compromiso de todos los departamentos de la empresa y todo el personal desde la gerencia hasta los colaboradores, pero sobre todo de los directivos. El objeto de esta propuesta del sistema es promover la seguridad y salud en el trabajo en sus diferentes frentes, verificando constantemente la gestión de la empresa. Prácticamente se busca la mejora continua en todos sus procesos desde la Seguridad y salud en el trabajo. La gestión de seguridad y salud incluye muchos aspectos, también comprende estrategias y competencias que ayudan a la organización a lograr su éxito.

Ciclo PHVA

El ciclo PHVA es concepto y un proceso interactivo que se utiliza por las organizaciones para lograr la mejora continua, siempre buscando mejorar, esto aplicado a la IPS Fisiosalud S.A.S. es un valor agregado bien sea por cumplimiento o porque si la organización cuenta con la habilitación del sistema, respalda toda la gestión realizada por los procesos departamentos, logrando la articulación de todos.

Seguridad Industrial

La seguridad industrial es un subprograma del Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo, la cual se encarga de identificar, valorar y controlar factores de riesgo que se desencadenan en un accidente de trabajo. Algunos de los aspectos que son influyentes para tener

buena seguridad en el trabajo y algunos de estos son; conocimiento de los procesos, conocimiento de la maquinaria y el equipo, identificación del lugar de trabajo, condiciones medioambientales, conocimiento de planes de emergencia, identificación de espacios de almacenamiento, y también los centros de distribución.

Higiene Industrial

La higiene industrial está definida como la ciencia y el arte dedicado a la prevención, reconocimiento, evaluación y control de los factores ambientales que pueden causar enfermedades, lesiones, deterioro de la salud, incapacidad e ineficiencia de los colaboradores, los factores medioambientales y locativos que pueden afectar la salud y pueden ser de distintos tipos:

Agentes físicos: los colaboradores pueden estar sometidos a diferentes factores medioambientales como el ruido, que en algunos casos puede sobrepasar los límites permitidos (máx. 80Db), al que puede afectar es el tiempo de exposición, radiaciones ionizantes que incluyen entre estos rayos x, radiación nuclear (rayos alfa, beta y gamma) que fácilmente pueden ser absorbidos por todos los colaboradores. Por otra parte, están las radiaciones no ionizantes que se refieren a radiaciones electromagnéticas, ultravioletas, infrarrojas, microondas, ondas de radio, todos estos en presentes en áreas de la salud, por ejemplo, rx en salas de cirugía, imágenes diagnósticas, centrales de cirugía equipos que producen plasma en sus procesos de esterilización, etc. Entre otros factores medioambientales se encuentran las vibraciones, en la cual los empleados pueden estar sometidos a vibraciones segmentarias que pueden generar problemas en un solo lugar del cuerpo y están también las vibraciones de cuerpo entero que generan

enfermedades profesionales en el sistema nervioso. En el área de la salud es muy común encontrar problemas de ventilación e iluminación, ya que el empleado está sometido a trabajo en espacios con difícil acceso, en ocasiones confinados y es difícil mantener control de estos factores, también se encuentran problemas de temperatura, esto se puede evidenciar en una central de esterilización la cual utiliza equipos de vapor caliente para esterilizar los equipos médicos para cirugías y otros procedimientos que pueden afectar de gran forma la salud de los colaboradores, causando estrés térmico o generando lo que se conoce como el error humano.

Agentes químicos: Entre estos factores se encuentran nieblas, humos, vapores, que pueden llevar al colaborador a cometer errores en su trabajo debido a las condiciones en que labora. Por otra parte, se evidencian los gases y los vapores, que surgen debido a combinaciones de sustancias orgánicas e inorgánicas y pueden causar enfermedades respiratorias como lo son la silicosis y la silicoantracosis, y envenenamiento por inhalación de gases.

Agentes biológicos: En el caso de la IPS Fisiosalud S.A.S. los colaboradores están expuestos y es muy común encontrar este tipo de agentes que pueden causar daño al colaborador; se pueden encontrar como esto se refleja en todos los servicios de salud, estos microorganismos u otros seres vivos que causan distintas enfermedades infecciosas las cuales están presentes, pero no son visibles a simple vista y por medio de controles se pueden mitigar.

Agentes ergonómicos: En la salud este es un problema es de difícil corrección, ya que en muchas ocasiones el colaborador se tiene que acomodar al puesto de trabajo, método de por sí incorrecto, pues los puestos de trabajo deben ser creados para cada tipo de labor beneficiando la posición del empleado, por otra parte, también ellos realizan posturas prolongadas y esto genera

otras afectaciones a su salud.

Medicina Preventiva y del Trabajo

Es un subprograma del Sistema de Gestión de Seguridad y salud en el Trabajo que tiene como objetivo o finalidad la promoción, prevención y control de la salud de los empleados frente a los factores de riesgo identificados. Comprende todo lo que tiene que ver con las condiciones en que trabajan los empleados, los aspectos físicos, mentales, sociales, los servicios médicos, la atención al colaborador, los primeros auxilios y planes de emergencia, además recomienda los lugares óptimos para realizar trabajos ya que cada puesto de trabajo debe tener unas condiciones tanto físicas como mentales para que los empleados desarrollen de una manera adecuada su labor.

Accidente De Trabajo

Es accidente de trabajo todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el colaborador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte. Otra definición muy común enuncia al accidente de trabajo como un acontecimiento imprevisto, incontrolado e indeseable que interrumpe el desarrollo normal de una actividad. En un accidente convergen factores interrelacionados que conforman un sistema. Ellos son:

Factores humanos: Psicológicos, fisiológicos, sociológicos, económicos (generan actos inseguros).

Factores técnicos: Organización (condiciones inseguras), elementos que originan el accidente.

El individuo.

Labor.

Material y equipo.

Lugar de trabajo.

Entorno laboral. Los factores anteriormente mencionados, al analizarlos brindan información valiosa para predecir comportamientos futuros y así evitar los accidentes.

Seguridad Y Salud En El Trabajo

Según la Norma Técnica Colombiana OHSAS 18001 (Sistemas de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo) se define la seguridad y salud en el Trabajo como la actividad orientada a crear las condiciones para que el colaborador pueda desarrollar su labor eficientemente y sin riesgos, evitando sucesos y daños que puedan afectar su salud o integridad, el patrimonio de la entidad y el medio ambiente. Esta disciplina trata la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.

Sistema De Vigilancia Epidemiológica

El sistema de vigilancia epidemiológica, es un sistema encargado de recolectar información acerca de los factores de riesgo prioritario y no prioritario, la vigilancia y diagnóstico de las condiciones de salud de los colaboradores y diferentes factores concernientes al medio ambiente para así planear acciones de prevención y control de las enfermedades

laborales a las que están expuestos los colaboradores. La metodología para aplicar este sistema es la siguiente: Primero que todo la empresa debe hacer un diagnóstico de la situación que tiene identificando las condiciones en que cada colaborador labora y los factores de riesgo que pueden afectar al colaborador, Luego se procede a hacer un análisis de la información por medio de tabulaciones de resultados y análisis cuantitativo y cualitativo para evaluar el posible factor de riesgo detectado, Posteriormente a esto, se procede a diseñar una estrategia de intervención, la cual permitirá controlar, sustituir o eliminar el factor de riesgo detectado. Al diseñar la estrategia de control, se debe hacer seguimiento para verificar que si se están cumpliendo los controles y por medio de indicadores se medirá la eficiencia del sistema de vigilancia epidemiológica. Los pasos anteriormente mencionados son: Diagnóstico de la situación actual, Análisis de la información, Diseño de estrategia de control, Intervención, Seguimiento. (Norma Técnica Colombiana OHSAS18001, 2007, p.32).

7. Marco legal

Para lograr la identificación de los requisitos legales en relación al Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo en Colombia para la empresa “IPS Fisiosalud S.A.S.” se debe establecer cuál norma o ley es de carácter normativo y de obligatoriedad y se debe implementar, está contenido en la matriz de requisitos legales y matiz (IPERV) esta se hace para priorizar las actividades para realizar los controles pertinentes, que contempla toda la información de la normatividad vigentes relacionada con la gestión de seguridad y salud en el trabajo en Colombia, la cual está reglamentada por decretos, normas, resoluciones, leyes, acuerdos, circulares, reglas, de las cuales unas han sido derogadas y otras siguen vigentes. La elaboración de la matriz de

requisitos legales (IPERV), su verificación y posterior actualización, estará a cargo de la persona encargada del Sistema en la empresa la cual se estipula en una resolución y la cual establece perfil, licencia que debe tener y su alcance. Se cita a continuación la norma legal vigente, desde sus inicios hasta el día de hoy en materia de la gestión, administración y gestión de seguridad y salud en el trabajo en el trabajo.

Norma ISO 45001 de 2015

“es la primera norma internacional que determina los requisitos básicos para implementar un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, esta permite a las empresas desarrollarla de forma integrada con los requisitos establecidos, es una norma estándar. La Norma se ha desarrollado con objeto de ayudar a las organizaciones a proporcionar un lugar de trabajo seguro y saludable para los colaboradores, así como al resto de involucrados (proveedores, contratistas, vecinos, etc.) y, de este modo, contribuir en la prevención de lesiones y problemas de salud relacionados con el trabajo, además de la mejora de manera continua del desempeño de la seguridad y salud”, ISO 45001(2018).

