

Factores de riesgo ergonómico asociados al puesto de trabajo del personal administrativo, una problemática en la salud ocupacional en Colombia periodo 2019-2022.

Duvan Guillermo Silva Rojas, Juan Guillermo Jiménez Herrera

Monografía para optar el título de especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo

Director

Yohanna Milena Rueda Mahecha

Magister en Educación con énfasis en Lectura, Escritura y Matemáticas

Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano

Facultad Sociedad, Cultura Y Creatividad

Escuela de Estudios en Psicología, Talento Humano y Sociedad

Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Abril, 2023

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

Agradecimientos

En primer lugar, deseamos agradecer a todas las personas que nos han acompañado y apoyaron en este proceso de formación. En especial, agradecemos a nuestras familias por su apoyo inquebrantable y su paciencia.

También queremos expresar nuestra gratitud a la directora de este trabajo, Yohanna Milena Rueda Mahecha, por su dedicación y su orientación a lo largo de la elaboración de esta monografía. Sus comentarios y sugerencias han sido fundamentales para mejorar nuestro trabajo y lograr una investigación más sólida.

Asimismo, agradecemos a nuestros compañeros de curso, con quienes hemos compartido conocimientos, experiencias y debates enriquecedores. Su colaboración ha sido fundamental para nuestra formación integral como especialistas en Seguridad y Salud en el Trabajo.

Por último, queremos agradecer a todas las personas que contribuyeron con nuestra formación académica y profesional. Sin su apoyo y colaboración, este logro no habría sido posible.

¡Gracias a todos!



RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

Tabla de Contenido

	Pág.
Resumen.....	8
Introducción	10
1. Desarrollo Temático.....	122
1.1. Marco Empírico	133
1.2. Marco Teórico.	155
2. Objetivos	188
2.1. Objetivo General.....	188
2.2. Objetivos Específicos	188
3. Marco Metodológico	188
3.1. Diseño	188
3.2. Búsqueda Bibliográfica	199
3.3. Criterios de Inclusión y Exclusión.....	200
3.4. Recuperación de la Información.....	21
4. Discusión.	222
4.1. Organización y estructura de los datos.....	233
4.2. Análisis de la información	244
4.3. Interpretación.....	30
4.4. Evaluación crítica.....	322
4.5. Contribuciones del autor	344
5. Conclusiones	366
Referencias	377

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

Apéndices ¡Error! Marcador no definido.**3**



RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

Lista de Tablas

	Pág.
Tabla 1. <i>Criterios de inclusión y exclusión</i>	20
Tabla 2. <i>Modelo de ficha bibliográfica</i>	22



RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

Lista de Figuras

	Pág.
Figura 1 <i>Mapa mental</i>	223



RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

Lista de Apéndices

Pág.

Apéndice A..... ¡Error! Marcador no definido.43



RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

Resumen

El riesgo ergonómico es el ambiente inseguro que tiene como origen una interacción impropia que se da entre el colaborador y su ambiente de trabajo, y que trae consigo consecuencias para la salud física, la identificación del riesgo ergonómico se establece como el punto de partida para definir estrategias de prevención, promoción y corrección de las afecciones a la salud de los colaboradores. El objetivo de la presente monografía es exponer los factores de riesgo ergonómico que están asociados con los puestos de trabajo del personal de oficinas. La metodología utilizada para desarrollar el objetivo a través de una revisión sistemática de documentos que admiten condensar las derivaciones de los estudios ya realizados y publicados en la literatura científica sobre la temática de estudio.

Palabras Clave. Riesgo Ergonómico, Ergonomía, Puesto de Trabajo, Personal Administrativo, Salud Laboral.



RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

Abstract

Ergonomic risk is the unsafe environment that has as its origin an improper interaction that occurs between the collaborator and his work environment, and that brings with it consequences for physical health, the identification of ergonomic risk is established as the starting point for defining strategies for prevention, promotion and correction of health conditions of the collaborators. The purpose of this work is to describe the ergonomic risk factors that are related to the workstations of office personnel. The methodology used to develop the objective is by means of a systematic review of documents that allows condensing the results of studies already carried out and published in the scientific literature on the subject of study.

Keywords. Ergonomic Risk, Ergonomics, Workplace, Administrative Personnel, Occupational Health.



RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

Introducción

El ritmo de trabajo conduce a la exposición individual a factores de riesgo ergonómicos; según Salazar (2020) los factores de riesgo son aquellos que pueden estar relacionados con los movimientos repetitivos, el esfuerzo físico, las posturas prolongadas y forzadas en el área de trabajo, con resultados como agotamiento, descuidos, accidentes y enfermedades profesionales que se derivan de la maquinaria, los equipos, las herramientas, lugares de trabajo y el diseño de los mismos. Una de las más significativas son las posturas incómodas derivadas del tiempo que el trabajador pasa sentado y que provocan dolencias lumbares; otra es la exposición a monitores que provocan fatiga visual. Además, elementos ambientales, como la temperatura y la luz pueden influir en el estado general de salud del personal (Salazar, 2020).

De acuerdo con el Ministerio de la Protección Social (2021), en Colombia últimamente se ha producido un aumento de la morbilidad debido a las malas prácticas ergonómicas, el cual se ha vuelto en un tema relevante para el sector de la salud, debido al aumento de enfermedades musculoesqueléticas. Conforme con lo indicado por el Ministerio de la Protección Social (2021), el año 2020 se convirtió en uno de los años con mayor incidencia de accidentes de trabajo en Colombia, en particular de enfermedades provocadas por movimientos repetitivos, mantenimiento de la misma postura durante un período prolongado y posturas que causan dolor.

En consecuencia, es crucial tomar medidas para reducir el impacto del riesgo y, en última instancia, mejorar las condiciones de los trabajadores. Esto puede hacerse utilizando una metodología eficaz que permita identificar y evaluar los riesgos que prevalecen en los trabajos administrativos. En la actualidad, el bienestar de los trabajadores en Colombia es una preocupación creciente tanto para el gobierno como para las organizaciones industriales. La salud ocupacional

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

se ha tornado en un tema de vital importancia debido al impacto que tiene tanto en la productividad del colaborador como en la calidad de vida y su bienestar emocional y físico. En particular, el personal administrativo es una población de interés, ya que su labor implica grandes cantidades de tiempo sentados en frente de un computador y ejecutando tareas repetitivas. Esto ha llevado a un incremento en los trastornos musculoesqueléticos y otras afecciones de salud relacionados con la ergonomía en el lugar de trabajo.

Para esto se plantea como pregunta orientadora de esta investigación ¿Cuáles son los factores de riesgo ergonómico relacionados con el puesto de trabajo del personal que realiza labores administrativas en Colombia en el periodo 2019-2022? Además, la hipótesis planteada busca reconocer los factores de riesgo ergonómico que inducen a lesiones, enfermedades y accidentes laborales. Por lo tanto, el estudio se focalizará en el estudio de los factores de riesgo como los son las posturas prolongadas y los movimientos iterativos o repetitivos.

El propósito del presente trabajo es analizar los factores de riesgo ergonómico asociados al puesto de trabajo del personal administrativo en Colombia de 2019 a 2022. Para ello, se efectuará una revisión de la literatura pertinente y se recopilarán datos sobre la prevalencia de lesiones y enfermedades relacionadas con la ergonomía en el trabajo. Así mismo, se identificarán las medidas correctivas y preventivas que se han adoptado en el país para abordar esta problemática.

La metodología utilizada para desarrollar el objetivo es la revisión sistemática de documentos que admite condensar los resultados encontrados a partir de los estudios ya realizados y publicados en la literatura científica relacionada con el tema en cuestión, a partir de los cuales se extraerá información relacionada con los factores de riesgo ergonómico y las metodologías o estrategias de mitigación del riesgo implementadas por diferentes sectores con resultados positivos.

