



ESPECIALIZACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

DISEÑO DE MODELO PARA LA GESTIÓN DEL RIESGO EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA EL RESTAURANTE LUIS GONZALO GÓMEZ OROZCO “DELIGHT” DE LA CIUDAD DE PEREIRA

**WILLIAN ALEJANDRO HENKER BEDOYA
DIANA MARITZA JARAMILLO TRIANA
DARLIN YENARI TREJOS ÁLVAREZ
OSCAR ALBEIRO ZAPATA ARISTIZÁBAL**



**Universidad[®]
Católica
de Manizales**

VIGILADA Mineducación

*Obra de Iglesia
de la Congregación*



*Hermanas de la Caridad
Dominicas de La Presentación
de la Santísima Virgen*

**DISEÑO DE MODELO PARA LA GESTIÓN DEL RIESGO EN
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA EL RESTAURANTE LUIS
GONZALO GÓMEZ OROZCO “DELIGHT” DE LA CIUDAD DE PEREIRA**

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de
Especialista en Seguridad y Salud en el trabajo.

ASESOR

PATRICIA ANDREA MARTOS

WILLIAN ALEJANDRO HENKER BEDOYA
DIANA MARITZA JARAMILLO TRIANA
DARLIN YENARI TREJOS ÁLVAREZ
OSCAR ALBEIRO ZAPATA ARISTIZÁBAL

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESPECIALIZACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

2024

ORCID 0009-007-7911-8011

Contenido

ANTECEDENTES.....	7
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
OBJETIVOS	11
Objetivo General.....	11
Objetivos Específicos	11
JUSTIFICACIÓN	12
MARCO TEÓRICO	14
MARCO CONCEPTUAL.....	16
Riesgos Ergonómicos	16
Riesgos Químicos y Biológicos	16
Riesgos de Incendio y Seguridad.....	16
Riesgos Psicosociales	17
Riesgos de Seguridad Alimentaria	17
Riesgos de Exposición a Estrés Térmico.....	17
MARCO LEGAL	18
MARCO CONTEXTUAL	23
METODOLOGÍA.....	24

Tipo de Estudio	24
Fases de Estudio.....	24
1. Identificación de Peligros	24
2. Evaluación de Riesgos	25
3. Priorización de los riesgos	25
4. Determinación de planes de intervención	25
RESULTADOS	26
Objetivo Específico 1.....	26
Objetivo Específico 2.....	26
Objetivo Específico 3.....	28
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	29
Objetivo Específico 1.....	29
Objetivo Específico 2.....	35
Objetivo Específico 3.....	36
PROPUESTA PLAN DE INTERVENCIÓN RIESGO PÚBLICO	37
PROPUESTA PLAN DE INTERVENCIÓN RIESGO BIOMECÁNICO	39
CONCLUSIONES	46
RECOMENDACIONES.....	47
BIBLIOGRAFÍA	51

ANEXOS..... 53

Lista de Tablas

Tabla 1. Normativa relevante a Seguridad y Salud en el Proyecto	18
Tabla 2. Mapa de Calor.....	27
Tabla 3. Proceso de Porcionado de Carnes, Frutas y Verduras	30
Tabla 4. Proceso de Cocción de Diferentes Alimentos	31
Tabla 5. Proceso de Servicios Generales	32
Tabla 6. Proceso de Mantenimiento	33
Tabla 7. Proceso de Servicio al Cliente	34
Tabla 5. Proceso Administrativo	35
Tabla 9. Valoración de Riesgos	36
Tabla 10. Actividades del Plan de Intervención de Riesgo Público.....	37
Tabla 11. Valoración de Riesgo por Proceso	39
Tabla 12. Actividades del Plan de intervención Riesgo Biomecánico	41
Tabla 13. Actividades Plan de intervención Riesgo Psicosocial	44

ANTECEDENTES

Ovalle (2022) realizan una investigación sobre la Caracterización de riesgos Laborales a los cuales están expuestos los empleados de empresas expendedores de alimentos preparados servidos a la mesa en el norte de la ciudad de Tunja ;La percepción de los trabajadores sobre los riesgos en sus labores son de vital importancia ya que de esto dependen factores como medidas de control y decisiones que ellos tomen que pueden ayudar a eliminar o controlar la ocurrencia de posibles incidentes o accidentes; o por el contrario su percepción puede contribuir a que estos se materialicen más fácilmente. Para poder comprender este factor se realizó y analizó la encuesta de percepción de los trabajadores, obteniendo a satisfacción una participación del 82%, porcentaje aceptable a nivel estadístico para tener resultados significativos, permitiendo una visión acertada de las condiciones actuales de seguridad y percepción acerca de los peligros y riesgos laborales.

Ovalle (2022) establecen que los riesgos físicos, psicosociales y biomecánicos predominan en la percepción de los empleados, esto es confirmado en los resultados de la matriz IPEVAR. Los riesgos químicos y biológicos tienen un impacto menor en el pensamiento de los trabajadores, sin embargo, en la evaluación de matriz se evidencia que su valoración es media y debe contarse con los controles específicos para ellos, así mismo realizar seguimiento constante .Los restaurantes objeto de estudio tienen implementadas medidas de control para diferentes riesgos

de manera informal, por lo que no se llevan registros de cumplimiento ni indicadores de mejora, esto se ve evidenciado en que a pesar de que las gerencias de los diferentes restaurantes dan los elementos de protección personal correspondientes a cada cargo no todos los colaboradores los emplean o desconoce el uso adecuado de estos elementos.

Por otro lado, Viveros (2018) en su investigación sobre la caracterización de riesgos laborales presentes en el cargo de auxiliar de cocina de los restaurantes ubicados en la plaza central de Suba; Respecto al tipo de vinculación laboral el 100% de los auxiliares de cocina son trabajadores informales, es de aclarar que ninguno de los encuestados tiene algún tipo de contrato firmado con el empleador ni están afiliados a una ARL. Se evidencio que en los restaurantes de estudio no existe actualmente ningún tipo de metodología y/o proceso que permita identificar los riesgos laborales a los cuales se encuentran expuestos los auxiliares de cocina, además la ausencia de las pausas activas en la jornada de trabajo que superan las 8 horas diarias.

También se evidencio algunas de los accidentes y enfermedades laborales el traslado de utensilios de cocina en el proceso de la preparación de los alimentos, la carga de los insumos, el traslado final de los residuos orgánicos, son algunas de las actividades que requieren un sobre esfuerzo físico lo que da paso a lesiones músculo esqueléticas ;De acuerdo con los análisis realizados a través del Cuestionario Nórdico se determina que Factores de Riesgo Biomecánico, se observa que el segmento corporal en este caso los pies que obtiene el factor de riesgo predominantes por misma postura con un 92,9%; seguido por posiciones que

ocasionan cansancio con un 85,7% al no tener un tiempo de descanso puede sufrir contracturas dolorosas, calambres e incluso agujetas; además el segmento de muñeca/brazos 12 auxiliares 85,7% reportan dolor en las articulaciones por movimientos repetitivos dentro de la jornada seguido de movimiento que ocasionan cansancio con el 78,6% en los encuestados se manifestó que siente 61 compresión del nervio, es decir que posiblemente pueden padecen del síndrome del túnel carpiano, tendinitis o tenosinovitis debido a la ausencia de pausas activas.

La Matriz de riesgo GTC 45 Se evalúan 32 procesos que ejecuta el auxiliar de cocina los cuales se clasifican para los distintos riesgos de acuerdo con esto se evidenciaron 12 procesos en nivel de riesgo II y 20 en nivel de riesgo III ;La valoración realizada en niveles de riesgo II, la actividad de “seleccionar y limpiar los alimentos y la ubicación de los materiales para la elaboración de los menús”, correspondiente a la tarea de “seleccionar y limpiar los alimentos” es considerada como rudimentaria con riesgo biomecánico alto por las posturas prolongadas y mantenidas lo que puede generar lesiones osteomusculares en columna cervical, 62 dolores musculares, tensión, retracción muscular (cervicalgia, tendinitis de codo, túnel de carpo).

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La seguridad y salud en el trabajo es un aspecto crucial en el sector gastronómico, donde la manipulación de alimentos, la operación de equipos de cocina y la interacción con clientes y personal pueden dar lugar a una amplia variedad de riesgos potenciales. El restaurante Luis Gonzalo Gómez Orozco (DELIGHT), ubicado en la ciudad de Pereira, es un establecimiento emblemático en la industria gastronómica regional. Sin embargo, como en muchos restaurantes, la gestión de riesgos en seguridad y salud en el trabajo podría no estar siendo abordada de manera efectiva.

El problema principal radica en la falta de un modelo estructurado y adaptado a las necesidades específicas del sector gastronómico para gestionar los riesgos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo, las prácticas y acciones inseguras, la informalidad aumenta la exposición a los peligros de los trabajadores de este sector.

OBJETIVOS

Objetivo General

Diseñar un modelo para la gestión del riesgo en seguridad y salud en el trabajo en el sector gastronómico tomando como referencia el restaurante Luis Gonzalo Gómez Orozco (DELIGHT) de la ciudad de Pereira.