NTC ISO 9001 del 2015 (certificación de los Sistemas de Gestión en Calidad)

Los requisitos del sistema de gestión de la calidad especificados en esta Norma Internacional son complementarios a los requisitos para los productos y servicios. Esta Norma Internacional “emplea el enfoque a procesos, que incorpora el ciclo Planificar-Hacer-Verificar-Actuar (PHVA) y el pensamiento basado en riesgos. El ciclo PHVA permite a una organización asegurarse de que sus procesos cuenten con recursos y se gestionen adecuadamente, y que las oportunidades de mejora se determinen y se actúe en consecuencia. El enfoque a procesos

permite a una organización planificar sus procesos y sus interacciones, este pensamiento basado en riesgos permite a una organización determinar los factores que podrían causar que sus procesos y su sistema de gestión de la calidad se desvíen de los resultados planificados, para poner en marcha controles preventivos para minimizar los efectos negativos y maximizar el uso de las oportunidades a medida que surjan”, ISO 9001 (2015).

NTC ISO 14001 del 2015 (certificación de Sistemas de Gestión Ambiental).

Esta norma “proporciona a las organizaciones un marco que protege el medio ambiente y responde a las condiciones ambientales cambiantes, siempre guardando el equilibrio con las necesidades socioeconómicas, se especifican todos los requisitos para establecer un Sistema de Gestión Ambiental eficiente, que permite a la empresa conseguir los resultados deseados”, ISO 14001 (2015).

ILO-OSH

“son normas creadas por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), con la finalidad de establecer directrices relativas a los Sistemas de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, para minorar los peligros, lesiones, enfermedades, dolencias, incidentes y muertes ligadas al trabajo”, OIT – IOHA (1998).

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (I.N.S.H.T. elaboró las Notas Técnicas de Prevención (NTP) estas notas técnicas son pluridisciplinarias y son un manual de consulta indispensable para toda prevención ya que facilita a los agentes sociales y a los profesionales de la PRL herramientas técnicas de consulta.

Entre las NTP utilizadas en la presente propuesta de investigación están: OHSAS 18001.

Sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo; “La NTP 898 formula unas reflexiones, orientadas a la prevención dentro de las organizaciones, las cuales desarrollaran a través de sistemas preventivos, estos deberán ser conformados y gestionados de manera adecuada, la normatividad manifiesta unas exigencias que para el desarrollo de los sistemas, estos deberán ser preventivos y eficaces dentro de las organizaciones, aportando principios inspiradores de calidad”, según Bestratén (2011).

“**La NTP 899** expone de manera clara cómo las diferentes organizaciones son autónomas para la implementación del SG-SST, teniendo en cuenta que no existen soluciones estándar, solo pautas que pueden ser comunes, teniendo en cuenta que los SG-SST, son un proceso lógico y por etapas, cuidadosamente planificado y controlado, estos generan cambios en la organización, teniendo en cuenta la importancia de la cultura de prevención, donde los altos mandos aporten compromiso, gestionado a través de un programa de concientización y formación implicando a todos los colaboradores”, según Bestratén (2011).

“**La NTP 900** define la política de SST, como la primera actividad que la organización debe realizar, la cual es un punto importante para gestión del sistema, teniendo en cuenta que la política es un documento referente para la acción preventiva dentro de la organización, ya que la política define la visión, misión y los valores corporativos de la organización, teniendo en cuenta que la empresa dispone de un solo sistema general de gestión, por lo tanto solo dispondrá de un política integradora que marque la ruta para todos los miembros de la organización”, según Bestratén (2011).

La Ley 9 de 1979 es un “código sanitario incentiva la conservación y preservación de

los individuos en sus ocupaciones”. Se encarga de reglamentar las actividades, competencias de salud pública para asegurar el bienestar de la población. Esta ley determina las reglas más importantes para el funcionamiento de diversas entidades, producto o situaciones que influyen en las condiciones de vida de la comunidad. Por ejemplo, suministro de agua, protección del medio ambiente, alimentos, disposición de medicamentos, salud ocupacional entre otros. “En el Título VI. Drogas, Medicamentos, Cosméticos y Similares, se plasman los principios de las normativas para los dispositivos médicos, allí mismo se dictan las sanciones que se deriven de las prohibiciones y demás. Actualmente la empresa IPS Fisiosalud S.A.S. no está realizando actividades como la preservación, conservación y mejora de la salud de los colaboradores en sus ocupaciones, como lo establece esta norma”.

La Resolución 2400 de 1979, “legisla acerca de las disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo. Dentro de sus objetivos se encuentra; preservar y mantener la salud física y mental, prevenir accidentes y enfermedades laborales, lograr condiciones de higiene y bienestar para los colaboradores que desempeñen diferentes actividades”. La empresa IPS Fisiosalud S.A.S. ha logrado dar cumplimiento con las obligaciones determinadas tanto para los gerentes como para los colaboradores, teniendo en cuenta que la Resolución dentro de sus párrafos determina las condiciones del inmueble destinado a establecimiento de trabajo, servicios de higiene, disposición de residuos y desechos, normas sobre riesgos físicos, químicos y biológicos, entre otros.

El Decreto 614 de 1984 “determina las bases para la organización y administración gubernamental y privada de la salud ocupacional en el país para la posterior constitución de un

plan nacional unificado en el campo de la prevención de los accidentes y las enfermedades relacionadas con el trabajo y el mejoramiento de las condiciones de trabajo”. La empresa IPS Fisiosalud S.A.S. cuenta con comité de medicina, higiene y seguridad industrial que implemente programas de salud ocupacional, aplicable a cada área de trabajo que prevenga todo daño de la población colaboradora, regulando las acciones destinadas a promover y proteger la salud de las personas.

La Resolución 2013 de 1986, “diseña el reglamento para la organización y funcionamiento de los comités de medicina, higiene y seguridad en el trabajo COPASST, La empresa IPS Fisiosalud S.A.S., no cuenta con un Comité paritario de seguridad y salud en el trabajo, porque no aplica ya que la empresa tiene menos de 10 colaboradores y debe asignar un Vigía de SST que promueva las actividades relacionadas a la seguridad y salud, divulgando las mejoras del Sistema en la empresa”. (Ministerio del trabajo)

Resolución 1016 de 1989, “reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los programas de salud ocupacional, el cual deben de desarrollar los patronos o empleadores en el país, IPS Fisiosalud S.A.S. para el cumplimiento de esta Resolución deberá desarrollar un manual del sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, aplicando los subprogramas de medicina preventiva, medicina del trabajo, higiene industrial y seguridad industrial, los cuales deben ser desarrollados en cada área de trabajo en forma integral e interdisciplinaria”.

La Resolución 1075 de 1992, “establece medidas tendientes a que el trabajo se realice dentro de condiciones apropiadas, para la conservación de la salud y el bienestar de los colaboradores”, la empresa IPS Fisiosalud S.A.S. no cumple con lo determinado en el artículo I,

establece que los empleadores públicos y privados incluirán dentro de las actividades del subprograma de medicina preventiva campañas específicas tendientes a fomentar la prevención y el control de la fármaco-dependencia, alcoholismo y tabaquismo dentro de las organizaciones. La empresa debe promover actividades de sensibilización y capacitación para los colaboradores, en los que se creen hábitos y estilos de vida saludables”.

La Ley 100 de 1993 “se encarga de reclutar y reorganizar entidades relacionadas con la salud, asimismo establece normas y procedimientos para que las personas y la comunidad tengan acceso a los servicios de salud, con el objetivo de mejorar su calidad de vida”. De acuerdo con la Ley 100 de 1993, “el Sistema de Seguridad Social Integral en Colombia se compone de los sistemas de pensiones, de salud y de riesgos laborales y de los servicios sociales complementarios. El Sistema de Seguridad Social Integral vigente en Colombia fue instituido por la Ley 100 de 1993 y reúne de manera coordinada un conjunto de entidades, normas y procedimientos a los cuales pueden tener acceso las personas y la comunidad con el fin principal de garantizar una calidad de vida que esté acorde con la dignidad humana”. Hace parte del Sistema de Protección Social junto con las políticas, reglas y procedimientos de protección laboral y asistencia social.

El Decreto ley 1295 de 1994, “decreta la administración y organización del sistema general de riesgos profesionales el cual está destinado a prevenir, proteger, y atender a los colaboradores de los efectos de las enfermedades y los accidentes que puedan ocurrirles con ocasión o como causa del trabajo que desarrollen tales como físicos, químicos, biológicos, ergonómicos, de saneamiento y de seguridad”. En la empresa IPS Fisiosalud S.A.S. y la ARL, no

ha tenido participación para el establecimiento de actividades de P y P, fijando la prestación en salud de los colaboradores, y reconociendo el pago de las prestaciones económicas por incapacidad.

En el **Decreto 1772 de 1994**, “reglamenta la afiliación y cotizaciones al sistema general de riesgos profesionales. El cual en su capítulo I reglamenta las condiciones del afiliado, y en el capítulo II reglamenta las cotizaciones al sistema general de riesgos profesionales el cual se determina dependiendo de la actividad económica, índice de lesiones incapacitantes y la ejecución sobre los programas de salud ocupacional”. La empresa IPS Fisiosalud S.A.S., ha vinculado a todos sus colaboradores en el Sistema General de Riesgos Laborales, realizando las respectivas cotizaciones al sistema, pero no cumple a cabalidad debido a que no lleva las estadísticas que muestren el índice de lesiones incapacitantes (ILI), y no ejecuta el sistema de gestión de SST.

