



GUÍA DE INTERVENCIÓN PARA LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS EN LOS TRABAJADORES DEL ÁREA DE LOGÍSTICA DE LA EMPRESA COLOMBIANA DE COMERCIO CORBETA Y/O ALKOSTO S.A.





**ANGELA CONSTANZA
CASTELLANOS FORERO
ARQUITECTA**



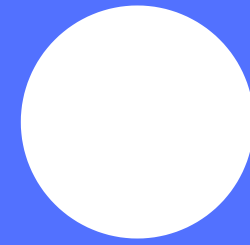
**MARIA PAULA LUNA
BONILLA
INGENIERA INDUSTRIAL**



**ROXANA ESMERALDA
MENDOZA MARTINEZ
PSICÓLOGA**



**JEIMY LUCERO OSTOS
JIMENÉZ
ADMINISTRADORA
FINANCIERA**



Riesgo Biomecánico Propuesta de Intervención en prevención de lesiones osteomusculares y aspectos ergonómicos.





Colombiana de Comercio S.A. conocida también como Corbета y/o Alkosto es una empresa comercializadora fundada en Medellín en el año 1938, también conocida por su cadena de almacenes tipo hiperbodegas; Corbета S.A. es una empresa líder en el mercado colombiano reconocida por ser distribuidor y mayorista líder que cuenta con un portafolio amplio de productos de consumo masivo, electrodomésticos, productos de hogar, informática, ferretería y lubricantes, distribuye y vende todo tipo de mercancía.