Objetivos Específicos

1. Realizar una identificación de peligros del restaurante DELIGHT de la ciudad de Pereira.
2. Valorar los riesgos identificados para establecer prioridades de intervención.
3. Definir el plan de intervención de los riesgos prioritarios del Restaurante DELIGHT de la Ciudad de Pereira.

JUSTIFICACIÓN

En Colombia, toda empresa, sea pública o privada está obligada a dar el cumplimiento al Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo, en donde se manifiesta la obligatoriedad de desarrollar un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, el cual tiene como objetivo controlar los riesgos que puedan afectar a los trabajadores durante el desarrollo de sus actividades diarias. Según lo contemplado en el decreto 1072 de 2015.

De acuerdo con cifras de la Cámara de Comercio de Pereira, la actividad de restaurantes está en expansión en el sentido que los establecimientos registran un crecimiento cercano al 4% en promedio en los últimos 3 años. La actividad económica de transformación de alimentos, restaurantes, comidas rápidas y aquellas que se realizan en las viviendas tipo corrientazo, representan alrededor del 12% del tejido empresarial de la ciudad.

Ovalle (2022). Los principales riesgos que se presentan en el sector gastronómico, se derivan del uso de superficies calientes o temperaturas extremas, por posturas repetitivas y caídas a nivel, aunque el personal también está expuesto a otros riesgos como: químicos, ergonómicos y psicosociales; Los principales riesgos ergonómicos dentro del sector, específicamente en cocina, están determinados por dos cargos importantes: Mesero y cocinero y en ese orden encontramos la exposición a: Manipulación de ollas, sartenes y artefactos con alimentos o herramientas, mantenimiento de la postura de pie durante un largo periodo de tiempo, posturas forzadas para alcanzar herramientas de cocina, posturas al cocinar debido a la altura de los fogones, movimientos repetitivos para las tareas de corte

de alimentos y preparación de platos, en lo psicosocial la carga mental por los horarios extensos y la presión constante. El sector gastronómico también enfrenta riesgos químicos que pueden afectar la salud de los trabajadores como productos de limpieza y desinfectantes, exposición a humos y vapores, derrames de productos químicos y almacenamiento inadecuado de químicos. En el año 2022 se registraron 19741 accidentes de trabajo 5 de ellos mortales y 283 enfermedades laborales en Colombia en el sector económico Hoteles y Restaurantes.

Por lo tanto, es esencial desarrollar un modelo de gestión del riesgo en seguridad y salud en el trabajo específicamente diseñado para el restaurante DELIGHT. Este modelo debe ser completo, adaptable y alineado con las mejores prácticas de la industria, con el fin de garantizar la seguridad de los empleados y clientes, cumplir con las regulaciones vigentes y contribuir a la sostenibilidad y competitividad a largo plazo del restaurante en el sector gastronómico de Pereira.

MARCO TEÓRICO

El sector gastronómico es una parte fundamental de la industria de la alimentación y la hospitalidad, que abarca una amplia gama de actividades relacionadas con la preparación, presentación y servicio de alimentos y bebidas, en ese sentido se visibilizan ciertos riesgos y peligros que determinan la productividad, eficiencia y eficacia en las empresas de sus procesos, su evolución y adaptación a las tendencias actuales, así como su capacidad para satisfacer las demandas cambiantes de los consumidores, son cruciales para su éxito continuo.

Con la expedición del Decreto 1072 de 2015 en Colombia se crea una regulación clave que aborda aspectos esenciales para la seguridad y salud en el trabajo. Su objetivo principal es prevenir accidentes laborales y enfermedades ocupacionales, protegiendo así a los trabajadores y promoviendo un entorno laboral seguro y saludable.

Romero (2020) afirma que, conociendo los posibles riesgos laborales existentes, se pueden establecer las medidas preventivas que tengan como objetivo disminuir o evitar los posibles riesgos existentes en cada uno de los puestos de trabajo.

La OMS (2016) Amplia la idea de la promoción de la salud, afirmando que si se pone en práctica usando enfoques participativos; individuos, organizaciones, comunidades e instituciones que trabajan juntas, se crean condiciones que aseguran la salud y el bienestar para todos, además de que se promueve cambios que protegen la salud.

Carvallo (2013) realizó la implementación de un “Manual de buenas prácticas de seguridad, salud e higiene ocupacional para restaurantes” en donde se puede concluir que cada trabajador, según su función, tiene cierta exposición a riesgos y de ahí se derivan las causas de posibles accidentes e incidentes laborales, y con ello, la identificación; evaluación; análisis y solución de los diferentes problemas, requieren una intervención específica, esto permite un criterio individual a la hora del diseño de propuestas de acción eficientes.

Viveros (2018) realizó un estudio sobre la caracterización de riesgos laborales presentes en el cargo de auxiliar de cocina de los restaurantes ubicados en la plaza central de suba (Bogotá D.C) donde concluye que la implementación de medidas preventivas y la concientización sobre estos riesgos pueden mejorar significativamente las condiciones laborales y reducir la incidencia de accidentes y enfermedades ocupacionales en este sector, proporciona una visión detallada de los riesgos laborales que enfrentan los auxiliares de cocina en la Plaza Central de Suba y ofrece recomendaciones para mejorar la seguridad y salud ocupacional en esta ocupación específica, sirviendo este, como referencia para el diseño que se pretende realizar.

MARCO CONCEPTUAL

Riesgos Ergonómicos

- a. Sobreesfuerzos: Causados por movimientos repetitivos, levantamiento de objetos pesados o posturas incómodas en la cocina y el servicio.
- b. Lesiones Músculo esqueléticas: Problemas en las articulaciones, músculos y huesos debido a la carga física, como tendinitis y lumbalgia.
- c. Fatiga y Estrés: Condiciones de trabajo intensas pueden llevar a la fatiga y el estrés, afectando la salud mental y física de los empleados.

Riesgos Químicos y Biológicos

- a. Manipulación de Alimentos: Posibilidad de contaminación de alimentos con bacterias y patógenos si no se siguen las normas de higiene adecuadas.
- b. Exposición a Sustancias Químicas: Empleados que trabajan con productos químicos de limpieza y desinfección pueden estar expuestos a riesgos químicos si no se manejan correctamente.

Riesgos de Incendio y Seguridad

- a. Incendios: La presencia de cocinas y sistemas de gas aumenta el riesgo de incendios en la cocina.
- b. Seguridad en el Servicio: Posibles riesgos para los clientes, como resbalones y caídas, cortes o quemaduras debido a una operación insegura.

Riesgos Psicosociales

- a. Carga de Trabajo: La alta demanda en horas pico puede causar estrés y ansiedad en los empleados.
- b. Interacción con Clientes: Las interacciones con clientes, especialmente en situaciones conflictivas, pueden generar tensiones emocionales.

Riesgos de Seguridad Alimentaria

- a. Contaminación de Alimentos: Riesgo de contaminación cruzada, almacenamiento incorrecto de alimentos o preparación inadecuada que puede causar enfermedades alimentarias.
- b. Cumplimiento Normativo: Riesgo de no cumplir con las normativas de seguridad alimentaria y las inspecciones sanitarias locales.

Riesgos de Exposición a Estrés Térmico

- a. Calor en la Cocina: Cocinas calientes y entornos de trabajo sin ventilación adecuada pueden exponer a los empleados al estrés térmico.
- b. Exposición al Frío: En áreas de almacenamiento refrigerado, los empleados pueden estar expuestos al frío extremo.

MARCO LEGAL

El marco legal que acoge este proyecto tiene una relación de diferentes normas y decretos que pueden tener un impacto o relación en este estudio, razón por la cual, para sintetizar dicha información, se presenta la tabla 1 a continuación la cual resume los aspectos principales y de mayor impacto.

Tabla 1. Normativa relevante a Seguridad y Salud en el Proyecto

NORMA	CONSIDERANDO	RELACIÓN CON EL ESTUDIO
Ley 9 de 1979	Es pionera en Colombia estableciendo la obligación de contar con un Programa de Salud Ocupacional en los lugares de trabajo, la en la cual se dictaron normas para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.	Permite generar una cultura de prevención.
Decreto 614 de 1.984	Determina las bases de la administración de Salud Ocupacional en el país. Artículo 2, literal c: determina que uno de los objetos de la salud ocupacional es el proteger a la persona contra los riesgos relacionados con agentes físicos, químicos, biológicos, psicosociales, mecánicos, eléctricos y otros derivados de la organización laboral que puedan afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo.	Genera herramientas para la prevención de la salud y seguridad de los empleados

Resolución 2013 de 1.986	Reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores del país. Artículo 10: refiere que los subprogramas de medicina Preventiva y del trabajo tienen como objeto diseñar y ejecutar programas para prevenir y controlar las enfermedades, que se generan por los riesgos ocupacionales en el trabajo	Permiten preservar, mantener y mejorar la salud individual y colectiva de los trabajadores, en sus ocupaciones y deben ser desarrolladas en sus sitios de trabajo en forma integral e interdisciplinaria
Constitución Política de Colombia (1991).	Artículo 21: El trabajo es un derecho y una obligación social y goza, en todas sus modalidades, de la especial protección del Estado. Toda persona tiene derecho a un trabajo en condiciones dignas y justas.	Obliga a la empresa a respetar la dignidad del empleado.
Decreto Ley 1295 de 1.994	Determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales. Artículo 2: Como objetivo del Sistema General de Riesgos Profesionales establecer las actividades de promoción y prevención tendiente a mejorar las condiciones de trabajo y salud de la población trabajadora, protegiéndola contra los riesgos derivados de la organización del trabajo que puedan afectar la salud individual y colectiva en los lugares de trabajo tales como físicos, químicos, biológicos, ergonómicos, psicosociales, de saneamiento y seguridad.”	Permitió la mejora del ambiente laboral través de la identificación de riesgos