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

En definitiva, esta monografía busca contribuir al conocimiento sobre los riesgos ergonómicos en el trabajo administrativo en Colombia y ofrecer recomendaciones para mejorar la salud ocupacional de este sector laboral tan relevante para la economía del país.

1. Desarrollo Temático

La ergonomía se define como el campo que estudia el nivel de adaptación de las herramientas, el mobiliario y los elementos que las personas utilizan regularmente para sentirse más cómodas y rendir más eficazmente a lo largo de una actividad. Sin embargo, a pesar de los numerosos cambios que ha sufrido la definición de ergonomía a lo largo del tiempo y en el conjunto de la sociedad, sus fundamentos filosóficos no han cambiado (Espinosa, 2019).

De acuerdo con esto, se reconoce que existe una relación intrínseca entre el lugar de trabajo y la mano de obra, con un grado de adaptación a las condiciones laborales que tienen los empleados, siempre y cuando existan medidas preventivas para mejorar el entorno laboral. Dado que la ergonomía adecúa el entorno de trabajo a las necesidades de los empleados, su principal propósito es adaptar el trabajo a las capacidades de la persona. Como resultado, las enfermedades profesionales generadas por la exposición a diversos factores físicos se previenen aplicando métodos procedimientos que respondan por la seguridad de los empleados (Departamento de Ergonomía, 2018).

El estudio de los riesgos ocupacionales relacionados con la ergonomía como lo son las posturas prolongadas y las actividades repetitivas, es el principal objetivo de la presente investigación. Los factores de riesgo ergonómicos pueden provocar lesiones o accidentes laborales. Los movimientos repetitivos se consideran una acción o movimiento continuo a lo largo

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

de las horas de trabajo, lo que somete a tensión diversas partes del cuerpo y aumenta el riesgo de fatiga muscular y lesiones en las zonas del cuerpo expuestas a más fuerza (Wolfgang, 2019).

Las posturas forzadas hacen referencia a cuando el cuerpo pasa de un estado neutro a un estado forzado que provoca rotaciones o flexiones extremas. Estas posturas promueven desequilibrios músculo esqueléticos en muchas partes del cuerpo. La gravedad depende de la periodicidad y la permanencia de las posturas forzadas. Estos problemas empiezan de forma lenta y automática, y aunque la mayoría de las personas está en la capacidad de ignorarlos, acaban alcanzando un estado crítico y permanente en el que aumenta la sensibilidad de las personas (Wolfgang, 2019).

1.1.Marco Empírico

Son diversas las investigaciones que se han realizado alrededor de las enfermedades laborales relacionadas con los riesgos ergonómicos en el lugar de trabajo. Una de ellas es un estudio japonés que descubrió que los empleados administrativos que pasaban largos periodos de tiempo sentados frente al ordenador eran más propensos a sufrir dolores de cabeza y musculares. Los investigadores plantearon la hipótesis de que adoptar una postura adecuada y utilizar mobiliario ergonómico podría ayudar a prevenir estos problemas (Takala et al., 2020).

Por su parte, un estudio italiano descubrió que el uso prolongado del ordenador se asociaba a un mayor porcentaje de riesgo de sufrir del síndrome del túnel carpiano y trastornos musculoesqueléticos de las extremidades superiores. Los autores del estudio aconsejaron aplicar programas de prevención para disminuir los riesgos ocupacionales de tipo ergonómico en el área de trabajo (Farioli et al., 2017).

Además, en una investigación efectuada en Estados Unidos se descubrió que el trabajo de oficina que implica tareas repetitivas, como utilizar un ratón y escribir en un teclado, aumenta el



RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

riesgo de desarrollar trastornos músculo-esqueléticos. Los investigadores sugirieron que, para disminuir estos riesgos, se aplicaran programas de formación y se modificaran las tareas laborales (Hedge et al., 2015). También se encuentra que en un estudio realizado en Dinamarca descubrió que el trabajo sedentario de oficina aumentaba el riesgo de enfermedades cardiovasculares y obesidad. Los autores del estudio recomendaron implementar programas de actividad física en el lugar de trabajo con la finalidad de contribuir a la mejora de la salud de los trabajadores y el bienestar de los mismos en la oficina (Holtermann et al., 2019).

En el entorno nacional se han efectuado investigaciones, como la realizada por Godoy & Castellano (2018), en el país quienes investigaron acerca de la forma en la que se valoran las condiciones ergonómicas en los puestos de trabajo, en donde se encontró como resultados principales que indican que los empleados presentan molestias en extremidades superiores y en la zona lumbar.

Por otro lado, se expone que la autora Sánchez (2015), realizó un estudio sobre el tema la identificación y evaluación del riesgo ergonómico biomecánico en puestos administrativos del cual se desprenden las siguientes conclusiones. El objetivo general del estudio fue identificar y evaluar el riesgo biomecánico de la empresa EMASEO. Se constató la existencia de riesgo biomecánico dentro de los puestos administrativos debido a movimientos forzosos, además de esto, se pudo constatar que cercal de 60% del personal tenía molestias de cuello, dolores en la región dorsolumbar, que son factores que influyen de positivamente y/o de manera negativa en el bienestar de los colaboradores de la compañía.

Desde el punto de vista del autor Franco (2015), a través de su estudio se encontró que, debido a que el personal administrativo cuenta con un alto porcentaje de empleados que presentan malas posturas y movimientos repetitivos en cuello, cabeza y tronco, esto afecta su capacidad para

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

desempeñar su trabajo. Desde esta perspectiva, es vital proponer soluciones en beneficio del crecimiento organizacional.

1.2. Marco Teórico

Conforme con información otorgada por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) (2019), la ergonomía es la implementación de las biociencias humanas para obtener la mejor apropiación posible del ser humano a su empleo. Las ventajas se miden en expresiones de eficiencia y de bienestar humano. También es posible definir esta área de la ciencia como centrada en cómo interactúan específicamente los seres humanos con otros componentes del sistema para alcanzar objetivos predeterminados. El objetivo es avalar que el ambiente del lugar de trabajo esté en concordancia con las labores del empleado, adaptando el puesto y las condiciones de trabajo para lograrlo en un esfuerzo por aumentar la satisfacción del contexto de salud de las personas y beneficiarse de ello (Valencia, 2018).

Los factores de riesgo ergonómicos son un grupo de características asociadas al lugar o ambiente de trabajo que incrementan la probabilidad de que un trabajador que se ha expuesto a los riesgos pueda desarrollar una enfermedad (Reyes, 2011). En este sentido, los factores de riesgo ergonómico según el peso de la carga, se dividen en (Avellaneda, 2015): Postura prolongada, o mantener la misma postura durante más del 75% del tiempo de trabajo. El término postura mantenida hace referencia a mantener la misma posición por un periodo mayor a dos horas, postura forzada, se refiere a adoptar posiciones que están fuera de la zona de confort y, posturas antigravitacionales, se refiere a la posición del cuerpo en oposición a la gravedad (Espinosa, 2019).

Por su parte, de acuerdo con la Guía para el Análisis de la Exposición a Riesgos Laborales, los requerimientos biomecánicos relacionados con las posturas, fuerzas y movimientos que requieren los puestos de trabajo en los trabajadores activos, simbolizan el riesgo más habitual y

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

significativo en el proceso de determinación del origen de las enfermedades. Por otro lado, es vital destacar que el esfuerzo de un empleado para completar las tareas que se le asignan se conoce como su carga de trabajo. Si su carga excede su capacidad, esto podría resultar en exceso de trabajo, fatiga y lesiones musculoesqueléticas (Ministerio de Protección Social, 2006). Entre tanto, la carga dinámica se subdivide en los movimientos repetitivos, que implican una cantidad elevada de movimientos que generan fatiga, dolor y lesiones; también se encuentra la manipulación de cargas, los movimientos musculares y flexiones y las vibraciones (González, 2018).