Resolución 434 de 2001 “Por la cual se dictan normas para la evaluación e importación de tecnologías biomédicas, se define importación controlada y se dictan otras disposiciones”. Esta norma, da los lineamientos iniciales para todo lo relacionado con dispositivos médicos: equipos biomédicos, lo cuales fueron modificados por el Decreto 4725 de 2005. Además, crea competencias para los entes del estado: INVIMA, las Direcciones Departamentales, Distritales y/o Municipales en cuanto a Vigilancia y Control de los dispositivos. La empresa IPS Fisiosalud S.A.S., está a disposición de los entes del estado, para la verificación y evaluación como lo describe la norma.

La Ley 776 de 2002 “por el cual el congreso de la república dicta normas sobre la organización, administración, y presentación del sistema general de riesgos profesionales y genera cambios importantes en el decreto 1295 de 1994”. La Resolución 2346 de 2007, “Regulan las prácticas de evaluación médica ocupacional (ingreso, controles y egreso) y valoraciones complementarias dependiendo del tipo de riesgo de la empresa”. A partir del diagnóstico inicial de la IPS Fisiosalud S.A.S. ha implementado la realización de dichos exámenes, que le permitan de ahora en adelante la implementación del SG-SST, y los resultados se evidenciarán estadísticamente, desarrollando además los sistemas de vigilancia epidemiológica, programas de rehabilitación integral y procesos de calificación de origen y pérdida laboral.

La Resolución 1401 de 2007 “se establecen obligaciones y requisitos mínimos para realizar la investigación de incidentes de trabajo que ocurran en la empresa, y la obligatoriedad de informar a la administradora de riesgos profesionales sobre los resultados de la investigación, con el fin de identificar las causas, hechos y situaciones que los han generado, e implementar las medidas correctivas encaminadas a eliminar o minimizar condiciones de riesgo y evitar su recurrencia”. IPS Fisiosalud S.A.S., no cumple con esta resolución, ya que no realiza las estadísticas concernientes a los incidentes laborales, ni establece los procedimientos para su tratamiento dentro de la empresa y su posterior resolución.

En la **Ley 1562 de 2012**, “se modifica el sistema de riesgos laborales (cambian la palabra profesional por laboral) y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional, como definición de accidente y enfermedad laborales, cambian el término salud ocupacional por

seguridad y salud en el trabajo”. Posteriormente, se legisla el Decreto 1443 de 2014 compilado del Decreto 1072 de 2015 “por medio del cual se dictan disposiciones para la implementación del sistema de gestión para la seguridad y salud en el trabajo (SG-SST), basado en el ciclo de Deming o PHVA tiene en su II capítulo política, en el capítulo III organización, capítulo IV planificación, capítulo V aplicación, capítulo VI auditoria y revisión de la dirección, capítulo VII mejoramiento continuo. Dentro de los aspectos importantes a modificar por las empresas está en cambiar la terminología COPASO por COPASST”. La empresa IPS Fisiosalud S.A.S. incumple esta legislación, considerando que no sigue las directrices de obligatorio cumplimiento para implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).

Resolución 1441 de 2012

Por la cual se establecen los estándares, criterios y procedimientos para la habilitación de las Redes Integrales de Prestadores de Servicios de Salud y se dictan otras disposiciones, por medio de esta resolución se puede también evidenciar otra norma que apoya el presente trabajo de grado el cual ayuda a dar forma y solución desde el punto de vista aplicado a la Ips Fisiosalud S.A.S. en la cual se quiere crear una propuesta de la implementación del sistema de gestión.

NTC 4114 La presente norma establece los pasos por seguir y los requisitos de un programa de inspecciones de áreas, equipos e instalaciones. La metodología presentada es aplicable a todo tipo de empresa, siempre y cuando se tenga en cuenta para su implementación la actividad económica correspondiente. Esta norma establece los lineamientos para realizar inspecciones en las organizaciones la cuales tiene como objetivo realizar controles de varios tipos desde el área de la seguridad y salud en el trabajo, lo cual ayuda a mejorar las condiciones

de salud de los colaboradores.

El decreto 1443 de 2014 “establece los requerimientos para la implementación del sistema de gestión de la seguridad social y salud en el trabajo, que deben ser aplicadas tanto por empleadores públicos como privados, y contratantes de personal bajo modalidad de contrato civil, comercial o administrativo, así mismo por las organizaciones de economía solidaria y del sector cooperativo, y empresas de servicios temporales, a modo que tengan cobertura sobre colaboradores dependientes, contratistas, cooperados y en misión”. El SGRP que está vigente en Colombia se modificó, a través del Decreto 1443 del Julio de 2014, basándose en sus 38 Artículos, y las directrices que la OIT publicó en el año 2001 (ILO-OSH 2001), definían su enfoque tripartito convirtiéndose en un modelo principal para elaborar normas nacionales como se establecen en el Decreto 1443 del 31 Julio de 2014.

Decreto 1072 de 2015 (Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo) “regula el SG-SST, a fin de que las empresas, sin importar su naturaleza o tamaño, implementen obligatoriamente un Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo. Este Decreto unifica todas las normas que reglamentan el trabajo y es la única fuente de consulta de las normas reglamentarias del trabajo en Colombia”. En el Decreto, se estipula que “el incumplimiento en la implementación del SG-SST origina sanciones económicas, se establecen de acuerdo con la gravedad de la infracción y pueden llegar hasta los quinientos (500) salarios mínimos mensuales legales vigentes”. Muchas empresas presentan dificultades en el desarrollo y cumplimiento de los estándares mínimos, “por lo cual el gobierno expide la Resolución 0312 de 2019, deroga a la Resolución 1111, tiene como objetivo permitir la formalización en las

pequeñas y medianas empresas, con esta resolución también ajustó los tiempos, fases y cantidad de estándares de acuerdo al tipo de empresa, facilitando con esto el cumplimiento y la implementación de los estándares como el sistema de gestión mismo”, IPS Fisiosalud S.A.S., en la actualidad no cumple con lo dispuesto en este decreto porque no tiene implementado los 7 estándares que le corresponden por ser una MiPymes, teniendo como resultado una falta de gestión, en la no han implementado del sistema. La descripción anterior, contempla cada una de las leyes, resoluciones y decretos que forman el marco legal de la ISO en el país, y que son aplicables a la IPS Fisiosalud S.A.S., permitiéndole desarrollar acciones en lo relacionado a las políticas de SST, influenciando de manera positiva la eficiencia y productividad de la empresa.

8. Hipótesis

Este trabajo de investigación se realizado con una hipótesis de investigación cuantitativa y descriptiva “Hi y Hd” según Roberto Sampieri (2014), en su libro de investigación nombrado metodología de la investigación define hipótesis “Son explicaciones tentativas de la relación entre dos o más variables Sus funciones son: Guiar el estudio, Proporcionar explicaciones, Apoyar la prueba de teorías” y sus características hacen referirse a una situación real, Sus variables o términos deben ser comprensibles, precisos y concretos , Las variables deben ser definidas conceptual y operacionalmente , Las relaciones entre variables deben ser claras y verosímiles, Los términos o variables, así como las relaciones entre ellas, deben ser observables y medibles y Deben relacionarse con técnicas disponibles para probarse, Según Hernández, Fernández y Baptista (2003), “el enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el

análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis previamente hechas, confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de estadísticas para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población”. De acuerdo a lo planteado por Hernández, Fernández y Baptista, esta investigación es de tipo cuantitativo porque llevara a cabo un proceso de recolección de datos a través de instrumentos (evaluación) para luego utilizar el instrumento y realizar el análisis, la tabulación y aplicación de estadísticas, de esa manera identificar el estado en que se encuentra la IPS Fisiosalud S.A.S., dicho resultado es de carácter cuantitativo, en el que se evidenciara los diferentes peligros y riesgos al que expuesta la empresa con el fin de evitar ATEL.

9. MARCO METODOLOGÍCO

9.1. Paradigma de investigación

Para describir el método científico se elige el paradigma empírico-analítico que tiene en cuenta la lógica empírica y la experimentación.

Colimba Tapia & Córdoba, 2021 explico:

La investigación empírico-analítica se vale simultáneamente de métodos cualitativos y cuantitativos para lograr sus objetivos. Al usar estos métodos, se ofrecen, por un lado, datos estadísticos importantes para suministrar información certera (datos cuantitativos), por otro lado, mostrar todas las características que están implícitas en los detalles (datos cualitativos). En el primer caso, los datos son invariables, es decir, son objetivos. En el segundo, los datos tienen más que ver con la cultura de las comunidades y de los individuos. Por eso, son subjetivos. (pág. 73)

9.2. Tipo de investigación

Por la naturaleza del estudio el tipo de investigación es descriptiva, puesto que permite describir situaciones y detallar la realidad objeto de estudio, se procederá a describir, registrar, analizar e interpretar la información almacenada durante el desarrollo de las actividades de trabajo.

9.3. Diseño de investigación.

El propósito del trabajo de investigación es desarrollar un método que sirva de apoyo para realizar la implementación del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo (SG-SST) en la empresa Ips Fisiosalud S.A.S.. Para esto se iniciará con el diagnóstico basado en la resolución 0312 de 2019 la cual establece los estándares mínimos de sector trabajo, este permitirá identificar el porcentaje de cumplimiento y las debilidades al interior de la Organización para así poder establecer e implementar medidas que se puedan realizar en la implementación de una manera eficiente; en dicha actividad se incluye la revisión de documentos existentes, estado de cumplimiento, adicional se hace una revisión y planeación para las fases de implementación asignado tiempos a cada actividad logrando las metas propuestas en dichas fases.