Ley 1010 de 2006	Por la cual se establecen las disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional. La resolución tiene por objeto dar los parámetros que ayuden a establecer o identificar las responsabilidades en cuanto a la exposición que pueden tener los trabajadores a factores de riesgo psicosocial como producto del estrés ocupacional, dando parámetros para la evaluación, prevención, estudio y manejo del citado riesgo.	Permitió la evaluación y previsión en la exposición de riesgos sobre todos en el ámbito psicosocial que es un factor que actualmente esta es muy frecuente en las organizaciones
Ley 1562 de 2012	"Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional"	Obligaron a las empresas a que tuvieran un mejor enfoque en el tema de prevención de la salud y seguridad de los trabajadores
Resolución 2674 de 2013	Establece los requisitos sanitarios que se deben cumplir para las actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte, distribución y comercialización de alimentos y materias primas de alimentos y los requisitos para la notificación, permiso o registro sanitario de los alimentos, según el riesgo en salud pública, con el fin de proteger la vida y la salud de las personas	Permite garantizar la inocuidad en la labor que ofrece la empresa protegiéndose de futuras demandas

Ley 1610 de 2013	Por la cual se regulan algunos aspectos sobre las inspecciones del trabajo y los acuerdos de formalización laboral	En sus Artículos 8 y 11 estipula el cierre de empresas o paro de labores, cuando existe peligro de la vida, la integridad y seguridad de los trabajadores
Decreto 1443 de 4 de agosto de 2014	Por el cual se dictan disposiciones para la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).	Definió las directrices necesarias para la implementación del sistema de gestión.
Decreto 1477 de 2014	Por la cual se expide la tabla de enfermedades laborales que permitirá identificar los agentes de riesgo, para facilitar la prevención de enfermedades en las actividades laborales, y muestra los grupos de enfermedades, para determinar el diagnóstico médico en los trabajadores afectados.	Se dio a conocer las diferentes enfermedades que son reconocidas como efecto de las condiciones laborales
Decreto 1072 de 2015	Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. El objeto de este decreto es compilar la normatividad vigente del sector Trabajo, expedida por el Gobierno Nacional mediante las facultades conferidas por el numeral 11 del artículo 189 de la Constitución Política de la República para la cumplida ejecución de leyes.	Agrupó la normatividad lo que facilita la realización para las pequeñas medianas y grandes empresas

Resolución 0312 de 2019	Por la cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST	Categoriza y permite que las organizaciones abran sus horizontes para definir en qué tipo de organización aplica y que no los estándares mínimos para los requerimientos del sistema.
----------------------------	---	---

Fuente: Autoría propia con base en la normativa colombiana.

MARCO CONTEXTUAL

Luis Gonzalo Gómez Orozco, más conocido como (restaurante DELIGHT) es una empresa pereirana dedicada al expendio de comidas preparadas por autoservicio y a la mesa con código actividad económica ARL 3561101 con riesgo asignado 3 (tres), con más de 30 años de trayectoria en la ciudad, inició operaciones en el año 1992 en la avenida circunvalar donde prestaba sus servicios en horas de la tarde, gracias a su buena gestión y administración la empresa pudo expandirse. Actualmente cuenta con dos sedes ubicadas en el centro comercial regional Ciudad Victoria y su sede principal en la Av. Juan B Gutiérrez pinares de San Martín, donde se concentra el mayor proceso productivo de almacenaje, preparación, transformación y procesamiento de toda la materia prima de manera coordinada para transformar en platos culinarios de alta calidad y poder brindar así una experiencia gastronómica satisfactoria a los clientes. conformado por un grupo de 44 destacadas personas contratadas de manera directa, (administradores de empresas, contador público, terapeuta respiratorio y técnicos en cocina) que, distribuidos y ubicados por especialidad, realizan diariamente su trabajo.

METODOLOGÍA

Tipo de Estudio

El tipo de metodología es descriptiva y mixta, ya que busca obtener, procesar y analizar la información de tipo cualitativo y cuantitativo de la empresa DELIGHT y a partir de esto, proponer planes de intervención que contribuyan al buen desempeño del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo. Este estudio está enfocado en el ciclo PHVA, en el cual se describen las actividades propuestas, que van permitir dar cumplimiento a cada uno de los objetivos planteados.

Se construye la Matriz de Identificación de Peligros, Evaluación y Valoración a los riesgos (IPVR), bajo la guía de la GTC 45/2012. Esta guía permite identificar, evaluar y gestionar los riesgos laborales de manera efectiva. A través de esta guía, se establecerán estrategias y procedimientos para proteger de los principales riesgos a la salud y seguridad de los empleados, contratistas y visitantes del restaurante Luis Gonzalo Gómez Orozco DELIGHT de la ciudad de Pereira.

Fases de Estudio

Las fases que se aplicaron para la aplicación de la GTC 45 fueron:

1. Identificación de Peligros

En esta primera etapa se realizó la identificación de los peligros en los puestos de trabajo. Esto implicó la identificación de todas las situaciones, materiales, procesos o actividades que pueden causar daño a los trabajadores, contratistas y visitantes.

Se realizó una visita a las dos sedes del restaurante Luis Gonzalo Gómez Orozco DELIGHT en la ciudad de Pereira, en las cuales se recolectó la información necesaria para la identificación de peligros, entre las actividades que se desarrollaron fueron:

- Revisión del historial de accidentalidad y antecedentes de enfermedades laborales en los trabajadores de esta empresa.
- Observación en campo de las actividades desarrolladas en los centros de trabajo y las medidas de control existentes para la mitigación de los riesgos.

2. Evaluación de Riesgos

Una vez se identificaron los peligros, se procedió a evaluar los riesgos asociados. Esto implica determinar el nivel de probabilidad y el nivel de consecuencia de que un peligro en particular cause un daño. La evaluación de riesgos se agrupa en una matriz de riesgos que clasifica los riesgos en función de su gravedad y probabilidad.

3. Priorización de los riesgos

Se priorizaron los principales focos de intervención para la mitigación de los riesgos.

4. Determinación de planes de intervención

Con base en la evaluación de riesgos, se plantearon los controles necesarios para minimizar o eliminar los riesgos identificados.

RESULTADOS

Objetivo Específico 1

Realizar una identificación de peligros del restaurante DELIGHT de la ciudad de Pereira.

La identificación de peligros se desarrolló por procesos, recopilando información para determinar los peligros existentes en el desarrollo de las actividades rutinarias y no rutinarias, se compiló en las primeras columnas de la matriz, alimentando el nombre del proceso, factor de riesgo, el peligro, posibles efectos sobre la salud y controles existentes (ver anexo 1).

Objetivo Específico 2

Valorar los riesgos identificados para establecer prioridades de intervención.

Después de la identificación de los peligros, se realizó la calificación de nivel de consecuencia y nivel de probabilidad para obtener los valores de nivel de riesgo de los peligros identificados, lo que determinó la priorización para los planes de intervención. La tabla 2 a continuación presenta el mapa de calor con su respectiva valoración, color y tipo de riesgo.

Tabla 2. Mapa de Calor

NR	Nivel de Probabilidad (NP)			
	40-24	20-10	8-6	4-2
100	I 4000 - 2400 RIESGO PUBLICO (Exposición a hurtos, saqueos y atracos)	I 2000-1200	I 800 -600	II 400 - 200 *TECNOLOGICO (Fuga de gas natural con posible incendio o explosión) *DE SEGURIDAD (Eléctrico (alta y baja tensión, estática)
60	I 2400-1440 *BIOMECAÑICOS (movimiento repetitivo (porcionado de verduras para las diferentes cocciones)	I 1200-600 *BIOMECAÑICOS (Postura prolongada mantenida, forzada, antigravitaciones - labor se desarrolla en posición de pie toda la jornada) *FISICO (Ruido, impacto, exposición a decibeles por encima del límite permisible)	II 480-360 *PSICOSOCIAL (Condiciones de la tarea (carga mental, contenido de la tarea, demandas emocionales, sistemas de control, definición de roles), estrés laboral)	II 240 - III 120 PSICOSOCIAL (ocasionales jornadas de trabajo extensas, trabajo habitual en días feriados) BIOMECANICO (levantamiento de cargas superiores a 50 kg) DE SEGURIDAD (Cortes, heridas, punciones sobre la persona que manipula el cuchillo) (Atrapamientos de extremidades)
25	I 1000-600	II 500-250 *BIOMECAÑICOS (manipulación de cargas) *QUIMICO (Exposición a productos químicos usados en el proceso de limpieza y desinfección de superficies y equipos) *DE SEGURIDAD (Ruptura de material que pueda causar lesiones en las personas que lo manipula)	II 200-150 BIOMECANICO (levantamiento de cargas superiores a 5 kg) DE SEGURIDAD (caídas a nivel) QIMICO (Exposición a Vapores de combustible (gasolina)	III 100 - 50 QUIMICOS (Exposición a productos químicos usados en el proceso de limpieza y desinfección de superficies y equipos) (Exposición polvos de soda caustica) FISICO (Puestos de trabajo con exceso de iluminación)
10	II 400-240	II 200 - III 100 *FÍSICO (exposición a baja temperatura de refrigeración y congelación)	III 80-60	III 40 - VI 20 BIOLÓGICO (bacterias, Contacto con bacterias en el recaudo de dinero)

Fuente: Autoría propia

Objetivo Específico 3

Definir el plan de intervención de los riesgos prioritarios del Restaurante DELIGHT de la Ciudad de Pereira.