Algunos aportes teóricos relacionados con los factores de riesgo ergonómico indican que Las posturas incorrectas durante la realización de tareas administrativas son un factor de riesgo ergonómico bien documentado. Un estudio realizado por Marras et al. (2020) encontró que la flexión de la columna vertebral aumenta la presión sobre los discos intervertebrales y puede ayudar o contribuir con la aparición de enfermedades profesionales como los trastornos musculoesqueléticos. Además, el mismo estudio encontró que la fatiga muscular puede aumentar el riesgo de sufrir trastornos musculoesqueléticos. También se encuentra que, el mobiliario y el equipamiento inadecuado pueden contribuir a la aparición de trastornos musculoesqueléticos. Un estudio realizado por la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) en Estados Unidos encontró que la falta de ajuste adecuado del mobiliario y la iluminación puede aumentar el riesgo de fatiga visual y dolores de cabeza. Además, la falta de apoyo lumbar puede contribuir a la aparición de dolor de espalda.

Por su parte, el estrés mental también puede ser un factor de riesgo ergonómico. Un estudio realizado por Lee et al. (2016) encontró que el estrés mental relacionado con el trabajo estaba significativamente asociado con el dolor de cuello y hombros en trabajadores administrativos. El estrés también puede contribuir a la fatiga y el cansancio, lo que aumenta el riesgo de trastornos

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

musculoesqueléticos. Y finalmente, la falta de actividad física también puede ser un factor de riesgo ergonómico para los trabajadores administrativos. Un estudio realizado por Heiden et al. (2019) encontró que los trabajadores que pasan largos períodos de tiempo sentados tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos musculoesqueléticos. El mismo estudio también encontró que la actividad física realizada con frecuencia puede contribuir con una reducción el riesgo de trastornos musculoesqueléticos.

En resumen, los factores de riesgo ergonómicos de los trabajadores que realiza labores administrativas son diversos y pueden afectar el bienestar, la salud y el bienestar así como la calidad de vida de los colaboradores. Es importante que los empleadores tomen medidas para reducir estos riesgos, tales como proporcionar mobiliario y equipamiento adecuados, promover la actividad física y reducir el estrés mental.

Conforme con la discusión anterior, la OMS define los trastornos músculo-esqueléticos como la continua exposición, permanente y subsecuente al riesgo ocupacional de tipo ergonómico cuando las exigencias del trabajo exceden la capacidad de respuesta del individuo o cuando no hay suficiente recuperación de los tejidos biológicos, lo que lleva a la aparición de un trastorno músculo-esquelético que progresa con el tiempo. Según el GATISO (Ministerio de la Protección Social, 2006), se caracterizan por estar muy extendidas, ser potencialmente debilitantes, pero aún prevenibles, y estar constituidas por un gran número de entidades clínicas, entre las que se encuentran 18 enfermedades musculares. Por otro lado, las lesiones que se derivan de los riesgos ergonómicos son los desórdenes musculo esqueléticos en extremidades superiores como el túnel del carpo, hombro doloroso, desordenes musculares a nivel de la columna como lumbalgias, y desordenes musculo esqueléticos en extremidades inferiores como bursitis, osteoartritis, tendinitis, tendón de Aquiles, entre otros (Cercado, Chinga, & Soledispa, 2021).

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

2. Objetivos

2.1 Objetivo General

Describir los riesgos ocupacionales de tipo ergonómico asociados al puesto de trabajo derivados de los movimientos repetitivos, posturas prolongadas, esfuerzo físico, ambiente, ruido e iluminación, en el personal que desempeña funciones administrativas.

2.2 Objetivos Específicos

- Identificar los principales riesgos ocupacionales de tipo ergonómico que influyen en el personal administrativo en su lugar de trabajo y los factores de riesgo ergonómicos relacionados con las tareas y actividades que realiza el personal administrativo en su día a día.
- Especificar los efectos a largo y corto plazo que tiene la exposición a riesgos ergonómicos sobre la salud y el bienestar del personal administrativo.
- Analizar las prácticas adecuadas en el desempeño diario del rol del empleado administrativo, así como las condiciones seguras y saludables en el puesto de trabajo.

3. Marco Metodológico

3.1 Diseño

El presente trabajo es una monografía de revisión, toda vez que este se enfoca en una lectura crítica y detallada de la literatura, en este caso relacionada con los riesgos ergonómicos del personal que trabaja en oficina; la monografía de revisión tiene el objetivo de analizar y sintetizar de manera crítica la literatura sobre un tema en específico, es decir, relacionado con el tema de investigación y posteriormente presentar un resumen a detalle de los hallazgos (Johnson, 2021).

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

La presente investigación se desarrolla bajo el diseño metodológico de la revisión documental, tal como lo indica la Universidad de Jaén (2020), la revisión documental es el tipo de investigación en la que se realiza una consulta de documentos. El diseño de investigación de carácter bibliográfico se basa principalmente en la información extraída de los documentos investigados y analizados. De acuerdo con la Universidad de Jaén, (2020), el análisis documental comprende todo material al que se pueda acceder como referencia y como fuente. Además, se hace uso del tipo de investigación descriptivo, que de acuerdo con la Universidad de Jaén (2020), permite obtener hallazgos que lleven a validar la hipótesis definida relacionada con la problemática planteada.

El tipo de revisión bibliográfica empleado para la presente monografía, es descriptiva, dado que consiste en describir de manera sistemática la bibliografía encontrada sobre el tema de investigación, mediante un proceso riguroso de búsqueda, selección y análisis del tema de investigación (Smith, 2019) y posteriormente se presenta un análisis descriptivo de cada una de las fuentes consultadas y presentando información relevante.

En este sentido se pretende sintetizar los hallazgos procedentes de las investigaciones consultadas y estudiadas y realizar una interpretación de los datos obtenidos.

Finalmente, el tipo de desarrollo de la monografía es integradora, dado que este se centra en la integración y la síntesis de las diferentes fuentes de información encontradas con el tema de la investigación (García, 2019), además, dada la estructura de presentación del informe, en donde se presenta una síntesis y conclusiones de los estudios consultados y analizados.

3.2 Búsqueda Bibliográfica

Para la búsqueda de la información se ubicaron a partir de bases de datos como Scielo, Google Scholar, Dialnet, Redalyc y Springer Link y los repositorios institucionales, definiendo

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

ecuaciones de búsqueda a partir de las palabras clave: Riesgo ergonómico, ergonomía, puesto de trabajo, personal administrativo, salud laboral en conjunto con los operadores booleanos OR, AND para permitir una búsqueda de la información adecuada.

Las ecuaciones de búsqueda definida son:

ECUACIÓN 1: RIESGO ERGONÓMICO OR ERGONOMÍA AND PUESTO DE TRABAJO AND PERSONAL ADMINISTRATIVO AND SALUD LABORAL

ECUACIÓN 2: RIESGO ERGONÓMICO OR ERGONOMÍA AND PERSONAL ADMINISTRATIVO OR PUESTO DE TRABAJO AND SALUD LABORAL

Y en inglés para obtener trabajos publicados en este idioma:

ECUACIÓN 1: ERGONOMIC RISK OR ERGONOMICS AND WORKSTATION AND ADMINISTRATIVE STAFF AND OCCUPATIONAL HEALTH

ECUACIÓN 2: ERGONOMIC RISK OR ERGONOMICS AND ERGONOMICS AND ADMINISTRATIVE STAFF OR WORKSTATION AND OCCUPATIONAL HEALTH

3.3 Criterios de Inclusión y Exclusión

En el proceso de búsqueda se recopilaron 65 documentos, a los cuales se les aplicaron criterios de inclusión y de exclusión definidos, para definir si las investigaciones encontradas cumplan o no con los criterios del periodo, palabras clave y tipos de publicaciones, lo anterior permitió consolidar un total de 50 documentos que comprenden el presente estudio.