Así mismo, se establece la metodología para socialización y divulgación del avance. Para iniciar la implementación de manera progresiva en la organización se requiere se generen formatos, procedimientos, manuales, matrices, entre otros esto con el fin de dar cumplimiento a la normatividad. La comunicación adecuada en la organización siendo liderada por personas responsables de los procesos.

9.4. Población

La población para el estudio y desarrollo de este trabajo de investigación será y abarcará a todo el personal de la empresa Ips Fisiosalud S.A.S., dentro de este grupo están personas mayores de edad, con una edad promedio de 33 años, ninguno de ellos tiene o presenta alguna enfermedad que impida realizar alguna función dentro de las actividades que realiza diariamente, además de esto los colaboradores trabajan de manera presencial en la empresa Ips Fisiosalud S.A.S. Muestra

Para el desarrollo de este trabajo de investigación se tomó una muestra que es proporcional a la población “empresa Ips Fisiosalud S.A.S.” ya que el estudio debe ser aplicado a la totalidad de los cargos operativos, directivos y administrativos en total son 9 colaboradores, por ende, la muestra considerará a la población en su totalidad.

9.5. Instrumento de investigación

Un instrumento de investigación es “cualquier recurso de que pueda valerse el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información”. (Carlos A. Sabino, 1997), favoreciendo el cumplimiento de cada uno de los objetivos de investigación. Dentro de los objetivos de investigación se utilizó la guía técnica colombiana (GTC 45 de 2012) la cual nos ayudó a identificar los riesgos y peligros a los que están expuestos los colaboradores, también una lista de chequeo la cual está basada en la resolución 0312 de 2019 y nos da los lineamientos de los estándares mínimos para el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, y como último tablas de Excel para tabular la información obtenida, en el proyecto se utilizará la legislación normativa actual, específicamente la resolución 0312 de 2019 y el decreto 1072 de

2015, fuentes de información primarias, secundarias, y terciarias, entrevistas personales y encuestas las cuales nos permitirán obtener información, observación a cada una de las áreas de la Ips Fisiosalud S.A.S. para la recolección de datos individuales y grupales en las cuales se recopilará la información precisa y necesaria para elaborar perfiles de cargo, manuales y procedimientos, Fuentes Secundarias: Las fuentes de información secundaria que se utilizaran para el proyecto son:

Textos: Bibliografías relacionadas con Metodología para desarrollar el trabajo de grado y el desarrollo del programa, textos que contengan información sobre todo lo relacionado con la salud ocupacional (ahora Seguridad y Salud en el Trabajo) y la salud integral del colaborador.

Documentos: Escritos que permitan identificar el momento actual de la compañía, su situación socio económica para establecer información para poder lograr una solución adecuada a las necesidades de higiene y seguridad industrial.

Reglamentos: Normas ICONTEC (ISO 45001).

Internet: Paginas relacionadas con el tema de Salud ocupacional, (Ahora Seguridad y Salud en el Trabajo) y páginas de seguridad industrial.

9.6. Recursos

Recursos Humanos

- Carlos Arturo Delgado Bernal
- Yorely Margoth Estrada Bernal
- Luz Ovalle Narváez
- Propietario y Colaboradores de la Ips Fisiosalud S.A.S.

Recursos Físicos y Tecnológicos

- Computador
- Materiales de oficina
- Libros y Enciclopedias
- Documentales, Monografías
- Artículos científicos.
- Instrumentos de medición.
- Leyes de Seguridad y Salud en el trabajo en Colombia

9.7. Instrumentos

Los instrumentos de investigación en este trabajo son herramientas de ayuda para análisis de información, dentro de los objetivos de investigación se utilizará la guía técnica colombiana (GTC 45 de 2012) la cual nos ayudará a identificar los peligros a los que están expuestos los colaboradores, también una lista de chequeo la cual está basada en la resolución 0312 de 2019 y nos da los lineamientos de los estándares mínimos para el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, y como último tablas de Excel para tabular la información obtenida, en el proyecto se utilizará la legislación normativa actual las cuales son la resolución 0312 de 2019 y el decreto 1072 de 2015, fuentes de información primarias, secundarias, y terciarias, entrevistas personales y encuestas las cuales nos permitirán obtener información, observación a cada una de las áreas de la Ips Fisiosalud S.A.S. para la recolección de datos individuales y grupales en las cuales se recopilará la información.

Fuentes primarias.

Las fuentes primarias que se obtienen mediante visitas que se realizan al campo de estudio donde se llevara a cabo la observación y el diligenciamiento de las listas de chequeo y matrices.

Fuentes secundarias.

El desarrollo de la tesis empezó con la revisión de la normativa vigente a nivel nacional y local sobre la seguridad y salud en el trabajo y búsqueda bibliográfica sobre conceptos referentes al tema

Listas de Chequeo. Se utilizaron como formatos de control, con el fin de recolectar datos de forma ordenada y sistemática.

9.8. Técnica de análisis de datos

Para el análisis de datos se tomará como referente la recolección de información que se realizó mediante el uso de fuentes primarias y secundarias asociado a estas la observación, entrevistas en las visitas realizadas a la Ips Fisiosalud S.A.S. para el desarrollo de este proyecto de investigación y el logro de los objetivos.

La fuente primaria, con el diligenciamiento de la lista de chequeo se establecerá el grado de cumplimiento de la Ips Fisiosalud S.A.S., en la fase secundaria se verificará el cumplimiento de la normatividad, para un análisis objetivo de la información se realizará tabulación de los resultados y hallazgos, así como sus respectivas graficas estadísticas.

9.9. Fases de la investigación

La presente investigación se encuentra dividida en las siguientes fases:

Diagnóstico Inicial

Las actividades que se desarrollaran en esta fase contemplan la realización de una entrevista al propietario de la Ips Fisiosalud S.A.S. con el fin de conocer de primera mano la situación actual frente al tema objeto de estudio.

Adicionalmente, se aplicará la lista de chequeo establecido en la resolución 0312 de 2019 orientada a identificar el nivel de cumplimiento de la empresa en cuanto a los requisitos y lineamientos definidos y por el Decreto 1072 de 2015 para la implementación de un SG-SST.

Identificación de los peligros y evaluación de Riesgos

Para alcanzar este objetivo se efectuará una inspección a las instalaciones de la Ips Fisiosalud S.A.S. de la que se dejará constancia y registro, así mismo, se adelantará una matriz de evaluación de riesgos y peligros los cuales serán tenidos en cuenta a la hora de diseñar el SG-SST.

Diseño para el SG-SST

Partiendo de los resultados obtenidos en las fases anteriores del PHVA, se llevará a cabo el diseño del sistema en mención, donde se documentará y elaborará bajo los siguientes parámetros:

- Política del SG-SST
- Generalidades de la empresa (misión, visión, infraestructura, etc.)
- Planificación (objetivo metas, requisitos legales, plan de trabajo anual).
- Aplicación u operación (prevención, preparación y respuesta ante emergencias, control de proveedores).

- Verificación (indicadores del SG-SST, investigación de incidentes, accidentes y enfermedades laborales).
- Auditorias (internas, revisión por la dirección).
- Acciones correctivas y preventivas.

10. Cronograma

De acuerdo con las fases del estudio y considerando las diferentes actividades planteadas para la concesión de los objetivos se plantean el siguiente cronograma:

Tabla 1 Cronograma de Actividades

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL SGSST IPS FISIODSALUD														
ACTIVIDAD	Junio		Julio		Agosto		Septiembre		Octubre		Noviembre		OBSERVACIONES	Presentación de cumplimiento (Evidencias)
	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E		
Evaluación Inicial														
Realización de Matriz de identificación de peligros, evaluación y valoración de los riesgos.														
Asignación del responsable del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.														
Diseño de formatos														
Inducción al SG-SST														
Actualización de la matriz de requisitos legales														
Realizar la conformación del Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo.														
Realizar la capacitación al Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo.														
Conformación del Comité de convivencia laboral.														
Realizar la Capacitación al Comité de Convivencia Laboral.														
Realizar de Exámenes Periódicos Ocupacionales a los funcionarios														
Descripción sociodemográfica de los trabajadores														
Implementar el Sistema de Vigilancia Epidemiológica														
Implementar programa de estilo de vida saludable														
Realizar registros de ausentismo, incidencia por enfermedad común y enfermedad laboral														
Realizar inspecciones de seguridad de extintores y redes contra incendio														
Diseñar formato de entrega de elementos de protección personal.														
Realizar inspecciones y verificación del uso adecuado de elementos de protección personal y puestos de trabajo														

11. Presupuesto

Tabla 2 Presupuesto

DETALLE	INGRESOS	EGRESOS
	\$ 1.900.000	
Papelería		\$ 500.000
Impresiones		\$ 300.000
Consultas en Internet		\$ 100.000
Transporte		\$ 400.000
Alimentacion		\$ 200.000
Varios e Imprevistos		\$ 400.000
TOTAL	\$ 1.900.000	\$ 1.900.000

Resultados

Como ya se mencionó se tuvo en cuenta la Resol 0312 de 2019 y decreto 1072 de 2015, mediante recolección de la información en la Ips Fisiosalud S.A.S. Estos resultados se muestran a continuación con una descripción gráfica y cuantitativa, verídica y cómo se llegó a ellos.