Se define el plan de intervención para los siguientes riesgos cuyo nivel de valoración resultaron críticos:

- Riesgo Público
- Riesgo Biomecánico
- Riesgo Psicosocial

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Objetivo Específico 1

Realizar una identificación de peligros del restaurante DELIGHT de la ciudad de Pereira.

Después de obtener el listado de peligros a través de la observación de las actividades desarrolladas en cada proceso, en esta observación se encontraron patrones de prevalencia de peligros transversales en los procesos como son las posiciones forzadas, posiciones mantenidas, movimientos repetitivos, estrés laboral y trabajo bajo presión.

A continuación, se presentan los peligros identificados en las áreas y procesos del restaurante:

Tabla 3. Proceso de Porcionado de Carnes, Frutas y Verduras

PROCESO	FACTOR DE RIESGO		PELIGRO
	CLASIFICACIÓN	DESCRIPCIÓN	
Procionado de carnes, frutas y verduras	Psicosocial	Condiciones de la tarea (carga mental, contenido de la tarea, demandas emocionales, sistemas de control, definición de roles)	Demasiada carga laboral presión y monotonía
	Psicosocial	Jornada de trabajo (pausas, trabajo nocturno, rotación, horas extras, descansos)	Ocasionales jornadas de trabajo extensas, trabajo habitual en días feriados
	Biomecánicos	Movimiento repetitivo	Movimiento repetitivo
	Biomecánicos	Postura (prolongada mantenida, forzada, antigravitaciones)	Labor se desarrolla en posición de pie toda la jornada
	Biomecánicos	Manipulación manual de cargas	Levantamiento de cargas superiores a 20 kg
	De seguridad	Mecánico (elementos de máquinas, herramientas, piezas a trabajar, materiales proyectados sólidos o fluidos)	Cortes, heridas, punciones sobre la persona que manipula el cuchillo
	Físico	Inconfort térmico	Exposición a baja temperatura de refrigeración y congelación
	Químico	Líquidos (nieblas y rocíos)	Exposición a productos químicos usados en el proceso de limpieza y desinfección de superficies y equipos
	Físico	Ruido (impacto, intermitente y continuo)	Exposición a decibelios por encima del límite permisible

Fuente: Autoría propia

Tabla 4. Proceso de Cocción de Diferentes Alimentos

PROCESO	FACTOR DE RIESGO		PELIGRO
	CLASIFICACIÓN	DESCRIPCIÓN	
Coccion de diferentes alimentos	Psicosocial	Condiciones de la tarea (carga mental, contenido de la tarea, demandas emocionales, sistemas de control, definición de roles)	Estrés laboral
	Psicosocial	Jornada de trabajo (pausas, trabajo nocturno, rotación, horas extras, descansos)	Ocasionales jornadas de trabajo extensas, trabajo habitual en días feriados
	Biomecánicos	Movimiento repetitivo	Movimiento repetitivo (porcionado de verduras para las diferentes cocciones)
	Biomecánicos	Manipulación manual de cargas	Levantamiento de cargas superiores a 50 kg
	Biomecánicos	Postura (prolongada mantenida, forzada, antigraavitaciones)	Labor que se desarrolla en posición de pie toda la jornada con desplazamientos continuos
	Físico	Tecnológico (explosión, fuga, derrame, incendio)	Contacto con sustancias y superficies calientes
	De seguridad	Mecánico (elementos de máquinas, herramientas, piezas a trabajar, materiales proyectados sólidos o fluidos)	Cortes, heridas, punciones sobre la persona que manipula el cuchillo
	De seguridad	Público (tránsito, delincuencia común, agresiones)	Exposición a hurtos, saqueos y atracos
	De seguridad	Locativo (trabajo en alturas, trabajo en espacios confinados, almacenamiento, superficies de trabajo (irregularidades, deslizantes, con diferencia de nivel, condiciones de orden y aseo, caída de objetos)	Caídas a nivel
	De seguridad	Tecnológico (explosión, fuga, derrame, incendio)	Fuga de gas natural con posible incendio o explosión

Fuente: Autoría propia

Tabla 5. Proceso de Servicios Generales

PROCESO	FACTOR DE RIESGO		PELIGRO
	CLASIFICACIÓN	DESCRIPCIÓN	
Servicios generales	Biomecánicos	Movimiento repetitivo	Movimiento repetitivo
	Biomecánicos	Manipulación manual de cargas	Levantamiento de cargas superiores a 10 kg
	Biomecánicos	Postura (prolongada mantenida, forzada, antigravitaciones)	Posturas forzadas
	De seguridad	Mecánico (elementos de máquinas, herramientas, piezas a trabajar, materiales proyectados sólidos o fluidos)	Ruptura de material que pueda causar lesiones en las personas que lo manipula
	De seguridad	Tecnológico (explosión, fuga, derrame, incendio)	Fuga de gas natural con posible incendio o explosión
	Psicosocial	Condiciones de la tarea (carga mental, contenido de la tarea, demandas emocionales, sistemas de control, definición de roles)	Estrés laboral
	Psicosocial	Jornada de trabajo (pausas, trabajo nocturno, rotación, horas extras, descansos)	Ocasionales jornadas de trabajo extensas, trabajo habitual en días feriados
	Químico	Líquidos (nieblas y rocíos)	Exposición a productos químicos usados en el proceso de limpieza y desinfección de superficies y equipos

Tabla 6. Proceso de Mantenimiento

PROCESO	FACTOR DE RIESGO		PELIGRO
	CLASIFICACIÓN	DESCRIPCIÓN	
Mantenimiento	Biomecánicos	Postura (prolongada mantenida, forzada, antigraavitaciones)	Posturas forzadas, sobreesfuerzo muscular
	De seguridad	Mecánico (elementos de máquinas, herramientas, piezas a trabajar, materiales proyectados sólidos o fluidos)	Atrapamientos de extremidades
	De seguridad	Eléctrico (alta y baja tensión, estática)	Electrocución con fuentes de 110V Y 220V
	De seguridad	Tecnológico (explosión, fuga, derrame, incendio)	Fuga de gas natural con posible incendio o explosión
	Psicosocial	Jornada de trabajo (pausas, trabajo nocturno, rotación, horas extras, descansos)	Ocasionales jornadas de trabajo extensas, trabajo habitual en días feriados
	Químico	Gases y vapores	Exposición a Vapores de combustible (gasolina)
	Químico	Polvos orgánicos e inorgánicos	Exposición polvos de sodacustica

Fuente: Autoría Propia

Tabla 7. Proceso de Servicio al Cliente

PROCESO	FACTOR DE RIESGO		PELIGRO
	CLASIFICACIÓN	DESCRIPCIÓN	
Servicio al cliente	Biológico	Bacterias	Contacto con bacterias en el recaudo de dinero
	Biomecánicos	Manipulación manual de cargas	Levantamiento de cargas superiores a 5 kg
	Biomecánicos	Postura (prolongada mantenida, forzada, antigravitaciones)	Posturas forzadas
	De seguridad	Público (tránsito, delincuencia común, agresiones)	Exposición a hurtos, saqueos y atracos
	De seguridad	Locativo (trabajo en alturas, trabajo en espacios confinados, almacenamiento, superficies de trabajo (irregularidades, deslizantes, con diferencia de nivel, condiciones de orden y aseo, caída de objetos)	Caídas a nivel
	De seguridad	Tecnológico (explosión, fuga, derrame, incendio)	Fuga de gas natural con posible incendio o explosión
	Psicosocial	Jornada de trabajo (pausas, trabajo nocturno, rotación, horas extras, descansos)	Jornadas de trabajo extensas, trabajo habitual en días feriados
	Psicosocial	Condiciones de la tarea (carga mental, contenido de la tarea, demandas emocionales, sistemas de control, definición de roles)	Estrés laboral

Tabla 8. Proceso Administrativo

PROCESO	FACTOR DE RIESGO		PELIGRO
	CLASIFICACIÓN	DESCRIPCIÓN	
Administrativos	Físico	Iluminación (luz visible por exceso o deficiencia)	Puestos de trabajo con exceso de iluminación
	Biomecánicos	Postura (prolongada mantenida, forzada, antigraavitaciones)	Posturas forzadas
	Biológico	Bacterias	Contacto con bacterias en el recaudo de dinero
	Psicosocial	Condiciones de la tarea (carga mental, contenido de la tarea, demandas emocionales, sistemas de control, definición de roles)	Estrés laboral

Fuente: Autoría propia

Objetivo Específico 2

Valorar los riesgos identificados para establecer prioridades de intervención.