Tabla 1.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios	Inclusión	Exclusión
-----------	-----------	-----------



RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

Periodo	Cinco (5) años de antigüedad, Publicaciones anteriores al es decir publicados en el 2018 periodo desde 2018 a 2022.
Términos clave	Riesgo ergonómico, Publicaciones que no ergonomía, puesto de trabajo, contengan en el título y personal administrativo, salud resumen los términos clave. laboral
Disponibilidad	Libre acceso Artículos que requieran de contraseñas y permisos.
Tipo de publicación	Artículos científicos, tesis de Publicaciones informales, grado, revistas científicas artículos de periódico, páginas web.

Nota. Criterios de inclusión y exclusión.

3.4 Recuperación de la Información

Para la recuperación de la información se tiene en cuenta la identificación de la información relevante y confiable, así como la evaluación de la información y su organización, el análisis y la síntesis de la información y la citación adecuada de la información recuperada. Entonces, en la monografía el procesamiento de la información es clave para la creación de un trabajo estructurado, el cual se realiza a través de pasos sistematicos como la identificación y recopilación de la información, la evaluación de la información, el análisis y la citación. Cada uno de estos artículos es analizado bajo una matriz de datos, la cual es una herramienta que permite el registro y el análisis de manera individual de cada uno de los artículos seleccionados, permitiendo darle variables a la información para extraerla.



RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

Tabla 2.

Modelo de ficha bibliográfica

N°	Objetivo	Pregunta de Investigación	Hipótesis	Metodología	Instrumentos	Resumen	Resultados	Conclusiones	Análisis

Nota. Modelo de matriz de datos para el análisis y la síntesis de la información.

4. Discusión.

En la presente investigación y a través de su desarrollo se analizaron 50 artículos de investigación relacionados con los riesgos ergonómicos que pueden presentarse en el personal administrativo en Colombia durante el periodo comprendido entre el 2019 al 2022. Encontrando principalmente que los factores de riesgo ergonómicos asociados al trabajo administrativo han sido identificados en Colombia como una preocupación importante para la salud ocupacional. Estos factores incluyen periodos prolongados sentados o de pie, movimientos repetitivos, malas posturas y un diseño inadecuado del puesto de trabajo. Según un informe del Ministerio de Trabajo de Colombia, en 2019 se produjeron 6390 accidentes laborales relacionados con trastornos musculoesqueléticos; esto representa el 18,1% de todos los accidentes laborales notificados. A pesar de la falta de datos específicos, los trabajadores administrativos se encuentran entre las personas con mayor riesgo de desarrollar trastornos musculoesqueléticos debido a la naturaleza de su trabajo.

El gobierno colombiano ha puesto en marcha medidas normativas y directivas para promover prácticas ergonómicas en el lugar de trabajo y reducir el riesgo de lesiones como respuesta a este problema. Por ejemplo, el Ministerio de Trabajo ha publicado una guía para el



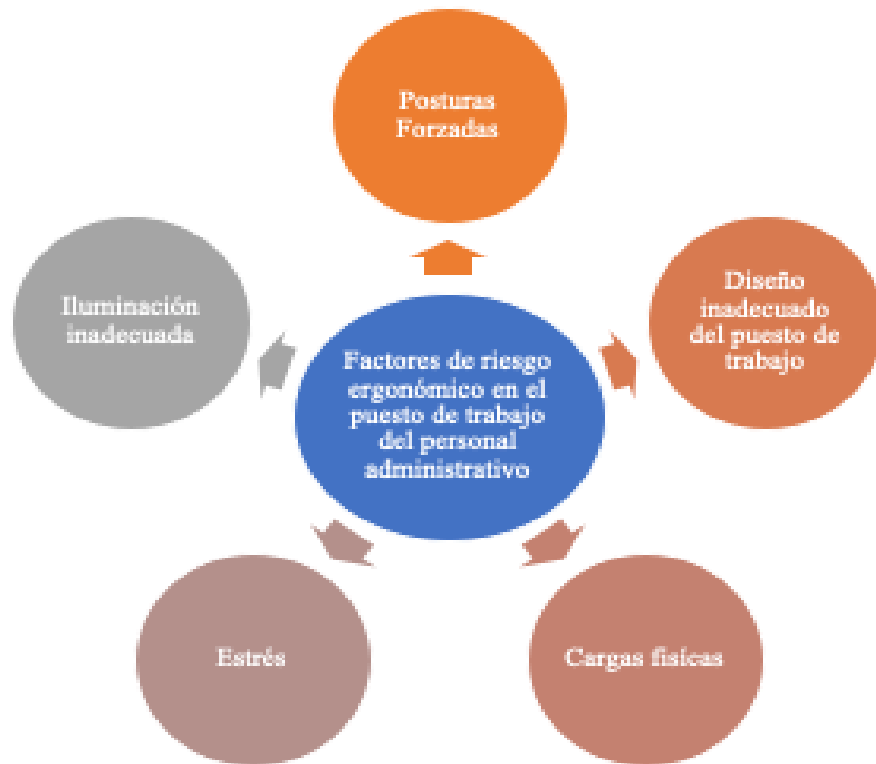
RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

diseño ergonómico de oficinas y puestos de trabajo. Numerosas empresas también han introducido programas ergonómicos y apoyo a la fisioterapia para ayudar a los empleados a gestionar los riesgos ergonómicos. En general, los colombianos siguen preocupados por los factores de riesgo ergonómico asociados al trabajo administrativo. Aunque se han tomado medidas para abordar la cuestión, se requiere un seguimiento y una intervención continuos para garantizar que los trabajadores sigan siendo prudentes y seguros en sus lugares de trabajo.

4.1 Organización y estructura de los datos

Figura 1

Mapa Mental



RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO



Nota. Esta figura presenta en resumen las tareas encontradas en los documentos analizados en la investigación. Fuente. Elaboración Propia (2023).

4.2 Análisis de la información

Todas las empresas necesitan trabajo administrativo, y todos los empleados realizan una serie de tareas que a menudo requieren pasar largas horas delante de un escritorio. Sin embargo, este trabajo también puede estar relacionado con una serie de componentes de riesgo ergonómicos que pueden repercutir en el bienestar y en la salud de los empleados (Auqui, 2020).

Los factores de riesgo ergonómicos asociados al trabajo administrativo representan una preocupación importante para la salud laboral en Colombia. Cada vez más personas son conscientes del valor de diseñar las oficinas y los puestos de trabajo de forma ergonómica, así como de la necesidad de programas ergonómicos y de apoyo fisioterapéutico para ayudar a los trabajadores a gestionar los riesgos ergonómicos (Bornacelli et al., 2020).

En general, las leyes y reglamentos colombianos exigen a los empleadores que provean de condiciones de trabajo seguras y saludables a sus colaboradores, incluidas medidas para prevenir

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

los trastornos musculoesqueléticos y otros riesgos ergonómicos. La eficacia de estas medidas puede fluctuar, por lo que se requiere un seguimiento y una intervención continuos para garantizar que los trabajadores estén adecuadamente protegidos.