Se muestran así mismo, los resultados de la exploración descriptiva documental, de la Idealización del Sistema de Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo en una IPS en Colombia, según todos los objetivos planteados y que se plantearon para lograr el objetivo principal.

11.1. Resultado Objetivo 1

Se realizó el diagnóstico inicial a la empresa Ips Fisiosalud S.A.S. la cual cuenta con 9 trabajadores, con la lista de chequeo creada bajo la resolución 0312 de 2019 que en su capítulo II artículo 9 nos dice que son 21 estándares los cuales se deben cumplir, este diagnóstico dio como resultado los siguientes datos:

A continuación, se muestran los ÍTEM de la Resolución 0312 de 2019 que aplica la organización para el diseño del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.

Tabla 3. Estándares mínimos aplicados a la Ips Fisiosalud S.A.S.

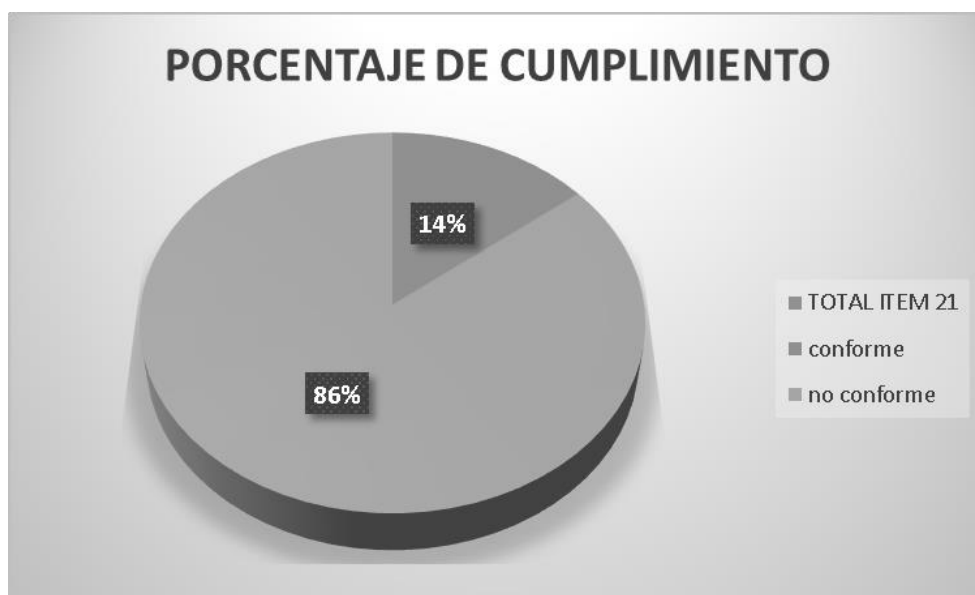
CRITERIOS EMPRESAS DE ONCE A CINCUENTA TRABAJADORES CLASIFICADAS EN RIESGO I, II Ó III				
Ítem	Conforme	No conforme	Puntaje	Total
Asignación de una persona que diseñe el Sistema de Gestión de SST		0	0	0
Asignación de recursos para el Sistema de Gestión de SST		0	0	0
Afiliación al Sistema de Seguridad Social Integral	1		1	1
Conformación y funcionamiento del COPASST		0	0	0
Conformación y funcionamiento del Comité de Convivencia Laboral.		0	0	0
Programa de capacitación		0	0	0
Política de Seguridad y Salud en el Trabajo		0	0	0
Plan Anual de Trabajo		0	0	0
Archivo y retención documental del Sistema de Gestión de SST		0	0	0

Descripción socio demográfica y Diagnóstico de condiciones de salud		0	0	0
Actividades de medicina del trabajo y de prevención y promoción de la salud		0	0	0
Evaluaciones médicas ocupacionales	1		1	1
Restricciones y recomendaciones médicas laborales		0	0	0
Reporte de accidentes de trabajo y enfermedades laborales		0	0	0
Investigación de incidentes, accidentes de trabajo y enfermedades cuando sean diagnosticadas como laborales		0	0	0
Identificación de peligros y evaluación y valoración de riesgos		0	0	0

Mantenimiento periódico de instalaciones, equipos, máquinas y herramientas		0	0	0
Entrega de los elementos de protección personal – EPP y capacitación en uso adecuado	1		1	1
Plan de prevención, preparación y respuesta ante emergencias		0	0	0
Brigada de prevención, preparación y respuesta ante emergencias		0	0	0
Revisión por la alta dirección.		0	0	0
Total	3	0	3	3

Tabla 4. Cumplimiento 21 items

TOTAL ITEM 21	
Conforme	3
No conforme	18

Figura 2 Porcentaje de cumplimiento

de acuerdo a lo anterior se puede evidenciar que la empresa Ips Fisiosalud S.A.S. no está cumpliendo con los estándares mínimos según la resolución 0312 de 2019, teniendo en cuenta que el porcentaje de no conformidad corresponde a la mayoría con un 86%.

11.2. Resultado Objetivo 2

En el resultado del objetivo 2 se pudo identificar, caracterizar algunos peligros importantes y realizar la evaluación en la IPS Fisiosalud S.A.S., de acuerdo con los parámetros y metodología utilizada en la GTC 45 de 2012, sus procesos a intervenir, cuantificar y cualificar dichos peligros encontrados:

Tabla 3 Matriz GTC 45

IPS FISIOSALUD		MATRIZ DE IDENTIFICACION DE PELIGROS, EVALUACION Y VALORACION DE RIESGOS						
PROCESO	PELIGROS		VALORACIÓN DEL RIESGO	MEDIDAS DE INTERVENCION				
	DESCRIPCIÓN	CLASIFICACIÓN	ACEPTABILIDAD DEL RIESGO	ELIMINACIÓN	SUSTITUCIÓN	CONTROLE DE INGENIERIA	CONTROLES ADMINISTRATIVAS, SEÑALIZACION, ADVERTENCIA	EQUIPOS/ ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL
	Hongos en superficies, alimentos y pacientes	BIOLOGICO	Acceptable con requerimiento	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Procedimiento lavado de manos, actividad de estilos de vida saludable	Ninguno
	Bacterias en superficies y pacientes		Acceptable con requerimiento	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Procedimiento lavado de manos, campañas de limpieza y desinfección de superficies	Ninguno
	Virus coronavirus (covid-19)		No aceptable.	Ninguno	Trabajo remoto	limpieza y desinfección de áreas, separación de puestos de trabajo a 2 metros	Divulgación de controles pertinentes al COVID- 19, capacitación en temas de prevención y mitigación del virus	Uso de tapabocas y guantes.
	La actividad se realiza en postura sedentaria prolongada Carga estática		No aceptable.	Ninguno	Ninguno	Sillas ergonomicas	Pausas Activas, capacitación de posturas adecuadas, EMO	Uso de elementos de confort según necesidades específicas (apoyapiés, base monitor, silla ergonómica)

	DESCRIPCIÓN	CLASIFICACIÓN	ACEPTABILIDAD DEL RIESGO	ELIMINACIÓN	SUSTITUCIÓN	CONTROLE DE INGENIERIA	CONTROLES ADMINISTRATIVAS, SEÑALIZACION, ADVERTENCIA	EQUIPOS/ ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL
	Postura antigravitacional	BIOMECANICO	No aceptable.	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Pausas Activas, capacitacion de posturas adecuadas, EMO	Ninguno
	Actividad se realiza con uso de mouse y teclado movimientos repetitivos miembros superiores		No aceptable.	Ninguno	Ninguno	Mouse ergonomico, teclado inalambrico	Pausas Activas, EMO	Uso de elementos de confort según necesidades específicas (apoyapiés, base monito)
	Ruido (usos de auriculares)	FISICO	Aceptable	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Campaña Ludica del no ruido- generado por ruido No industria, rotación de auricular	Ninguno
	Iluminación (exceso o falta de luz natural o artificial)		Aceptable con requerimiento	Ninguno	Ninguno	Cambio de iluminación deficiente	Inspecciones de iluminación, campañas Pausas activas visuales	Ninguno
	Radiación no ionizante (actividad diaria en el computador)		Aceptable con requerimiento	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Campaña de pausas visuales, cuidados de la piel, Pausa activa	Ninguno
	Orden Publico-robos atracos, asaltos, atentados		Aceptable con requerimiento	Ninguno	Ninguno	Sistemas de alarma	Capacitación ante evenetos de emrgencia, procedimientos de seguridad, capacitación	Ninguno

	DESCRIPCIÓN	CLASIFICACIÓN	ACEPTABILIDAD DEL RIESGO	ELIMINACIÓN	SUSTITUCIÓN	CONTROLE DE INGENIERIA	CONTROLES ADMINISTRATIVAS, SEÑALIZACION, ADVERTENCIA	EQUIPOS/ ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL
TERAPIA	locativos , Orden y aseo		Aceptable	Ninguno	Ninguno	Reparación de superficies o elementos en mal estado	Inspecciones de seguridad, capacitacion al personal	Ninguno
	gestion organizacional		Aceptable con requerimiento	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Campaña para manejo y prevención del estrés	Ninguno
	características de la organización de trabajo		Aceptable con requerimiento	Ninguno	Ninguno	Instalaciones adecuadas en el lugar y puesto de trabajo. Programas de promoción y prevención para el control de los factores psicosociales. Estudio de clima organizacional.	Campaña para manejo y prevención del estrés	Ninguno
	Características del grupo de trabajo	PSICOSOCIAL	Aceptable con requerimiento	Ninguno	Ninguno	Implementar programas para el manejo de estrés, propiciar el trabajo en equipo.	Campaña para manejo y prevención del estrés	Ninguno
TERAPIA	interfase persona-tarea		Aceptable con requerimiento	Ninguno	Ninguno	Implementar programas para el manejo de estrés, propiciar el trabajo en equipo.	Campaña para manejo y prevención del estrés	Ninguno
	Jornada de trabajo	PSICOSOCIAL	Aceptable con requerimiento	Ninguno	Ninguno	Implementar programas para el manejo de estrés, propiciar el trabajo en equipo.	Campaña para manejo y prevención del estrés, pausas activas	Ninguno