En la Tabla 9 se agrupó la evaluación obtenida de los peligros por niveles de riesgos; en el nivel 1, se encuentra el *Riesgo Público* por exposición a hurtos, saqueos y atracos, en el mismo nivel está el *Riesgo Biomecánico* por movimientos repetitivos, posturas prolongadas mantenidas, forzadas y anti gravitacionales en los procesos de porcionado de carnes, frutas y verduras así como en el proceso de cocción de alimentos y en los procesos de servicios generales, mantenimiento y servicio al cliente, el riesgo se puede materializar con posturas prolongadas mantenidas forzadas y anti gravitacionales, en el nivel 2 se encuentra el *Riesgo Psicosocial* por las condiciones de la tarea, carga mental, contenido de la tarea, demandas

emocionales, sistemas de control, definición de roles, estrés laboral, ocasionales jornadas de trabajo extensas, trabajo habitual en días feriados.

Tabla 9. Valoración de Riesgos

RIESGO	INTERPRETACIÓN DEL RIESGO
En el nivel de riesgo 1 se encontraron Riesgo Público (Exposición a hurtos, saqueos y atracos) y Riesgo biomecánico (Movimientos repetitivos, posturas prolongadas mantenidas, forzadas y anti gravitacionales)	I
En el nivel de riesgo 2 se ubican: Riesgo Psicosocial (Condiciones de la tarea (carga mental, contenido de la tarea, demandas emocionales, sistemas de control, definición de roles, estrés laboral, ocasionales jornadas de trabajo extensas, trabajo habitual en días feriados) , Riesgo Biomecánico (Levantamiento de cargas superiores a 50 kg , manipulación de cargas Riesgo de Seguridad (Cortes, heridas, punciones sobre la persona que manipula el cuchillo, atrapamientos de extremidades, ruptura de material que pueda causar lesiones en las personas que lo manipula, caídas a nivel, Riesgo Químico (Exposición a productos químicos usados en el proceso de limpieza y desinfección de superficies y equipos, exposición a Vapores de combustible como gasolina).	II
En el nivel de riesgo 3 se ubican: Riesgo Químico : (Exposición a productos químicos usados en el proceso de limpieza y desinfección de superficies y equipos, exposición polvos de soda cáustica) y Riesgo Físico (Puestos de trabajo con exceso de iluminación) y Riesgo Biológico : (bacterias, Contacto con bacterias en el recaudo de dinero)	III

Objetivo Específico 3

Definir el plan de intervención de los riesgos prioritarios del Restaurante DELIGHT de la Ciudad de Pereira.

Las medidas de intervención propuestas buscan intervenir los hallazgos encontrados, se definen las actividades a realizar, los responsables, los recursos y los soportes de evidencia que sustenten el cumplimiento del plan.

PROPUESTA PLAN DE INTERVENCIÓN RIESGO PÚBLICO

Teniendo presente que el riesgo público y las situaciones que están asociadas a condiciones violentas representa el mayor riesgo a trabajadores, instalaciones y bienes de Luis Gonzalo Gómez Orozco DELIGHT, se hace necesario la creación de un plan de intervención para mitigar el riesgo identificado, creando enfoques preventivos de respuesta y recuperación para proteger la salud, bienestar de la población trabajadora; en la siguiente tabla, se hace la propuesta de actividades.

También se propone un protocolo de atención para responder a las necesidades encontradas, este puede ser revisado al detalle mediante el anexo 2.

Tabla 10. Actividades del Plan de Intervención de Riesgo Público

PLAN DE INTERVENCIÓN RIESGO PÚBLICO

ACTIVIDAD	FECHA COMPROMISO	ESTADO	EVIDENCIA	RESPONSABLE	OBSERVACIONES
Establecer procedimiento para riesgo publico exposición a hurtos y atracos	Enero de 2024	Completada	Procedimiento SST-f- 4.2.3	Gerencia/SST	
Socializar el procedimiento para riesgo publico exposición a hurtos y atracos a toda la población trabajadora de Luis Gonzalo Gómez Orozco	05 febrero2024 07 mayo 2024 13 agosto 2024 20 noviembre 2024	En ejecución	Formato asistencia a actividades de formación sst-f-1.2.1	Coordinador SST/auxiliar SST	

Garantizar en el proceso de inducción de personal nuevo la socialización del procedimiento	Cada ingreso de personal nuevo	Programada	Formato asistencia a actividades de formación sst-f-1.2.1	Coordinador SST /auxiliar SST	
Implementar un plan de mantenimiento de los ctv. y botón de pánico	Marzo de 2024	Programada	Programa de manteniendo maquinas, equipos y herramientas sst-f-4.2.1	Coordinador de mantenimiento	
Reentrenar y resocializar el procedimiento	07 mayo 2024 13 agosto 2024 20 noviembre 2024	Programada	Formato asistencia a actividades de formación sst-f-1.2.1	Coordinador SS/auxiliar SST	Asistir por segunda vez a la capacitación
Realizar simulacro de escritorio y evaluar la eficacia y la respuesta de los trabajadores	Junio de 2024 diciembre de 2024	Programada	Formato asistencia a actividades de formación sst-f-1.2.1	Coordinador SST/auxiliar SST/trabajadores	
Acercamiento con autoridades y empresa de vigilancia, socialización del procedimiento con el cuadrante asignado a la zona, generación de canal directo	Mayo de 2024	No iniciada	Acta de reunión	Coordinador SST/auxiliar SST	
Plan de ayuda mutua con los comerciantes y/o establecimientos de la zona	Julio de 2024	No iniciada	Acta de reunión	Coordinador SST/auxiliar SST/gerencia	
Evaluar mejores a iluminación externa a las meditaciones del restaurante	Mayo de 2024	No iniciada	Propuesta, cotizaciones y radicada energía de Pereira	Coordinador SSR/auxiliar SST	Llevar propuesta a la gerencia (cotizaciones. Contacto empresa de servicio público de mejoras a la iluminación al sector)
Metodología/procedimiento de recolección de dinero	Febrero de 2024	En ejecución	Procedimiento	Coordinador SST/auxiliar SST	

Fuente: Autoría propia

PROPUESTA PLAN DE INTERVENCIÓN RIESGO BIOMECÁNICO

Teniendo en cuenta que para el Riesgo Biomecánico del Restaurante DELIGHT, los procesos con mayor número de personas expuestas están en servicio al cliente (15 personas) y porcionado de carnes, frutas y verduras, en cocción de diferentes alimentos (8 personas) cuyo nivel de exposición es continuo con alta probabilidad de materialización del riesgo, se hace necesario diseñar un plan específico por proceso para garantizar que estas medidas sean eficaces, para ello se presenta la tabla 11 que presenta la valoración de Riesgo por Proceso.

Tabla 11. Valoración de Riesgo por Proceso

PROCESO	RIESGO	DESCRIPCIÓN	EFEKTOS POSIBLES
Porcionado de carnes, frutas y verduras	Biomecánico	Movimiento repetitivo	Tendinitis, Síndrome del túnel carpo, epicondilitis.
	Biomecánico	Postura bípeda mantenida por periodos de tiempo prolongado	Desviación de columna, alteraciones en el retorno venoso de miembros inferiores, fascitis plantar.
Cocción de diferentes alimentos	Biomecánico	Postura bípeda mantenida por periodos de tiempo prolongado	Desviación de columna, alteraciones en el retorno venoso de miembros inferiores, fascitis plantar, lumbalgias
	Biomecánico	Movimiento repetitivo con implementos de cocina	Tendinitis, Síndrome del túnel carpo, epicondilitis.
Servicios generales	Biomecánico	Movimiento repetitivo con implementos para aseo y desinfección	Tendinitis, Síndrome del túnel carpo, epicondilitis.
	Biomecánico	Posturas Forzadas y mantenidas	Desviación de columna, alteraciones en el retorno venoso de miembros inferiores, fascitis plantar, lumbalgias

Mantenimiento	Biomecánico	Posturas forzadas y mantenidas, sobre esfuerzo	Desórdenes músculo esqueléticos (lumbalgias, tendinitis, desgarros)
Servicio al cliente	Biomecánico	Postura bípeda mantenida por periodos de tiempo prolongado	Desviación de columna, alteraciones en el retorno venoso de miembros inferiores, fascitis plantar, lumbalgias

Fuente: Autoría propia

Las actividades propuestas son:

1. Realización de exámenes médicos ocupacionales de ingreso y periódicos para detección de casos.
2. Realización de la encuesta de morbilidad sentida, la cual puede ser vista y analizada mediante el anexo 3, esta encuesta fue realizada a todo el personal para luego obtener los resultados de la evaluación osteomuscular, dichos resultados están organizados, resumidos y presentados mediante el anexo 4.
3. Realizar la inspección a puestos de trabajo.
4. Definir tema de talleres y capacitaciones prácticas de acuerdo a las necesidades prioritarias encontradas, así como garantizar el cumplimiento del programa de pausas activas.
5. Diseño de un manual de recomendaciones para los procesos descritos como críticos cuya finalidad es un aprendizaje práctico, eficiente y cotidiano para las personas expuestas.

Dicho todo lo anterior, la tabla 12 a continuación presenta todas aquellas actividades que se proponen para el plan de intervención de riesgo biomecánico incluyendo el respectivo responsable de área que debe hacerlo, y la evidencia que debe entregar para la misma.