Por su parte, la reglamentación relativa a los componentes de riesgo ergonómicos relacionados con los lugares de trabajo de los colaboradores de áreas administrativas y la salud laboral es amplia y compleja en Colombia. En Colombia, existen comités de seguridad y salud a nivel nacional, divisional y local, y los comités de lugar de trabajo son obligatorios para las empresas con diez o más empleados. El objetivo de la Ley 1562 de 2012, basada en la seguridad y la salud en el trabajo, es garantizar la protección de los empleados contra las consecuencias de las enfermedades o los accidentes laborales.

En relación con la normatividad internacional, se destaca la misión de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) que es proteger a los trabajadores de las enfermedades y lesiones relacionadas con los riesgos y peligros en el lugar de trabajo, incluidos los componentes de riesgo ergonómicos y los peligros relacionados con la organización del trabajo. Una de las principales responsabilidades de la OIT es elaborar normas internacionales relacionadas con el empleo y el trabajo. Las normas de la OIT han tenido un impacto significativo en las leyes y reglamentos laborales de todo el mundo, incluida Colombia.

Todo lo anterior, dado que se ha demostrado que la exposición laboral a factores que aumentan el riesgo ergonómico, como la fuerza, la postura difícil, la repetición, la vibración de la muñeca y la mano, la elevación, la rodilla y/o el agachamiento, y el escalado, puede aumentar la prevalencia y la incidencia de los trastornos musculoesqueléticos (TME) y la osteoartritis (OA).

La Administración para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (OSHA) de Estados Unidos ofrece recomendaciones para que las fundaciones ayuden a concienciar a empresarios y empleados



RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

sobre los factores de riesgo ergonómicos, alivien el agotamiento muscular, aumenten la productividad y disminuyan la frecuencia y gravedad de los TME asociados con el trabajo. También existen directrices ergonómicas para la prevención de los TME en las viviendas para personas mayores (Cercado, et al., 2021).

La mano de obra administrativa en Colombia es uno de los mayores grupos de trabajadores del sector empresarial. Debido a la naturaleza sedentaria de sus puestos de trabajo, están expuestos a factores de riesgo ergonómico que podrían perjudicar su salud y bienestar en el trabajo. En este sentido, se han realizado una gran cantidad de estudios con el propósito de identificar y evaluar los factores de riesgo ergonómico relacionados con el empleo del personal administrativo en Colombia entre 2019 y 2022 (Couto & Tender, 2020).

Uno de los estudios más importantes sobre este tema fue finalizado en 2019 por los autores Hernández, Pineda y Montes y se tituló “Evaluación de los factores de riesgo ergonómico en los puestos del personal administrativo de las empresas colombianas”. Este estudio se centró en evaluar los factores de riesgo ergonómico prevalentes en el puesto de trabajo del personal administrativo de una empresa de servicios en Colombia. Los autores emplearon una metodología de evaluación ergonómica basada en la observación directa y el análisis de las posturas de los empleados, el lugar en el que desarrollan sus actividades laborales y el diseño del mobiliario y la iluminación del espacio de trabajo. Las conclusiones del estudio mostraron que el 75% de los trabajadores evaluados presentaban algún tipo de riesgo ergonómico en su lugar de trabajo, lo que demuestra la necesidad de adoptar medidas preventivas y correctoras para mejorar las condiciones laborales de estos trabajadores.

Otro estudio importante fue realizado por los autores Guzmán et al, (2020) y se tituló “Factores de riesgo ergonómico en el cargo de personal administrativo en una universidad



RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

colombiana”. Este estudio se enfocó en identificar los componentes de riesgo ergonómico presentes en cargos administrativos en una universidad colombiana. Los autores emplearon una metodología de evaluación ergonómica basada en la observación directa y el análisis de las posturas de los colaboradores, el lugar de sus puestos de trabajo y el diseño del mobiliario y la iluminación del espacio de trabajo. Los resultados del estudio mostraron que el 60% de los trabajadores evaluados experimentaban algún tipo de riesgo ergonómico en su lugar de trabajo, y la mayoría de estos factores de riesgo estaban relacionados con la postura del trabajador y el diseño del mobiliario. Los autores llegaron a la conclusión de que, para proveer mejoras en las condiciones laborales del personal administrativo de esta universidad, deben ponerse en marcha medidas preventivas y correctivas.

En un estudio más reciente, los autores Pinzón et al., (2021) realizaron una investigación titulada “Factores de riesgo en el puesto de trabajo del personal administrativo de un sector financiero en Colombia”. Los autores emplearon una metodología de evaluación ergonómica basada en la observación directa y el análisis de las posturas de los trabajadores, la ubicación de sus puestos de trabajo y el diseño del mobiliario y la iluminación del espacio de trabajo. Los resultados del estudio mostraron que el 80% de los trabajadores evaluados experimentaban algún tipo de riesgo ergonómico en su lugar de trabajo, y la mayoría de estos factores de riesgo estaban relacionados con la postura del trabajador y el diseño del mobiliario. Los autores llegaron a la conclusión de que, para proveer de mejores condiciones laborales al personal administrativo de esta empresa del sector financiero de Colombia, deben ponerse en marcha medidas preventivas y correctivas.

Estudios realizados por investigadores colombianos entre 2019 y 2022 han demostrado que los funcionarios administrativos de ese país están expuestos a factores de riesgo ergonómicos en



RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

sus lugares de trabajo. La mayoría de estos factores de riesgo están relacionados con la posición y el diseño del mobiliario. Para mejorar las condiciones de trabajo del personal administrativo en Colombia y prevenir lesiones o enfermedades relacionadas con la ergonomía en el lugar de trabajo, es necesario poner en marcha medidas preventivas y correctivas.

En otros estudios realizados se ha encontrado que, la postura inadecuada es uno de los principales componentes de riesgo ergonómico para el personal administrativo. Pasar largos periodos de tiempo sentado de forma inadecuada puede generar una serie de afecciones de salud, como dolor de espalda, cuello y hombros, así como problemas con el flujo sanguíneo y la columna vertebral. Además, una mala postura puede repercutir a largo plazo en la concentración y la productividad de los empleados. Otro factor de riesgo ergonómico relacionado con la postura es una altura y colocación inadecuadas del escritorio y la pantalla del ordenador (Escalante et al., 2018).

Un espacio de trabajo demasiado alto o bajo, o una pantalla montada a una altura inadecuada, pueden provocar tensión en la cabeza y las extremidades, así como fatiga visual. Además, el uso prolongado de dispositivos electrónicos como ordenadores y dispositivos móviles pone al personal administrativo en riesgo de sufrir problemas ergonómicos. La exposición constante a pantallas de ordenador y dispositivos móviles puede provocar fatiga visual, dolores de cabeza, dolor de cuello y problemas musculoesqueléticos en manos, muñecas y brazos como consecuencia del uso repetido del ratón y el teclado. Además, el uso excesivo de dispositivos electrónicos puede contribuir al sedentarismo y a la falta de actividad física, factores ambos que pueden tener un efecto negativo sobre la salud general y el bienestar de los empleados.

Por otro lado, según Guevara (2020), la falta de movimiento y las escasas oportunidades de descansar y moverse son también factores de riesgo ergonómico para el personal administrativo.



RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

Pasar largos periodos de tiempo en la misma posición puede provocar problemas esqueléticos, disminución del flujo sanguíneo y rigidez muscular. Además, la falta de movimiento puede afectar a la concentración y la productividad de los trabajadores, así como a su riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, en donde se incluyen las enfermedades cardiovasculares y también la diabetes de tipo 2. Un factor de riesgo ergonómico para el personal administrativo puede ser también cómo está organizado y distribuido el espacio de trabajo. La falta de organización y espacio en el lugar de trabajo puede hacer que los empleados se estresen física y mentalmente. Por ejemplo, tener que mantener el equilibrio o alcanzar objetos pesados o voluminosos puede provocar lesiones musculoesqueléticas. Además, un espacio de trabajo desorganizado puede aumentar el estrés y la ansiedad, lo que puede tener un efecto adverso en la salud y el bienestar de los empleados (Guevara, 2020).

Además de estos factores de riesgo ergonómicos, hay otras cuestiones que podrían perjudicar la salud y la felicidad de los trabajadores administrativos. Por ejemplo, el estrés, la falta de sueño y una mala alimentación. Es fundamental que los empleados mantengan un estilo de vida saludable y practiquen ejercicio con regularidad para prevenir estos problemas. En este caso, los efectos a largo plazo de las posturas inadecuadas y los riesgos ergonómicos para los miembros del personal administrativo pueden ser graves y repercutir negativamente en su salud y bienestar. Es crucial que los empresarios tomen medidas para proporcionar un entorno de trabajo seguro y cómodo a sus empleados. Las posturas inadecuadas pueden ejercer una presión excesiva sobre la columna vertebral, lo que puede provocar dolores de cabeza y problemas columnares. Aparte de eso, una mala postura y unas condiciones de iluminación inadecuadas pueden forzar la vista y provocar fatiga visual, lo que puede dar lugar a dolores de cabeza y problemas de visión a largo plazo.

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

Además, se ha descubierto que una mala postura y la falta de actividad física pueden reducir el flujo sanguíneo, aumentando el riesgo de problemas circulatorios como varices y trombosis, y que la exposición continua a condiciones de trabajo incómodas e inseguras puede aumentar los niveles de estrés y ansiedad de los empleados, lo que puede tener un efecto perjudicial en su bienestar mental y emocional. Estos son algunos de los efectos más típicos a largo plazo (Guevara, 2020).

Ahora bien, con respecto a las prácticas adecuadas, de acuerdo con Guevara (2020), mantener una postura correcta mientras se está sentado delante de un ordenador o mientras se realiza cualquier tarea administrativa es una de las prácticas adecuadas para el desempeño diario de la función de empleado administrativo. La postura debe ser recta, los hombros relajados y los pies apoyados en el suelo. Es esencial disponer de sillas, escritorios y equipos ergonómicos adecuados para disminuir el riesgo de lesiones y dolencias. Es crucial evitar la realización de tareas repetitivas que puedan provocar lesiones musculoesqueléticas, como el síndrome del túnel carpiano. Y controlar la iluminación y la temperatura del espacio de trabajo para evitar la fatiga visual y los problemas de salud relacionados con las temperaturas extremas. Finalmente, las condiciones seguras comprenden contar con un ambiente limpio y bien ventilado, iluminación y espacios adecuados, y equipos de protección personal si es necesario (Guevara, 2020).

4.3 Interpretación

Los riesgos ocupacionales de tipo ergonómico en el puesto de trabajo son un problema importante en Colombia y en muchas otras partes del mundo. Estos riesgos pueden estar relacionados con malas posturas, falta de movimiento, fatiga visual y otras cuestiones que pueden perjudicar la salud y el bienestar de los empleados. Las estadísticas muestran que las enfermedades

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

profesionales y los accidentes relacionados con riesgos ergonómicos son un problema importante en Colombia (Parra, 2020).

El Ministerio de Trabajo de Colombia informa de que en 2020 se produjeron 81.415 accidentes laborales en todo el país. De estos, 4.784 estuvieron relacionados con riesgos ergonómicos, lo que representa el 5,87% del total de accidentes laborales. Adicionalmente, en el mismo año se reportaron 3.044 enfermedades laborales relacionadas con factores de riesgo ergonómico.

Estas estadísticas muestran que los riesgos ergonómicos son una de las principales preocupaciones en el lugar de trabajo en Colombia. Los riesgos a los que pueden enfrentarse los empleados van desde las malas posturas hasta la fatiga visual y la falta de actividad física, entre otros. Estos riesgos pueden tener una influencia importante en la salud y el bienestar de los empleados y pueden provocar lesiones y enfermedades profesionales.

De acuerdo con Pinto & Valencia (2019), es crucial que tanto empresarios como trabajadores tomen medidas para reducir los riesgos ergonómicos en el lugar de trabajo. Esto puede implicar proporcionar sillas ajustables y escritorios ergonómicos, educar a los trabajadores sobre posturas adecuadas y fomentar el movimiento y la actividad física mientras trabajan.

Además, conforme con Singleton (2018), nunca se generará una presión suficiente y adecuada sobre la necesidad de que los empleados hagan pausas frecuentes para descansar, se mantengan hidratados y se aseguren de que los puestos de trabajo están bien iluminados y ventilados. Las estadísticas muestran que los riesgos ergonómicos son un problema importante en el lugar de trabajo en Colombia. Es crucial que los empresarios y los empleados tomen medidas para reducir estos riesgos y promover la salud y el bienestar general. Al hacerlo, pueden mejorar el bienestar de los colaboradores y promover un ambiente laboral más saludable y productivo.

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

4.4 Evaluación crítica

El objetivo o propósito que tienen el campo de la ergonomía es el de prevenir y disminuir los riesgos o bien las lesiones de los tejidos blandos y los trastornos musculoesqueléticos provocados por una exposición prolongada o repetida a la fuerza, las vibraciones, las actividades repetitivas y las posturas en general incómodas a la hora de realizar las tareas laborales. Los empleados de diferentes industrias y diferentes profesiones u ocupaciones, pueden verse exhibidos a componentes de riesgo ocupacional en el trabajo como lo son, el levantar objetos o elementos pesados, pueden caerse, o también cuando debe alcanzar productos o elementos por encima de la cabeza, empaquetar y desempaquetar cargas sobredimensionadas, y trabajar bajo posturas del cuerpo que resulten ser incómodas y hasta realizar tareas similares de manera repetida. En Colombia es necesario conocer los riesgos de trastornos musculoesqueléticos y las intervenciones ergonómicas adecuadas para prevenir enfermedades y reducir el número de días que los empleados dejan de trabajar.

Además, de acuerdo con Vasquez (2020), una forma en la que se pueden identificar los riesgos antes de que se manifiesten es realizar un análisis de los riesgos ergonómicos en el lugar de trabajo centrado en tareas específicas. Estos análisis se centran en la relación entre el empleado, la tarea, las herramientas o elementos necesarios para realizar sus actividades y el entorno o ambiente del lugar de trabajo. Como resultado, la investigación sobre los riesgos ergonómicos que afectan al personal administrativo en Colombia ha proporcionado información crucial para prevenir lesiones y trastornos músculo-esqueléticos en el trabajo.

La investigación, según Vega et al., (2020), ha identificado los factores de riesgo ergonómicos que afectan específicamente al personal administrativo en Colombia, como las

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

posturas incómodas, los movimientos repetitivos, el levantamiento de objetos pesados y el uso prolongado de pantallas de ordenador. Estos estudios han permitido comprender mejor las causas profundas de los problemas de salud relacionados con la ergonomía y han sentado las bases para desarrollar intervenciones preventivas. Además, la investigación ha ayudado a desarrollar estrategias para prevenir los riesgos ergonómicos entre el personal administrativo. Estas estrategias incluyen la aplicación de programas de formación en ergonomía, el fomento de cambios en la organización del trabajo, la mejora del diseño de los espacios de trabajo y el mobiliario de oficina, y el fomento de las pausas activas y la actividad física en el trabajo. Estas intervenciones han demostrado ser efectivas para reducir la incidencia de problemas de salud relacionados con la ergonomía.