ÁREA O GRUPO A INTERVENIR ●

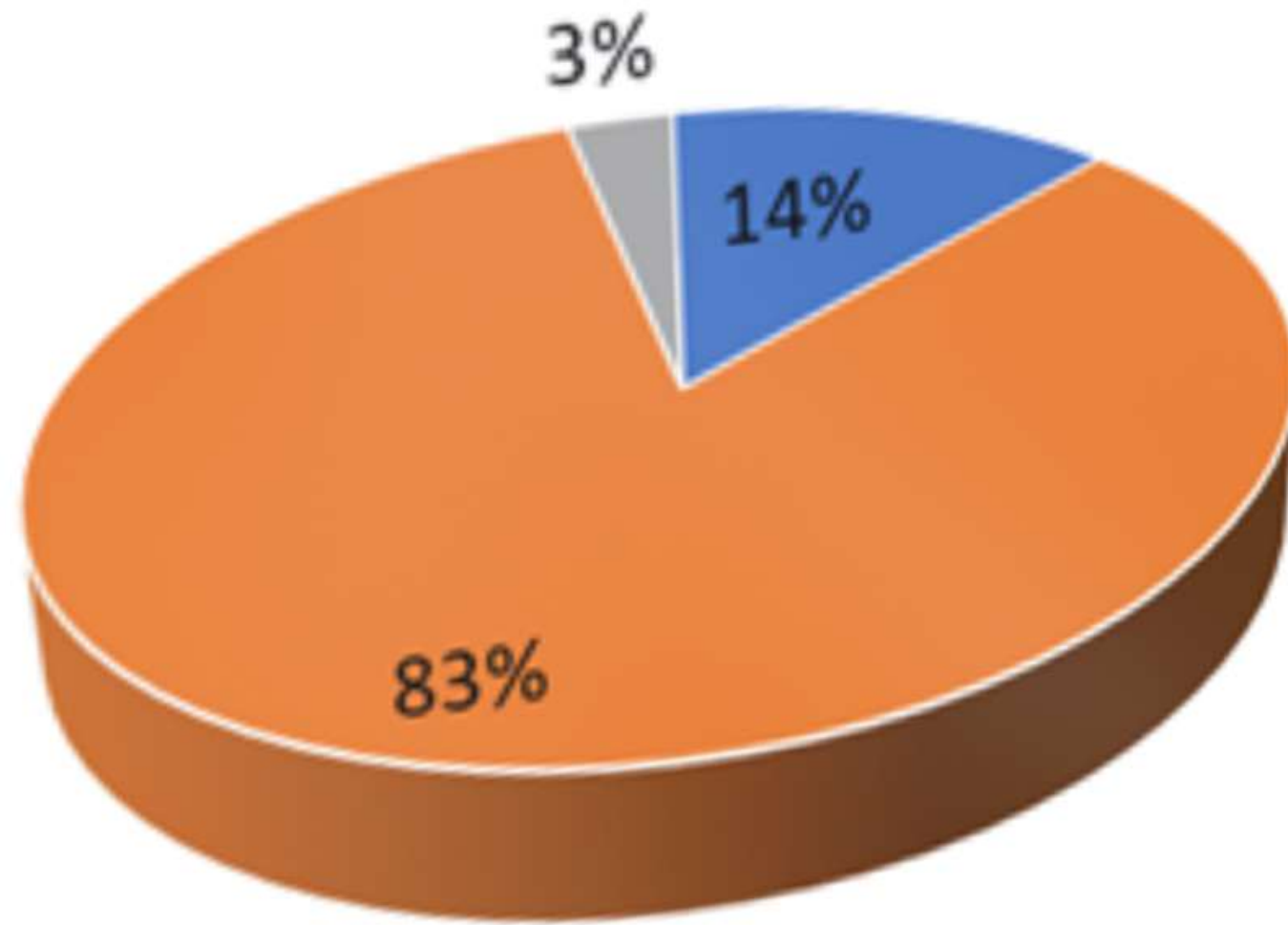
Cargó: Auxiliar Logístico



DIAGNÓSTICO ●



Distribución por Tipo de Ausentismo 2017 - 2021



- Incapacidad accidente de trabajo
- Incapacidad enfermedad común
- Incapacidad enfermedad laboral