Tabla 12. Actividades del Plan de intervención Riesgo Biomecánico

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	EVIDENCIA
Asignar los recursos necesarios, tanto físicos y técnicos, como financieros y humanos, para la implementación de los programas y de las actividades.	Representante legal/auxiliar SST	Acta de reunión y acuerdos
Realización de exámenes médicos ocupacionales de ingreso y periódicos para detección de casos	Auxiliar SST/medico laboral	Formatos diligenciados de exámenes médicos
Divulgación del programa al COPASST y trabajadores	Auxiliar SST/ COPASST	Formato de asistencia a capacitaciones / acta COPASST
Valoración individual por fisioterapia	fisioterapeuta especialista SST externa	Informe de fisioterapia
Inspección de puestos de trabajo	fisioterapeuta especialista SST externa	Informe de fisioterapia
Capacitación práctica de manejo de cargas e higiene postural de personal operativo y administrativo de cargas e higiene postural de personal operativo y administrativo	ARL / fisioterapeuta especialista en SST externa	Formato asistencia a capacitaciones a 2024 documentos COPASST - folletos capacitaciones

Elaboración matriz de carga física	Auxiliar SST/coordinadora SST/ARL colmena	Matriz de carga física
Capacitación práctica en uso de utensilios y equipos de cocina para personal operativo	Fisioterapeuta especialista SST externa	Formato asistencia a capacitaciones a 2024 documentos COPASST - folletos capacitaciones
Encuesta de morbilidad sentida a todo el personal	Auxiliar SST/coordinadora SS	Formatos de aplicación de encuesta
Diseño de manual de recomendaciones básicas para área operativa	Fisioterapeuta especialista SST externa	Manual de recomendaciones

Fuente: Autoría propia

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN RIESGO PSICOSOCIAL

Los resultados obtenidos en la valoración de riesgo psicosocial para la población de trabajadores de la EMPRESA LUIS GONZALO GÓMEZ dan cuenta de un grupo laboral con un Riesgo Psicosocial laboral (matriz de peligros y riesgo II 480-360)) a nivel general, sin embargo, se evidencia condiciones intralaborales las cuales deben ser monitoreadas periódicamente para su mantenimiento y mejora, ya que podrían representar un riesgo psicosocial que afecte a la población trabajadora.

1. Desarrollo de competencias para gestionar las emociones mediante actividades grupales que se realizan con metodologías activas y prácticas, tipo taller, en las que se combinan dinámicas de grupo, autorreflexión, juego de roles, relajación, mindfulness, entre otras.

2. Formación de habilidades enfocadas a la comunicación efectiva, solución de conflictos, estrés e inteligencia emocional manejo del tiempo, liderazgo, trabajo en equipo, gimnasia cerebral y en general el desarrollo de mejores relaciones humanas a los funcionarios administrativos y asistenciales.

3. Diseño e implementación de Programas donde se incluyan actividades enfocadas en el manejo de la sintomatología asociada al estrés y su posible conexión con ausentismo y enfermedades laborales las cuales afecta el desempeño laboral, el ambiente y predispone al trabajador a enfermedades, accidentes laborales, baja motivación y dificultades familiares. La Tabla 13 a continuación muestra todas aquellas actividades requeridas para el plan.

Tabla 13. Actividades Plan de intervención Riesgo Psicosocial

PLAN DE INTERVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL			
PLAN DE ACCIÓN	ACCIONES RECOMENDADAS	CRONOGRAMA	RESPONSABLE
Difundir los programas de recreación y deporte establecidos a través de convenios para el colaborador y su familia. Fortalecer las políticas de bienestar social existentes con el fin de motivar al trabajador y permitirle un ambiente diferente.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vincular más al trabajador y su familia con la empresa y los objetivos que pretenden impactar en la comunidad. Generar espacios de capacitación en temáticas extralaborales. Fortalecer el valor de la familia como eje fundamental del desarrollo humano. 2. Políticas claras sobre tiempos de trabajo 3. realizar actividades que involucre a la familia y la empresa 4. Realizar brigada de promoción y prevención 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Programa de formación extralaboral: Comunicación, manejo de la adolescencia, disciplina en el hogar, manejo del estrés, depresión, sexualidad, Violencia intrafamiliar 2. Realizar el día de la familia integrando a todos los miembros . 3. Programar la semana de la salud con las EPS y proveedores de la empresa 	<ul style="list-style-type: none"> • Área de gestión del talento humano. • Área de seguridad y salud en el trabajo. • Jefes. • Trabajadores de la organización. * COCOLA * EPS- ARL - Proveedores
<ol style="list-style-type: none"> 1. Compromiso por parte de gerencia y altas directivas en el fortalecimiento de planes de desarrollo humano que motiven al trabajador a realizar mejor su trabajo. 2. Abordaje integral del trabajador en temas psicosociales, retroalimentación de desempeño, claridad de sus funciones, canales efectivos de comunicación y familia. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Espacios lúdicos de integración que fortalezcan los canales de comunicación y empatía de los trabajadores. 2. Identificación de casos de enfermedad laboral asociados al estrés y abordaje integral con remisión a especialistas. 3. Capacitación en habilidades básicas de manejo de situaciones estresantes. 4. Capacitaciones en gimnasia cerebral. 5. Capacitación en Inteligencia emocional y control de emociones. 6. Interacción con medicina laboral de la empresa en casos detectados de estrés y sintomatología asociada. 		<p>Empresa - ARL</p>

--	--	--	--

Fuente: Autoría propia

4. Teniendo en cuenta las condiciones intralaborales y extralaborales que pueden afectar la condición de salud de los trabajadores se debe aplicar la batería del riesgo psicosocial según la normatividad resolución 2764 de 2022 (ver tabla 13).

CONCLUSIONES

Se realizó la identificación de peligros mediante la observación de las situaciones, materiales, procesos o actividades que pueden causar daño a los trabajadores, contratistas y visitantes. Encontrando riesgos transversales a los diferentes procesos y actividades con algunas similitudes y diferencias en sus niveles de exposición y probabilidad.

Se ejecutó la valoración de riesgos mediante la aplicación de la GTC 45, generando una clasificación según nivel de riesgo en un mapa de calor, determinando la prioridad de intervención en los riesgos de tipo público, biomecánico y psicosociales.

Se definieron los planes de intervención para los riesgos de tipo público, biomecánico y psicosocial, buscando controlarlos en la fuente, en el medio y en las personas.

Las actividades desarrolladas en este proyecto es un modelo para la gestión de los riesgos en seguridad y salud en el trabajo en otros restaurantes o actividades económicas similares, ya que existe gran similitud en el desarrollo de las labores y por ende se presenta la misma prevalencia de los riesgos asociados a la ejecución de las tareas.

RECOMENDACIONES

Las actividades deben ser planeadas de acuerdo al modelo PHVA de la organización, con el compromiso gerencial y de jefes de áreas, diseñando un cronograma de actividades a mediano plazo. Se deberá garantizar mediante la planificación estratégica del área de Gestión Humana de la organización en compañía de la EPS Y ARL, enfocada en el empoderamiento de los líderes de equipos para que desarrollen de manera positiva sus acciones directivas.

Proporcionar orientación tanto a los trabajadores como a los empleadores frente a la ocurrencia de las enfermedades laborales derivadas del riesgo biomecánico como lo son movimientos repetitivos, posturas prolongadas y manipulación de cargas. Es crucial fomentar una cultura de autocuidado promoviendo el bienestar físico y mejorando sus condiciones de salud. Además, se debe promover la realización de capacitaciones teórico-prácticas enfocadas por procesos para optimizar el desarrollo de las actividades laborales, contribuyendo significativamente a la salud y el bienestar general de los trabajadores.

Aunque los principales esfuerzos estén enfocados a intervenir los principales riesgos no se puede descuidar todo lo que ya se hace para mantener bajo control los demás riesgos existentes en la empresa.

Generar una cultura de seguridad basada en el comportamiento, en la cual se le de a los trabajadores las herramientas necesarias para llegar a un alto nivel de percepción del riesgo y de autocuidado. Estableciendo canales de comunicación abiertos y transparentes donde los trabajadores puedan expresar preocupaciones

sobre la seguridad y compartir ideas para mejorarla, proporcionando formación continua sobre seguridad laboral que incluya información sobre identificación de riesgos, procedimientos de seguridad, uso adecuado de equipos de protección personal (EPP) y técnicas de autocuidado.

El diseño de la matriz de identificación de riesgos y valoración de peligros por procesos, permite visibilizar que, en primer lugar hay unos riesgos que son transversales a todos los procesos y por ende son de vital importancia para el desarrollo de las tareas de la empresa; en segundo lugar, se evidencia que existen diferentes riesgos en cada proceso que aunque dependen de los requerimientos y condiciones de la tarea, tienen unos niveles de exposición distintos, tras este análisis, es necesario la implementación de estrategias y medidas de intervención específicas que contribuyan a minimizar la materialización del riesgo, con el fin de seguir apuntando a una empresa responsable y productiva.