La investigación sobre los riesgos ergonómicos puede ayudar a identificar los factores de riesgo de lesiones musculoesqueléticas en los trabajadores administrativos, lo que puede ayudar a prevenir las lesiones. Este es uno de los principales aspectos positivos de la investigación. Además, la investigación puede ayudar a identificar las condiciones de trabajo que podrían mejorarse para crear un entorno laboral más seguro y saludable. Por último, la prevención de lesiones y la mejora del entorno de trabajo pueden ayudar a reducir el tiempo que los trabajadores faltan al trabajo debido a enfermedades y lesiones relacionadas con su trabajo.

Sin embargo, existen aspectos no tan positivos como los costos y el tiempo requerido para la investigación dado que esta puede llevar tiempo y retrasar la implementación de acciones de mejora de corto plazo para mitigar el impacto, además, la investigación puede requerir cambios significativos en las prácticas laborales y encontrarse con resistencia por parte de empleados y/o empleadores.

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

La importancia de este campo de investigación radica en su potencial para ayudar en la detección y prevención de problemas de salud y seguridad relacionados con la ergonomía en el lugar de trabajo, mejorando la productividad y la calidad de vida de los empleados y reduciendo al mismo tiempo los costes de atención médica y los días de trabajo perdidos. La investigación también puede contribuir al desarrollo de políticas y programas relacionados con la seguridad y la salud en el trabajo en Colombia. Además, la importancia de investigar los riesgos ergonómicos para el personal administrativo se deriva de la exigencia de proporcionar a los empleados un entorno de trabajo seguro y saludable. La prevención de lesiones y la mejora del entorno de trabajo benefician a todos los empleados, pero también pueden mejorar la productividad y la eficiencia de una organización. Además, investigar los riesgos ergonómicos asociados a los miembros del personal administrativo puede ayudar a garantizar el cumplimiento de la normativa sobre seguridad y salud en el trabajo.

4.5 Contribuciones del autor

Una evaluación exhaustiva de los riesgos asociados a la ubicación del lugar de trabajo del personal administrativo podría ser una contribución general que podría hacerse en Colombia en relación con los riesgos ergonómicos. Esto implica reconocer y analizar las situaciones o tareas que pueden generar estrés físico o mental, como levantar objetos pesados, trabajar en posiciones incómodas, utilizar herramientas inadecuadas o realizar movimientos repetitivos. A partir de esta evaluación, pueden ponerse en marcha medidas de prevención y control, como la reordenación del mobiliario y el equipamiento, el ajuste de la altura de escritorios y sillas, y el uso de herramientas ergonómicas.

Además, es crucial educar al personal administrativo sobre el valor de la ergonomía en su entorno de trabajo. Esto puede implicar la instrucción en buenas prácticas ergonómicas como la

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

adopción de posturas adecuadas, la realización de pausas activas, la realización de ejercicios de estiramiento y el uso correcto de herramientas y equipos. Además, mediante campañas internas de sensibilización y comunicación, se puede promover la concienciación sobre los riesgos ergonómicos y las formas de prevenirlos.

Es posible contribuir a la aplicación de leyes y políticas que promuevan la ergonomía en el entorno de trabajo del personal administrativo. Esto puede implicar la incorporación de normas y directrices ergonómicas en la legislación laboral o en las políticas internas de la empresa. Además, pueden establecerse procedimientos para tratar incidentes o lesiones relacionados con la ergonomía y asegurarse de que los miembros del personal conocen los canales adecuados para hacerlo.

Es fundamental modificar el entorno de trabajo del personal administrativo para que sea ergonómico. Esto puede implicar la colocación de escritorios, sillas, monitores de ordenador y otros equipos de modo que su uso sea seguro y cómodo. Además, se pueden realizar ajustes en la iluminación, ventilación y temperatura del entorno de trabajo para promover el bienestar y la salud del personal. Y Promover la participación activa del personal administrativo en la detección y mitigación de los riesgos ergonómicos puede ser una contribución valiosa. Los empleados pueden ofrecer información sobre las condiciones de trabajo, informar de situaciones peligrosas y sugerir mejoras de los procesos y procedimientos. La participación del personal administrativo en la identificación y resolución de problemas relacionados con la ergonomía puede ayudar a garantizar que las medidas implementadas sean efectivas y se ajusten a las necesidades reales de los empleados.

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

5. Conclusiones

En general, es crucial reconocer que los factores de riesgo ergonómicos pueden tener un impacto significativo en el bienestar y la salud de los trabajadores administrativos. Es probable que estos riesgos se agraven a medida que las empresas sigan adoptando la tecnología digital y aumenten la cantidad de tiempo que los empleados pasan sentados frente a las pantallas. Por tanto, es crucial que empresarios y empleados tomen medidas para reducir el riesgo de lesiones y enfermedades relacionadas con su trabajo.

Es fundamental señalar que los factores de riesgo ergonómico no se limitan al personal administrativo. Cualquier empleado que trabaje en un entorno de oficina puede estar expuesto a los mismos riesgos, incluidos los representantes de atención al cliente, los contables y los especialistas en recursos humanos. Por lo tanto, es crucial que los empresarios tomen medidas para garantizar que todos los empleados tengan un entorno de trabajo seguro y saludable.

En cuanto a las soluciones, hay numerosas medidas que los empleados pueden tomar para disminuir los factores de riesgo ergonómico en su lugar de trabajo. Por ejemplo, pueden proporcionar puestos de trabajo ajustables y sillas ergonómicas, educar a los empleados sobre la postura correcta y fomentar el movimiento y la actividad física mientras trabajan. Los empresarios también pueden promover la salud general ofreciendo programas de bienestar, opciones de alimentación sana y periodos de descanso adecuados.

En conclusión, los factores de riesgo ergonómicos son un problema importante en todos los entornos de oficina, sobre todo cuando trabaja personal administrativo. Es crucial que empresarios y empleados tomen medidas para disminuir estos riesgos y promover la salud y el bienestar generales. De este modo, pueden mejorar la calidad de vida de los trabajadores y promover un entorno laboral más saludable y productivo.

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

Referencias

- Alvarez, S., Palencia, F., & Riaño, M. (2020). Comportamiento de la accidentalidad y enfermedad laboral en Colombia 1994 - 2016. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 28(1). Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552019000100002
- Almodóvar molina,A;Galiano blanco,M;Hervás Rivero,P;Pinilla garcía, F. (2011). VII Encuesta Nacional de Condicones de trabajo instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo. Recuperado el 30 de 05 de 2015, de www.oect.es/InshtWeb/Contenidos/Documentación/FICHAS DE PUBLICACIONES/ENCATOLOGO/OBSERVATORIO/InformeVII ENCT.pdf
- Alvárez-Casado, E; Hernández-Soto;Tello-Sandoval,S. (2009). Manual de evaluación de riesgos para la prevención de Trastornos Musculoesqueléticos. Barcelona-España: Factor Humans.
- Alvarez-Casado,E; hernández-Soto,A;Tello Sandoval,S;Gil Meneses,R. (2012). Guía para la Evaluación rápida de riesgos ergonómicos. Catalunya. Ambiente, Instituto de Prevención salud y Medio. (2012). 20 preguntas básicas para aplicar la ergonomía en la empresa . Madrid: Fundación MAPFRE.
- Almirall Hernández, p. J. (2015). The ergonomic approach in the National Institute of Workers' Health of Cuba. Its history and current status. *Revista cubabna de salud y el trabajo*, 61-65.
- Auqui, D. (2020). Reflexiones Cientificas Sobre la Salud Ocupacional y el Sistema General de Riesgos Profesionales en Ecuador. *Polo del Conocimiento*, 5(4), 166-191. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7398379>
-
-