En la Matriz de Peligros se aplicó al área ASISTENCIAL donde se prestan los servicios de rehabilitación en terapia física, terapia ocupacional, terapia de lenguaje, terapia respiratoria y servicios de psicología. En ella se logró identificar y caracterizar las áreas y procesos para intervenir, como también permitió a la IPS Fisiosalud S.A.S. identificar los riesgos, peligros y posteriormente evaluar los mismos para establecer medidas de control en materia de seguridad y salud en el trabajo, este se realizó a través de la Guía Técnica Colombiana versión 2012 (GTC-45 de 2012) y como resultado se puede evidenciar que los peligros CRÍTICOS a los que está expuesta la organización son Biomecánicos, entre ellos la postura anti gravitacional, postura sedentaria y actividades repetitivas de miembros superiores. Seguido de ello se puede evidenciar riesgos por mejorar algunos aceptables con requerimiento como el riesgo psicosocial que comprende la gestión organizacional, características de la organización del trabajo, características del grupo de trabajo, interface persona-tarea y jornada de trabajo.

Finalmente en riesgo físico, se encuentra la exposición al ruido y locativos orden y aseo como aceptable.

Resultados objetivo 3

Los resultados que arrojó este trabajo de investigación fueron significativos ya que brindó las alternativas para dar solución a la problemática identificada, basado en el objetivo 3, que establece un listado maestro de documentos para el control de documentación diseñada acorde a la necesidad de cumplimiento frente a la resolución 0312 de 2019 y al decreto 1072 de 2015,

dicha documentación está dada por procedimientos, reglamentos, registros, políticas, entre otros que se consideraron necesarios para dar cumplimiento normativo aplicable a la actividad económica. Este listado maestro permitirá realizar un mejor control de las evidencias de cumplimiento evitando el uso de versiones anteriores, documentos eliminados o desactualizados, sino que por el contrario permite actualizar los documentos y socializarlos a los colaboradores en todos los niveles de la IPS.

Tabla 4 Listado muestreo de documentos

SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO										
FORMATO LISTADO MAESTRO DE DOCUMENTOS Y REGISTROS										Fecha Emisión:
										Versión:
										Formato:
ID	TIPO DE DOCUMENTO	CÓDIGO	INICIAL	TIPO	VERSIÓN	NOMBRE DEL DOCUMENTO	FECHA	ESTADO	CONTROL DE CAMBIOS	OBSERVACIONES
1	Manuales		SG	SST		Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo		Vigente		
2	Políticas		PLT	SST		Política de Seguridad y Salud en el Trabajo		Vigente		
3	Políticas		PLT	SST		Política de Prevención del Consumo de Alcohol, Tabaco y otras Sustancias Psicoactivas		Vigente		
4	Políticas		PLT	SST		Política de Preparación, Prevención y Respuesta ante Emergencias		Vigente		
5	Políticas		PLT	SST		Política de Prevención de Acoso Laboral		Vigente		
6	Políticas		PLT	SST		Política de Elementos y Equipos de Protección Personal		Vigente		
7	Reglamentos		REG	SST		Reglamento Interno de Trabajo		Vigente		
8	Reglamentos		REG	SST		Reglamento de Higiene y Seguridad Industrial		Vigente		
9	Programas		PRG	SST		Programa de Prevención del Consumo de Alcohol, Tabaco y otras Sustancias Psicoactivas SPA		Vigente		

12. Conclusiones

En el contexto de la normatividad vigente en Colombia se denota en este trabajo de investigación que la empresa para la que se desea realizar el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, los resultados de investigación son negativos en el cumplimiento de la normatividad vigente en Colombia, pero positivos para que se conozca cómo llevar a cabo el diseño y la implementación del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, con la propuesta de este diseño de SG-SST de la empresa se ayuda a dar cumplimiento a la normatividad legal vigente en Colombia y cumple con todos los parámetros establecidos a este tipo de organizaciones siendo una mi pyme con menos de 10 colaboradores. Demostrando así la dificultad en el cumplimiento parcial o nulo de las obligaciones legales, especialmente tener en su diseño factores claves como la identificación de riesgos, vigilancia epidemiológica, control del plan de prevención, preparación y respuesta ante emergencias, reporte de accidentes de trabajo y evidencia de enfermedades laborales.

13. Recomendaciones

Se recomienda para futuras investigación contextualizar toda la información posible de la organización, esto permitirá ser más objetivos y de manera organizada identificar los peligros y riesgos a los que están expuestos los colaboradores en los diferentes ambientes de trabajos de la organización plasmando dicha información en la Matriz IPEVR logrando generar mayor cobertura y mejorando las condiciones de seguridad.

Se recomienda sensibilizar a la alta dirección sobre la importancia de asignar los recursos necesarios para el desarrollo del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo permitiendo la realización de Exámenes Médicos Ocupacionales, compra de Elementos de Protección Personal, contratación de personal idóneo para la implementación y manejo del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo y demás elementos que se requieran para el cuidado y la promoción de la salud de los colaboradores.

Establecer control documental al interior de la organización creando un listado maestro de documentos que permita la identificación de estos, puesto que el listado maestro de documentos tiene como propósito asegurar, controlar la emisión, actualización, uso y eliminación de documentos asociados al sistema.

14. Bibliografía

- Álava, K. J. C., Santillán, M. E. D. la C., Zambrano, M. J. Z., Alcívar, G. J. C., Miranda, S. A. I., & Canizares, R. G. S. (2018). Seguridad Laboral y Salud Ocupacional en los Hospitales del Ecuador. *Dominio de las Ciencias*, 4(4), 57-68.
- Antúnez Saiz, V. I., Fernández Lloret, M. V., & Delgado Fernández, M. (2017). Calidad, medio ambiente, seguridad y salud, y control interno en el contexto económico actual: Diagnóstico de un laboratorio farmacéutico cubano. *Cofin Habana*, 11(1), 1-12.
- Arias Gutiérrez, D. A., & Rentería Vallejo, H. (2018). Propuesta de diseño de un plan de mejora al sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo para la I.P.S. clínica Comfamar Buenaventura. Recuperado de: <http://repository.unicatolica.edu.co/handle/20.500.12237/1131>
- Anaya-Velasco, A., & Anaya-Velasco, A. (2017). Modelo de Salud y Seguridad en el Trabajo con Gestión Integral para la Sustentabilidad de las organizaciones (SSeTGIS). *Ciencia & trabajo*, 19(59), 95-104. Recuperado de: <https://doi.org/10.4067/S0718-24492017000200095>
- Benites Vega, D. P., & Ladino Vigoya, Y. M. (2019). Diseño del plan de gestión del riesgo para la empresa productos Naturela SAS del municipio de Cumaral, Meta.
- Beltrán Romero, G. M., & Linero Junco, J. C. (2021). Diseño e implementación de un programa de vigilancia epidemiológica para la gestión del riesgo osteomuscular en la finca bananera Córdoba bis.
- Casas Olarte, D. A., & Muriel Erazo, D. A. (2021). Diseño de un manual del sistema de gestión

de seguridad y salud en el trabajo, para una empresa dedicada a la fabricación de bombas para agua y sistemas de presión, dando cumplimiento al decreto 1072 de 2015.

Colimba Tapia, D. F., & Córdoba, D. E. (2021). Diseño del plan de prevención, preparación y respuesta ante emergencias para la IPS San Diego de Muellamues, municipio de Guachucal Nariño [Posgrados]. <https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/1211>

Correa López, V. (2019). Sistematización de la práctica profesional “orientación para la documentación de las fases 1 y 2 del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG SST) en la Cooperativa Coopin Macaho a través del CAESST Uniminuto (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

Cubides Arias, M. P. (2018). Diseño de una cartilla de recomendaciones preventivas para la intervención del riesgo biomecánico por manipulación manual de cargas en los colaboradores del área de producción de la empresa Maxisales" 3C" Ltda, ubicada en Bogotá (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

Figueroa Romero, K. L., & Bedoya Alfonso, K. Y. (2021). Diseño del plan de mejora del SG-SST para la microempresa Ingeniería Congas SAS del sector de hidrocarburos.

González Aristizábal, D. S. (2021). Diseño de una propuesta inicial de intervención de factores de riesgo psicosocial asociados al estrés laboral en personal docente de la Universidad ECCI en Bogotá DC.