La elaboración del mapa de calor permite visualizar y priorizar los riesgos con una probabilidad de ocurrencia e impacto significativo, por lo cual los planes de acción e intervención planteados permitirán a la empresa una mitigación del riesgo en las posibles afectaciones. Las priorizaciones en la ejecución de planes de intervención ayudarán a ser más eficientes y hacer mejor uso de los recursos asignados a la prevención y mitigación de los riesgos, generando focos puntuales de trabajo en aras de proteger a los trabajadores, contratistas y visitantes de Luis Gonzalo Gómez Orozco (Restaurante Delight). El empoderamiento de los líderes es fundamental en

la sensibilización y movilización de los trabajadores hacia la implementación exitosa de los planes.

Dadas las condiciones de seguridad en el país y no siendo ajenos a esta problemática dentro de la actividad económica de Luis Gonzalo Gómez Orozco (Restaurante Delight) se encontró el riesgo público como el principal riesgo a intervenir, generando una necesidad de concientizar a los trabajadores en que es necesario prepararse mentalmente para afrontar situaciones de alto riesgo como lo son los hurtos y atracos basándose en un protocolo establecido con el cual se busca colocar siempre en primer lugar la vida y la integridad física por encima de los bienes materiales.

La implementación del plan de intervención para el riesgo biomecánico debe ser una prioridad para Luis Gonzalo Gómez Orozco (Restaurante Delight) ya que se presenta en la mayoría de procesos con nivel de consecuencia alto debido a que puede generar enfermedad laboral, el monitoreo y acompañamiento continuo es esencial para evaluar la efectividad a largo plazo del plan de intervención y para identificar cualquier cambio en los riesgos biomecánicos a medida que evolucionan las condiciones laborales o tecnológicas.

En la Empresa Luis Gonzalo Gómez Orozco (Restaurante Delight) en el constructo laboral podemos hablar de un riesgo psicosocial en el cual es importante desarrollar un plan de intervención de manera preventiva, centrarse en el manejo del estrés e inteligencia emocional y manejo del tiempo ya que esto no sólo podría afectar su desempeño sino también la salud de los trabajadores. Es importante también

generar estrategias de capacitación que respondan a las necesidades de los cargos, enfocándose en las demandas del trabajo y la prevención del riesgo psicosocial.

BIBLIOGRAFÍA

1. Cámara de Comercio de Pereira. (2015). ¿Y el gremio de los restaurantes? From <https://www.camarapereira.org.co/es/ieventos/ver/1779/y-el-gremio-de-los-restaurantes/>.
2. Carvallo M. (2013). Manual de buenas prácticas de seguridad, salud e higiene ocupacional para restaurantes. Universidad de Cuenca. Ecuador. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1606/1/tgas68.pdf>.
3. Fasecolda. (2022). Datos - Riesgos Laborales. Reporte Consolidado por Compañía. Colombia, From <https://sistemas.fasecolda.com/rldatos/Reportes/xCompania.aspx>
4. Ministerio del Trabajo. (2015, mayo 26). Decreto 1072. Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Bogotá, Colombia. From <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+1072+Sector+Trabajo+Actualizado+a+Diciembre+20+de+2021.pdf/f1f86400-2b37-0582-5557-87a5d3ea8227?t=1640204850717>.
5. OMS (2016). ¿Qué es la promoción de la salud? Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>
6. Ovalle, A. M., Pérez, Y. M., & Rueda, Y. M. (2022). Caracterización De Riesgos Y Su Exposición En Los Empleados De Restaurantes En El Norte De La Ciudad De Tunja. Sociedad Cultura Y Creatividad, 1(1), 134–140.

7. Romero S. (2020). Tipos de riesgos laborales. El portal de la coordinación empresarial. <https://www.coordinacionempresarial.com/tipos-de-riesgos-laborales/>.
8. Viveros García Y. (2018). Caracterización de riesgos laborales presentes en el cargo de auxiliar de cocina de los restaurantes ubicados en la plaza central de suba. Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

ANEXOS

Anexo 1: Procedimiento operativo normalizado

Tipo de emergencia:	Riesgo Público – Robos y/o atracos
Objetivo:	Establecer los pasos y acciones necesarios para actuar de manera oportuna y eficiente frente a la ocurrencia de desórdenes de orden público que pueda generar un impacto significativo a las operaciones de la empresa, personas, bienes y el ambiente.
Alcance:	Este procedimiento se aplicará en caso robo y/o atraco a todas las actividades, tareas y procesos que se llevarán a cabo en la empresa LUIS GONZALO GOMEZ OROZCO – RESTAURANTE DELIGHT en su sede ubicada en la carrera 16 # 4B 35 pinares.
Recursos:	Cámaras de seguridad, alarma de seguridad y botón de pánico fijo e inalámbrico.
Apoyo interno:	Brigadistas de emergencia. Responsable de SST.
Apoyo externo:	Empresa encargada de monitoreo, policía nacional, empresas de ambulancia
PASOS PARA ACTUAR ANTE UN ROBO / ATRACO	
Responsable	Acción
Personal en general de LUIS GONZALO GOMEZ OROZCO	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer comunicación de inmediato con la policía nacional toda situación sospechosa o confirmada .

	<ul style="list-style-type: none"> • Conservar la calma durante los hechos y buscar refugio al interior del establecimiento. • Hacer partícipe a todo el personal en las capacitaciones sobre manejo de situaciones de robo/atracó.
Integrantes de la brigada de emergencias	<p>ANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Participar en las capacitaciones sobre manejo de situaciones de robo/atracó. ▸ Apoyar en la identificación de amenazas. <p>DURANTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Liderar en las distintas escenas la posible evacuación por áreas, la prestación de primeros auxilios y el control de la escena. <p>DESPUÉS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Apoyar en labores como control de accesos en las entradas principales, comunicaciones y otras labores asignadas.
Coordinador de la brigada de emergencias.	<p>ANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Garantizar el buen estado de los equipos tales como: camilla, botiquín, extintor, botón de pánico fijo e inalámbrico, entre otros. ▸ Mantener actualizados los procedimientos para robo/atracó. <p>DURANTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Apoyar las acciones de evacuación si se llega a requerir ▸ Apoyar la atención de las víctimas. ▸ Apoyar en el control de la escena. <p>DESPUÉS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Estar atento a las indicaciones de evacuación dadas por el jefe de la brigada. ▸ Coordinar el proceso de evacuación en cada una de sus áreas, bajo instrucción del coordinador de la brigada. ▸ Realizar seguimiento a las posibles víctimas (primeros auxilios psicológicos). ▸
Coordinador de la brigada de emergencias.	<p>ANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Asegurar la preparación del personal. ▸ Verificar que se lleven a cabo de equipos para atención de este tipo de emergencias: camilla, botiquín, extintor, botón de pánico fijo e inalámbrico, entre otros. ▸ Verificar que los procedimientos para robo/atracó sean actualizados. <p>DURANTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Tomar la decisión de una evacuación o no evacuación e informar a los líderes de brigada. <p>DESPUÉS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Tomar la decisión de una evacuación o no evacuación e informar a los líderes de brigada.

- Asegurar la comunicación con organismos de socorro directamente o delegando.

PROTOCOLO PARA ATENDER EMERGENCIAS POR ROBO / ATRACO

Un asalto o robo es todo intento de entrar impetuosamente a una instalación y quitar bienes a las personas que las poseen, en los cuales frecuentemente existe agresión física y verbal. Considerando esta realidad de nuestra sociedad, es importante que todo trabajador cuente con la información necesaria para responder frente a este tipo de emergencias, principalmente para evitar agresión y lesiones asociadas.

En caso de asalto y/o robo:

- Procure actuar con tranquilidad y prudencia ante situaciones de riesgo o intimidación.
- Recuerde que lo primero que debe colocar a salvo es su seguridad.
- No intente actos heroicos.
- Jamás ponga resistencia a las personas que cometen el asalto o robo, menos aún si los delincuentes portan armas.
- En presencia de delincuentes, no ejecute acciones que puedan poner en riesgo su seguridad o la de las demás personas.
- Obedezca las instrucciones o mandatos de los asaltantes, manteniendo la calma en todo momento.
- En lo posible memorice los rasgos de los delincuentes garantizando que el delincuente no lo esté mirando y trate de escuchar sus conversaciones (palabras utilizadas); será información valiosa para la investigación posterior.
- Preste atención al sexo, color de pelo, edad, peso, estatura estimada y vestimenta evitando mirar a los ojos al asaltante.
- Si durante el asalto puede activar el botón de pánico ubicado debajo de la mesa enseguida de la vitrina del área de servicio al cliente o los dispositivos inalámbricos hágalo.
- Acate tranquilamente las órdenes del delincuente manteniendo la serenidad, garantizando que el asaltante no le vaya a causar daño físico.
- No intente ejecutar acciones como forcejeos, entregue las pertenencias solicitadas por el asaltante sin bacilar ya que puede colocar en riesgo su integridad y vida o la de los compañeros y/o clientes que se encuentren cerca a usted.
- Si existen lesionados llame inmediatamente al número de emergencia 123 y/o a las empresas de ambulancias:
 AMBULANCIAS SAP 606-334901
 ANGELES AL LLAMADO 606-3452770
 GRUPO HELP 606-3416681
 AFILIADOS A RED MEDICA VITAL 6063114200
 AFILIADOS A GRUPO EMI 606-3402799

- Los brigadistas colaborar con la atención y estabilización de los posibles pacientes hasta que la ambulancia con los recursos necesarios y adecuados para la atención llegue.
- No intente ejecutar acciones como forcejeos, entregue las pertenencias solicitadas por el asaltante sin bacilar ya que puede colocar en riesgo su integridad y vida o la de los compañeros y/o clientes que se encuentren cerca a usted.
- Una vez finalizada la situación dar aviso al jefe de turno y comunicarse con la línea de emergencia 123.
- Finalizado el evento, espere instrucciones de su jefe inmediato Jefe de la brigada.
- Si los delincuentes se escapan en un vehículo memorice placas, color, marca y modelo del vehículo.
- No toque nada que pueda servir para obtener el rastro de huellas u otros indicios sobre los autores.
- Mantenga libre la línea telefónica hasta que llegue la policía.
- Entregue detalles de lo ocurrido sólo a la policía, evite comentar el evento con personas ajenas a la empresa.