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

- Bornacelli, D., Escobar, R., & Velásquez, M. (2020). La ergonomía y su aplicación medica a la seguridad y salud en el trabajo. Curso Seminario de Investigación II, Universidad Ces , Medellin. Obtenido de https://52.5.142.101/bitstream/handle/10946/5457/1140828536_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cacua, F., Carvajal, H., & Hernandez, N. (2017). Condiciones de trabajo y su repercusión en la salud de los trabajadores de la plaza de mercado la nueva sexta. Psicoespacios: Revista Virtual de la Institución Universitaria de Envigado, 11(19). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6109872>
- Carrasco, S. (2019). La ergonomia para procesos de inclusión laboral, en personas en condición de discapacidad. Revisión de alcance, 2010 al 2019. Trabajo presentado como requisito para optar por el título de Maestría en Seguridad y Salud en el Trabajo , Universidad del Rosario, Bogota. Obtenido de <https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/20713/ARTICULO%20SANDRA%20TAMARA%202019%2011%2028.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ccuro, A., & Montenegro, M. (2018). Factores de riesgos ergonómicos a los que están expuestos los trabajadores de la municipalidad distrital de Uchumayo, Arequipa-2018. Tesis presentada parevio a la obtencion del titulo de Licenciadas en Relaciones Industriales , Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa.
- Cedeño-Párraga, M. (2018). Ergonomics and its relationship with occupational diseases. Knowledge Pole, 3(11), 447-461. doi:10.23857/casedelpo.2018.3.11.447-461
-
-

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

- Cercado, M., Chinga, G., & Soledispa, X. (2021). Riesgos ergonómicos asociados al puesto de trabajo del personal administrativo. *Revista Publicando*, 8(32), 69-81. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8118323>
- Couto, J., & Tender, M. (2020). Análisis de los accidentes laborales y enfermedades ocupacionales en tunelización como soporte para la gestión de riesgos. *Revista de Ingeniería de Construcción*. Recuperado el <https://doi.org/10.25214/27114406.995>
- Diego-Mas, J. A. (2019). *Análisis de riesgos mediante la Lista de Comprobación Ergonómica. Ergonautas*. Obtenido de Análisis de riesgos mediante la Lista de Comprobación Ergonómica. Ergonautas: <https://www.ergonautas.upv.es/metodos/lce/lce-ayuda.php>
- Diego-Mas, J. A. (2019). *Análisis ergonómico global mediante el método LEST*. Ergonautas, Universidad Politécnica de Valencia, 2015. Disponible online: <http://www.ergonautas.upv.es/metodos/lest/lest-ayuda.php>.
- Domenech, G. (2010). Creation of a protocol for the improvement of the workplace through Participatory Ergonomics. *Repositorio Institucional UPV*. Recuperado de <https://riunet.upv.es/handle/10251/8537>
- Ergonautas. (2022). Ergonautas. Recuperado el 2022, de <https://www.ergonautas.upv.es/>
- Escalante, M., Nuñez, M., & Izquierdo, H. (2018). Evaluación ergonómica en la producción. Caso de estudio: Sector Aluminio, Estado Bolívar, Venezuela. *Ingeniería Industrial. Actualidad y Nuevas Tendencias*, VI(21), 73-90. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/2150/215058535006/movil/>
- Guevara, G. (2020). Ergonomía y salud en las organizaciones. Trabajo de investigación para optar el título de Licenciada en Psicología, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima. Obtenido de

de



RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9007/Ergonomia_Guevara_Soto_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Guerrero Pupo JC, A. M. (2012). *Salud ocupacional: nociones útiles para los profesionales de la información*. . Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/revista/aci/vol/12-5-04/así_05504.htm.

Guillén Fonseca, M. (2006). Ergonomics and the relationship with occupational health risk factors. *Revista Cubana de Enfermería*, Recuperado en 23 de mayo de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-031920060004000.

Inga Roja, L. H., & Mosquera Bassante, V. P. (s.f.). Las pausas activas laborales y su incidencia en el desempeño laboral de los trabajadores del área de ahorro y crédito de la Cooperativa educadores de Tungurahua Ltda., de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua. *Repositorio Universidad Técnica de Ambato*. Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/22910>

Llanos Quispe , E. Y., & Vidal Llerena, B. D. (16 de mayo de 2019). “*Rol ocupacional y su relacion con el screening en síndrome del túnel del carpo en los trabajadores del hngai*”. *LIMA 2018*. Recuperado de <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2978>

Parra, K. (2020). Propuesta de un programa de capacitación, para el uso ergonómico de computadoras. Proyecto de trabajo para optar al grado de licenciado en Ingeniería Industrial con énfasis en seguridad y salud Ocupacional, Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología , Ciudad de Panama. Obtenido de <http://www.idi-unicyt.org/wp-content/uploads/2020/12/TG-Kenia-Parra-Navas-version-final.pdf>

Pinto, R., & Valencia, M. (2019). Nivel de riesgo ergonómico de los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa local Arequipa Sur de acuerdo al método Rapid Office Strain Assessment(Rosa), 2019. Tesis presentada previo a la obtencion del titulo de



RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

- Licenciados en Relaciones Industriales, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa, Arequipa. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9578>
- Pinedo, F. d. (1987). *Condiciones de Trabajo y Salud*. Barcelona: INSHT.
- Pinzón, P. V. ((2005)). Dolor músculo-esquelético y su asociación con factores de riesgo ergonómicos, en trabajadores administrativos. . *Universidad Nacional de Colombia*.
- Ricardo, F. G. (2008). *Manual de prevención de riesgos laborales parano iniciados*. 2a Edición revisada y ampliada: Editorial Club Universitario.
- Salazar Montero, P. L. (2019). Evaluación de posturas forzadas en los puestos de trabajo administrativos del Hospital Básico Guamate. *Ciencia Digital*, 3(2.1), , 108-131
<https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v3i2.1.435>.
- Valdez Balcázar, P. (2019). Los factores de riesgo psicosocial y el sedentarismo laboral de los trabajadores administrativos de una Empresa de Seguridad y Protección. Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Psicólogo Industrial. Carrera de Psicología Industrial. Quito: UCE. 86 p. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/17603>
- Vázquez, M. (2017, noviembre 10). Prevalence of cervicgia in office workers at UNIDA. *Revista Unida Científica*, 1(2). Recuperado de <http://www.unidacientifica.org/uc/index.php/uc/article/view/27>
- Secretaría de Salud Laboral y Desarrollo Territorial, UGT. (2020). Manual Informativo de PRL: Ergonomía, Riesgos Económicos. Recuperado el 14 de Mayo de 2022, de https://madrid.ugt.org/sites/madrid.ugt.org/files/manual_riesgos_ergonomicos_2019_on_line_def_0.pdf
-
-

RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

Singleton, W. (2018). National Institute for Occupational Safety and Health.

[https://www.insst.es/documents/94886/161958/Cap%C3%ADtulo+29.+Ergonom%C3%](https://www.insst.es/documents/94886/161958/Cap%C3%ADtulo+29.+Ergonom%C3%ADa)

ADa

Vega, N., Ceballos, H., & Pardo, J. (2020). Psychosocial risks in workers qualified for occupational disease vs. workers waiting for qualification. *Revista Científica Multidisciplinaria Ipsa Scientia*, 112-126. doi: <https://doi.org/10.25214/27114406.995>



RIESGO ERGONÓMICO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

Apéndices

Matriz bibliográfica (Ver Apéndice A)