Hernández Oñate, M. A., & Martínez Lara, Y. J. (2018). Programa de prevención de accidentes de trabajo en Hidroyunda SAS ubicada en la ciudad de Bogotá DC (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

- Juan, C. S. (2010). PANORAMA DE LOS SISTEMAS DE GESTION DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO EN LA REPUBLICA ARGENTINA. *Calidad de Vida y Salud*, 3(1), Article 1. <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/28>
- Leyton, A. L., Leiton, A. J., & Rojas Delgado, F. A. (2021). Fortalecimiento del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo de una institución prestadora de servicios de salud del Municipio de Ipiales. Recuperado de: <https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/1270>
- Moreno, S., & Lyzet, Y. (2019). Sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo en el Laboratorio Clínico De La Empresa Gales IPS instname: Universidad Autónoma de Occidente. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10614/10725>
- Peñaranda Rojas, J. N. (2019). Desarrollo de prueba piloto para integrar la gestión de riesgos de salud y seguridad en el trabajo alineado al modelo del sistema de gestión de riesgos de la IPS Universitaria.
- Rojas, P., & Natalie, J. (2019). Desarrollo de prueba piloto para integrar la gestión de riesgos de salud y seguridad en el trabajo alineado al modelo del sistema de gestión de riesgos de la IPS Universitaria. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/16978>
- Beetract. (s/f). Ciclo de Deming: ejemplos, etapas, importancia, ventajas y desventajas, de Beetract. Recuperado: <https://www.beetrack.com/es/blog/ciclo-de-deming-etapas-ejemplos>
- OIT. (s/f). Salud y seguridad en trabajo en América Latina y el Caribe. Organización Internacional del Trabajo. Recuperado de: <https://www.ilo.org/americas/temas/salud-y-seguridad-en-trabajo/lang--es/index.htm>

ANEXOS

Anexo 1 Lista de chequeo

CRITERIOS EMPRESAS DE ONCE A CINCUENTA TRABAJADORES CLASIFICADAS EN RIESGO I, II Ó III				
Ítem	Conforme	No conforme	Puntaje	Total
Asignación de una persona que diseñe el Sistema de Gestión de SST		0	0	0
Asignación de recursos para el Sistema de Gestión de SST		0	0	0
Afiliación al Sistema de Seguridad Social Integral	1		1	1
Conformación y funcionamiento del COPASST		0	0	0
Conformación y funcionamiento del Comité de Convivencia Laboral.		0	0	0
Programa de capacitación		0	0	0
Política de Seguridad y Salud en el Trabajo		0	0	0
Plan Anual de Trabajo		0	0	0
Archivo y retención documental del Sistema de Gestión de SST		0	0	0

Descripción socio demográfica y Diagnóstico de condiciones de salud		0	0	0
Actividades de medicina del trabajo y de prevención y promoción de la salud		0	0	0
Evaluaciones médicas ocupacionales	1		1	1
Restricciones y recomendaciones médicas laborales		0	0	0
Reporte de accidentes de trabajo y enfermedades laborales		0	0	0
Investigación de incidentes, accidentes de trabajo y enfermedades cuando sean diagnosticadas como laborales		0	0	0
Identificación de peligros y evaluación y valoración de riesgos		0	0	0
Mantenimiento periódico de instalaciones, equipos, máquinas y herramientas		0	0	0
Entrega de los elementos de protección personal – EPP y capacitación en uso adecuado	1		1	1
Plan de prevención, preparación y respuesta ante emergencias		0	0	0
Brigada de prevención, preparación y respuesta ante emergencias		0	0	0
Revisión por la alta dirección.		0	0	0
Total	3	0	3	3

IPS FISIOSALUD				MATRIZ DE IDENTIFICACION DE PELIGROS, EVALUACION Y VALORACION DE RIESGOS																										
PROCESO	ZONA O LUGAR	ACTIVIDADES	TAREAS	RUTINARIAS		PELIGROS		EFECTOS POSIBLES	CONTROLES EXISTENTES			EVALUACION DEL RIESGO						VALORACION DEL RIESGO		CRITERIOS PARA ESTABLECER CONTROLES			MEDIDAS DE INTERVENCION							
				SI	NO	DESCRIPCION	CLASIFICACION		FUENTE	MEDIO	INDIVIDUO	NIVEL DE DEFICIENCIA (ND)	NIVEL DE EXPOSICION (NE)	NIVEL DE PROBABILIDAD (ND*NE)	INTERPRETACION DEL NIVEL DE PROBABILIDAD	NIVEL DE CONSECUENCIA	NIVEL DE RIESGO E INTERVENCION (NR*)	INTERPRETACION DEL NIVEL DE RIESGO	ACEPTABILIDAD DEL RIESGO	Nº DE EXPUESTOS	PEOR CONSECUENCIA	ELIMINACION	SUSTITUCION	CONTROLE DE INGENIERIA	CONTROLES ADMINISTRATIVOS, SERIALIZACION, ADVERTENCIA	EQUIPOS/ ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL				
TERAPIA	Sede principal	ASISTENCIAL	X	ASISTENCIAL	X			BIOLOGICO	Hongos en superficies, alimentos y pacientes	Ninguno	Desinfeccion de superficies	Esquema de vacunacion completa	2	4	10	(A)	25	350	II	Aceptable con requerimiento	0	Irritacion dermatica, Intoxicacion	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Procedimiento lavado de manos, actividad de estilos de vida saludable	Ninguno			
									Bacterias en superficies y pacientes	Ninguno	Desinfeccion de superficies	Esquema de vacunacion completa	2	4	10	(A)	25	350	II	Aceptable con requerimiento	0	Infeccion, Contagio	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Procedimiento lavado de manos, campañas de limpieza y desinfeccion de superficies	Ninguno			
									Virus coronavirus (covid-19)	Trabajo en casa	Ventilacion del área, desinfeccion de superficies, entrega de EPP	Uso de tapabocas, guantes, gel antibacteriano, lavado de manos	Medidas de autocuidado	2	4	24	(MA)	25	600	I	No aceptable	0	Muerte	Ninguno	Trabajo remoto	Limpieza y desinfeccion de áreas, separacion de puestos de trabajo a 2 metros	Divulgacion de controles pertinentes al COVID-19, capacitacion en temas de prevencion y mitigacion del virus	Uso de tapabocas y guantes.		
								BIOMECANICO	La actividad se realiza en postura sedentaria prolongada Carga estática	Ninguno	Ninguno	Cervicalgia, Lumbalgia, Dorsalgia, Torticulis	Ninguno	Ninguno	Realizar pausas activas en el puesto de trabajo	6	4	24	(MA)	25	600	I	No aceptable	0	Lumbalgias, dolor muscular	Ninguno	Ninguno	Sillas ergonomicas	Pausas Activas, capacitacion de posturas adecuadas, EMG	Uso de elementos de confort según necesidades específicas (poyapijes, base monitor, silla ergonomica)
									Postura antigravitacional	Ninguno	Ninguno	Venas varices, dolores musculares	Ninguno	Ninguno	Realizar pausas activas en el puesto de trabajo	6	4	24	(MA)	26	624	I	No aceptable	0	Dolor muscular	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Pausas Activas, capacitacion de posturas adecuadas, EMG	Ninguno
								FISICO	Actividad se realiza con uso de mouse y teclado movimientos repetitivos miembros superiores	Ninguno	Ninguno	Tendinitis, Tunel carpiano, Epicondilitis	Ninguno	Ninguno	Realizar pausas activas en el puesto de trabajo	6	4	24	(MA)	25	600	I	No aceptable	0	Tendinitis, molestias osteomusculares	Ninguno	Ninguno	Mouse ergonomico, teclado inalámbrico	Pausas Activas, EMO	Uso de elementos de confort según necesidades específicas (poyapijes, base monitor)
									Ruido (usos de auriculares)	Ninguno	Ninguno	Hipocacusia	Ninguno	Ninguno	Volumen de audifonos moderados	2	2	4	(B)	25	100	III	Aceptable	0	Alteraciones auditivas	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Campaña Lúdica del no ruido - generado por ruido No industria, rotacion de	Ninguno
								PSICOSOCIAL	Iluminación (exceso o falta de luz natural o artificial)	Ninguno	No observado	cefaleas, fatiga, irritación, agotamiento visual	No observado	No observado	No observado	2	4	8	(M)	25	200	II	Aceptable con requerimiento	0	Cefaleas, alteraciones visuales	Ninguno	Ninguno	Cambio de iluminación deficiente	Implementación de iluminación, campañas Pausas activas	Ninguno
									Radiación no ionizante (actividad diaria en el computador)	Ninguno	Ninguno	cataratas, fatiga visual, Dolor de cabeza	Ninguno	Ninguno	Realizar pausas activas en el puesto de trabajo	6	4	24	(MA)	10	240	II	Aceptable con requerimiento	0	Cefaleas, alteraciones visuales	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Campaña de pausas visuales, cuidados de la piel, Pausa activa	Ninguno
									Orden Publico-robos, atracos, asaltos, atentados	Ninguno	Ninguno	síntomas relacionados con efectos post-traumáticos, estrés, depresión	Ninguno	Ninguno	senibilizacion en consciencia de autocuidado	2	1	2	(B)	100	200	II	Aceptable con requerimiento	0	Lesiones osteomusculares, fracturas	Ninguno	Ninguno	Sistemas de alarma	Capacitación ante eventos de emergencia, procedimientos de seguridad	Ninguno
									locativos, Orden y asco	Ninguno	Ninguno	Caidas desde propia altura, lesiones osteomusculares	Ninguno	Ninguno	Senibilizacion de orden y asco	2	3	4	(B)	10	40	III	Aceptable	0	Lesiones osteomusculares, fracturas	Ninguno	Ninguno	Reparación de superficies o elementos en mal estado	Inspecciones de seguridad, capacitación al personal	Ninguno
									gestión organizacional	Ninguno	Ninguno	Baja productividad, estrés, rotacion de personal, desconfort del lugar o la actividad, estrés	Ninguno	Ninguno	Implementación de capacitaciones e inducciones	2	4	8	(M)	25	200	II	Aceptable con requerimiento	0	Migraña, enfermedad de estrés	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Campaña pa ra manejo y prevención del estrés	Ninguno
									características de la organización de trabajo	Ninguno	Ninguno	Baja productividad, estrés, rotacion de personal, desconfort del lugar o la actividad, estrés	Ninguno	Ninguno	Implementación de capacitaciones e inducciones y adquisición de equipos necesarios para la labor	2	4	8	(M)	25	200	II	Aceptable con requerimiento	0	Migraña, enfermedad de estrés, enfermedades derivadas de estrés	Ninguno	Ninguno	Programas de promoción y prevención para el control de los factores psicosociales. Estudio de casos	Campaña pa ra manejo y prevención del estrés	Ninguno
									Características del grupo de trabajo	Ninguno	Ninguno	Daño psicólogo, baja autestima, baja productividad, estrés	Ninguno	Ninguno	Capacitación y entrenamiento	2	4	8	(M)	25	200	II	Aceptable con requerimiento	0	Migraña, enfermedad de estrés, enfermedades derivadas de estrés	Ninguno	Ninguno	programas para el manejo de estrés, propiciar el trabajo en equipo	Campaña pa ra manejo y prevención del estrés	Ninguno
									interfase personal-tareas	Ninguno	Ninguno	Estrés, fatiga mental, agotamiento	Ninguno	Ninguno	Equipos de trabajo, capacitación necesaria para la labor	2	4	8	(M)	25	200	II	Aceptable con requerimiento	0	Migraña, enfermedad de estrés, enfermedades derivadas de estrés	Ninguno	Ninguno	Implementar programas para el manejo de estrés, propiciar el trabajo en equipo	Campaña pa ra manejo y prevención del estrés	Ninguno
									Jomada de trabajo	Ninguno	Ninguno	Agotamiento, desgaste mental y físico, ansiedad, demotivación	Ninguno	Ninguno	Periodo de descanso	2	4	8	(M)	25	200	II	Aceptable con requerimiento	0	Migraña, enfermedad de estrés, enfermedades derivadas de estrés	Ninguno	Ninguno	Implementar programas para el manejo de estrés, propiciar el trabajo en equipo.	Campaña pa ra manejo y prevención del estrés, pausas activas	Ninguno