Si lo toman como rehén:

- No se resista.
- No trate de escapar.
- Siga las instrucciones dadas por el atacante.
- Si el atacante tiene una pistola y no lo tiene sometido, no intente la posibilidad de correr.

En caso de tiroteo:

- En lo posible intente cubrir su cuerpo ocultándose detrás de las paredes ojala de concreto.
- En caso de no poder contar con alguna pared cercana tírese al suelo protegiendo su cabeza con ambas manos.
- Si está lejos del tiroteo identifique de donde provienen los disparos y salga en sentido contrario al tiroteo.

- Absténgase de hacer uso de su celular u otro medio de comunicación pues esto proyecta la atención de estos delincuentes hacia usted creyendo que está llamando la policía.
- Una vez cesen los disparos y la zona sea segura el jefe de turno debe comunicarse de inmediato con la policía a la línea 123 y a la empresa de monitoreo de alarmas PROSEGUR al número 3183515058 - 323256400.

En caso de robo o atraco directo en caja:

- Si observa alguna situación sospechosa o confirmada, mantenga la calma.
- Si le es posible presione el botón de pánico ubicado debajo de la mesa de la caja.
- En lo posible memorice los rasgos físicos del delincuente.
- Evite siempre hacer contacto visual con el delincuente, a menos que este lo solicite.
- Acate tranquilamente las órdenes del delincuente manteniendo la serenidad, garantizando que el asaltante no le vaya a causar daño físico.
- No intente ejecutar acciones como forcejeos, entregue las pertenencias solicitadas por el asaltante sin bacilar. ya que puede colocar en riesgo su integridad y vida o la de los compañeros y/o clientes que se encuentren cerca a usted.
- Una vez finalizada la situación dar aviso al jefe de turno y comunicarse con la línea de emergencia 123.
- Hacer un inventario de los equipos y el dinero que fue robado para dar informe al jefe inmediato y a la policía.
- No toque nada que pueda servir para obtener el rastro de huellas u otros indicios sobre los autores.

- Mantenga libre la línea telefónica hasta que llegue la policía.

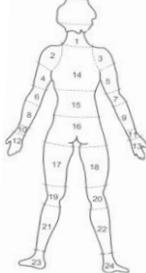
En caso de robo o atraco a clientes:

- Si observo alguna situación sospechosa o confirmada, mantenga la calma.
- Si le es posible presione el botón de pánico ubicado debajo de la mesa de la caja o informe al jefe de turno.
- Trate de tranquilizar a los clientes e indíqueles que no intente ejecutar acciones como forcejeos, entreguen las pertenencias solicitadas por el asaltante sin bacilar. ya que puede colocar en riesgo su integridad y vida o la de los compañeros y/o clientes que se encuentren cerca a usted.
- El jefe de turno si le es posible debe comunicarse con la policía a la línea 123 para informar de la situación proporcionando con claridad la dirección exacta.
- En lo posible memorice los rasgos físicos del o los delincuentes evitando que él no le esté mirando, evite siempre hacer contacto visual a menos que el delincuente lo solicite.
- No intente ejecutar acciones como forcejeos ya que pone en riesgo su integridad y vida o la de los compañeros y/o clientes que se encuentre cerca a usted.
- Una vez que pase la situación brindar ayuda al cliente afectado verificando que se encuentre bien.
- Una vez arribe la policía dar la información solicitada.
- En caso de presentarse heridos los brigadistas deben estabilizar el paciente y contacte a la línea de emergencias 123.

- En cualquiera de los anteriores casos por ningún motivo persiga a los asaltantes.
- Avise inmediatamente a la policía y dele la dirección exacta de donde ocurrieron los hechos y facilite un número telefónico donde puedan contactarlo, solicite asistencia médica si es necesario. (Línea de emergencias 123).

No ponga resistencia, ni intente forcejear con los delincuentes, recuerde que los delincuentes pueden estar igual de nerviosos a usted y cualquier acción imprudente puede ocasionar una lesión grave en usted o algún compañero de trabajo.

Anexo 2: Encuesta de morbilidad sentida

		ENCUESTA DE MORBILIDAD SENTIDA						
Nombre del colaborador								
Numero de Identificacion								
Cargo								
Proyecto								
Fecha								
Nombre y cargo de quien realiza la inspeccion								
Antigüedad en la empresa en meses								
Antigüedad en el cargo en meses								
Dominancia(Derecho-Zurdo)								
Tipo de cargo (operativo o administrativo)								
<p>Marque con una X en la casilla correspondiente todos los numerales del 1 al 27, indicando si ha presentado MOLESTIA o DOLOR en los últimos doce (12) meses en alguno o algunos de los segmentos de su cuerpo de la siguiente manera:</p>								
NUMERAL	SEGMENTO CORPORAL	FRECUENCIA				SEVERIDAD (Si marcó en la frecuencia RARA VEZ, FRECUENTE O CONTINUO, califique la SEVERIDAD de la molestia o el dolor según sea el caso)		
		Nunca (Cuando no se presente)	Rara Vez (Si se presenta una vez por mes)	Frecuente (Si se presenta por lo menos una vez cada dos (2) semanas)	Continuo (Si se presenta a diario o mas de tres veces por semana)	Leve	Moderado	Severo
1	OJOS							
2	CUELLO							
3	HOMBRO DERECHO							
4	HOMBRO IZQUIERDO							
5	BRAZO DERECHO							
6	BRAZO IZQUIERDO							
7	CODO DERECHO							
8	CODO IZQUIERDO							
9	ANTEBRAZO DERECHO							
10	ANTEBRAZO IZQUIERDO							
11	MUÑECA DERECHA							
12	MULECA IZQUIERDA							
13	MANO DERECHA							
14	MANO IZQUIERDA							
15	ZONA DORSAL							
16	ZONA LUMBAR							
17	NALGAS Y/O CADERAS							
18	MUSLO DERECHO							
19	MUSLO IZQUIERDO							
20	RODILLA DERECHA							
21	RODILLA IZQUIERDA							
22	PIERNA DERECHA							
23	PIERNA IZQUIERDA							
24	TOBILLO DERECHO							
25	TOBILLO IZQUIERDO							
26	PIE DERECHO							
27	PIE IZQUIERDO							

Anexo 3: Evaluación osteomuscular

Fecha: _____ Nombre y Apellido _____

Lugar: _____ Nombre del
puesto _____

Edad _____

1.Sus antecedentes son:

Personales:

Laborales

Familiares

Traumáticos

Quirúrgicos

2. Presenta

• Dolor: Si ____ No ____
Localizado ____ Irradiado ____ referido ____ Ubicación _____

- Inflamación: Si ____ No ____ Ubicación _____
- Eritema: Si ____ No ____ Ubicación _____
- Equimosis: Si ____ No ____ Ubicación _____

3. Fuerza Muscular:

Miembros superiores:

Fuerza Conservada ____ Disminución leve ____ Disminución Moderada ____

Miembros Inferiores:

Fuerza conservada____Disminución leve____ Disminución Moderada____

4.Amplitud de movilidad articular:

Miembros superiores:

Conservada____Disminución leve____ Disminución moderada____

Miembros inferiores

Conservada____ Disminución leve____ Disminución moderada____

5. Sensibilidad en las cuatro extremidades se encuentra:

Conservada____ Disminución leve____Disminución moderada____

Observación_____

6. Presenta las siguientes alteraciones posturales:

Escoliosis Si____ No____ Ubicación_____

Cifosis Si____ No____ Ubicación _____

Lordosis Si____ No____ Ubicación _____

Escápula Halada Si____ No____ Ubicación _____

Hombros y cadera no alineados Si____ No____ Ubicación_____

7.Su equilibrio se encuentra:

Normal_____ Alterado_____ Alterado Moderadamente_____

8. La postura en la cual usted realiza todas sus actividades (todo lo que involucre su trabajo)

Descríbala:_____

9. Recomendaciones a seguir:

Programa de estiramiento ___ Programa de fortalecimiento___

Observaciones:_____

Firma de la persona evaluada

Firma del evaluador



Universidad[®]
Católica
de Manizales

VIGILADA MINEDUCACIÓN

*Obra de Iglesia
de la Congregación*



Hermanas de la Caridad
Dominicas de La Presentación
de la Santísima Virgen

Universidad Católica de Manizales
Carrera 23 # 60-63 Av. Santander / Manizales - Colombia
PBX (6)8 93 30 50 - www.ucm.edu.co