Anexo 4 Listado muestreo de documentos

SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO										
FORMATO LISTADO MAESTRO DE DOCUMENTOS Y REGISTROS									Fecha Emisión:	
									Versión:	
									Formato:	
ID	TIPO DE DOCUMENTO	CÓDIGO	INICIAL	TIPO	VERSIÓN	NOMBRE DEL DOCUMENTO	FECHA	ESTADO	CONTROL DE CAMBIOS	OBSERVACIONES
1	Manuales		SG	SST		Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo		Vigente		
2	Políticas		PLT	SST		Política de Seguridad y Salud en el Trabajo		Vigente		
3	Políticas		PLT	SST		Política de Prevención del Consumo de Alcohol, Tabaco y otras Sustancias Psicoactivas		Vigente		
4	Políticas		PLT	SST		Política de Preparación, Prevención y Respuesta ante Emergencias		Vigente		
5	Políticas		PLT	SST		Política de Prevención de Acoso Laboral		Vigente		
6	Políticas		PLT	SST		Política de Elementos y Equipos de Protección Personal		Vigente		
7	Reglamentos		REG	SST		Reglamento Interno de Trabajo		Vigente		
8	Reglamentos		REG	SST		Reglamento de Higiene y Seguridad Industrial		Vigente		
9	Programas		PRG	SST		Programa de Prevención del Consumo de Alcohol, Tabaco y otras Sustancias Psicoactivas		Vigente		
10	Programas		PRG	SST		Programa de Inducción y Reinducción		Vigente		
11	Programas		PRG	SST		Programa de Inspecciones		Vigente		
12	Programas		PRG	SST		Programa de Medicina Preventiva y del Trabajo		Vigente		
13	Programas		PRG	SST		Programa de Higiene Industrial		Vigente		
14	Programas		PRG	SST		Programa de Seguridad Industrial		Vigente		
15	Programas		PRG	SST		Programa de Manejo de Productos Químicos		Vigente		
16	Programas		PRG	SST		Programa de Orden y Aseo		Vigente		
17	Programas		PRG	SST		Programa de Capacitación		Vigente		
18	Programas		PRG	SST		Programa de Señalización de Seguridad		Vigente		

Anexo 5 Formato registro de asistencia

IPS FISIOSALUD	SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		Versión: 0	
	REGISTRO DE ASISTENCIA		Código:	
			Fecha:	
Página 1 de 1				
FECHA _____ NOMBRE QUIEN DIRIJE _____ TIPO CAPACITACIÓN <input type="checkbox"/> TALLER <input type="checkbox"/> FECHA: _____ HORA DE INICIO: _____ HORA FINALIZACIÓN _____ TEMA DE CAPACITACIÓN _____				
No.	NOMBRE	NUMERO DE CEDULA	CARGO	FIRMA
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Anexo 6 Cartilla de higiene postural



HIGIENE POSTURAL

YORELY MARGOTH ESTRADA BERNAL
LUZ DARY OVALLE NARVÁEZ
CARLOS ARTURO DELGADO BERNAL

¿ALGUNA VEZ HAS ESCUCHADO HABLAR SOBRE LOS HÁBITOS DE HIGIENE POSTURAL?

Se trata de un **conjunto de normas, cuyo objetivo principal es mantener la correcta posición del cuerpo -balance y armonía-**, ya sea en quietud o en movimiento, para así evitar posibles lesiones en la columna vertebral.

¿sabías qué?
9 de cada 10 personas han sufrido o sufrirán un episodio de dolor de espalda lumbar en algún momento de su vida, la mayoría de los casos se puede prevenir con buenos hábitos de higiene postural.





HIGIENE POSTURAL



Mecanismos para
proteger tu cuerpo

Actividad física

Yoga (métodos
alternativos)

Sila ergonómica

Consultas medica

HIGIENE POSTURAL

Es importante entender que está conectada a **TODAS** nuestras actividades, desde el ejercicio que realizamos, hasta las actividades diarias en casa.

POSTURA

Se define como la relación de las diferentes partes del cuerpo en equilibrio (Keyserling, 1999). Tener una postura incorrecta puede generar lesiones y dolores.

1. POSTURA IDEAL



2. POSTURA CIFORLORDÓTICA



3. POSTURA ESPALDA ARQUEADA



4. POSTURA APLANADA



CONSECUENCIAS POR MALA POSTURA

Estas son algunas de las enfermedades que a largo plazo afectan la columna, se debe tener presente que también son asociadas por falta de higiene postural y ergonómica.



■ Zona de dolor en la dorsalgia interescapular (truncada)
■ Zona de dolor irradiado de la dorsalgia interescapular

➤ Dorsalgia

Se trata de un dolor intenso en la región dorsal de la columna vertebral. Se presenta, usualmente, en personas que trabajan por periodos largos frente a un escritorio o que no cuentan con una silla ergonómica.

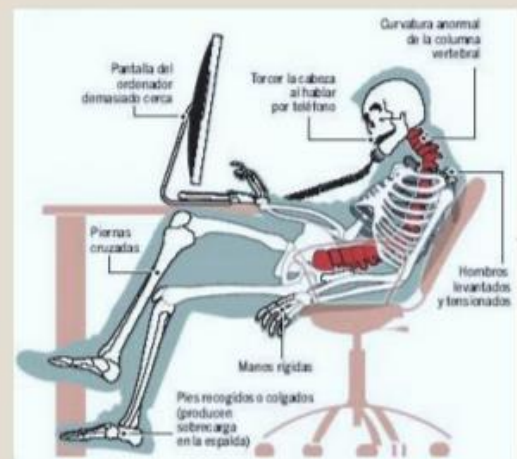
➤ Cervicalgia

Un dolor en el cuello cuando la postura es incorrecta. Los músculos están bajo tensión constante, puede causar fatiga y el dolor muscular (leve o intenso). En caso de dolor agudo puede generar una "tortícolis".

BUENA POSTURA



MALA POSTURA



RECOMENDACIONES GENERALES

- No permanezca en la misma postura durante periodos prolongados (mayor a 2 horas).
- Disponga breves descansos entre las diferentes actividades (sentado o de pie).
- Planifique los movimientos a realizar, evite las prisas que pueden conllevar mayores riesgos.
- Al levantar algún objeto es importante que flexionemos las rodillas y se mantenga la espalda recta.
- Si debe alcanzar algún objeto sea del suelo, o a lo alto, sea que esté a su lado, en ningún caso asuma una postura que **NO** le es fisiológicamente natural a su cuerpo, busque la situación más cómoda y segura para su cuerpo.
- Calentar los músculos antes de hacer ejercicios. Es sumamente importante para evitar las lesiones.
- Hacer ejercicio regularmente. Esto hará que nuestra musculatura se fortalezca, haciéndolos más flexibles y resistentes, también ayuda al fortalecimiento de nuestros huesos y articulaciones.