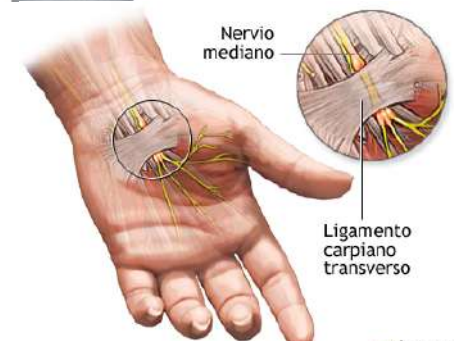
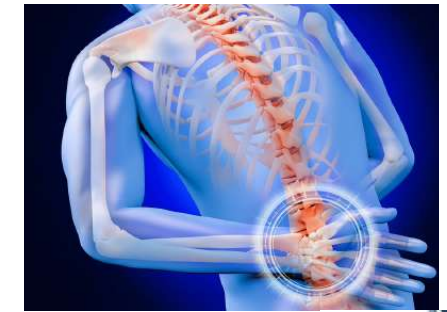
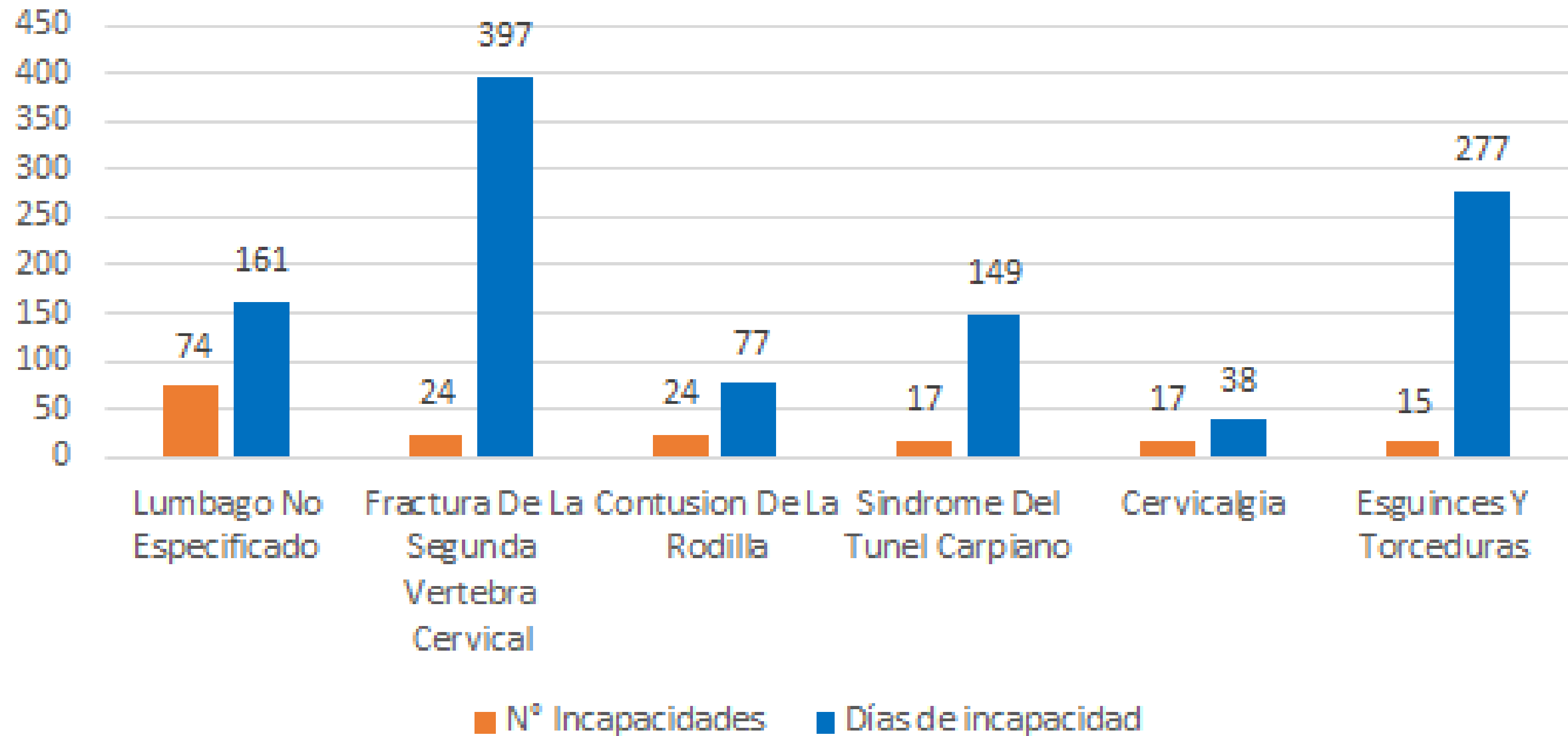
●

**PATOLOGÍAS CON MAYOR
PREVALENCIA POR ENFERMEDAD
COMÚN ASOCIADAS AL RIESGO
BIOMECÁNICO EN LOS AUXILIARES
LOGÍSTICOS**



Incapacidades por Enfermedad Común

Riesgo Biomecánico (2017-2021)



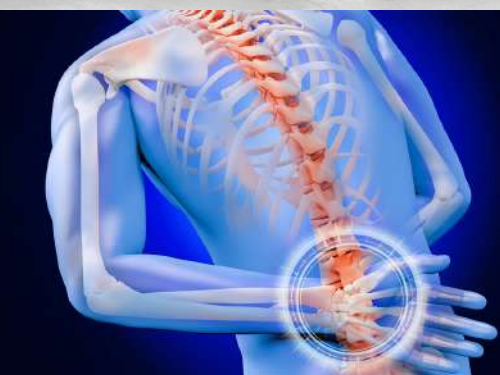
ADAM.



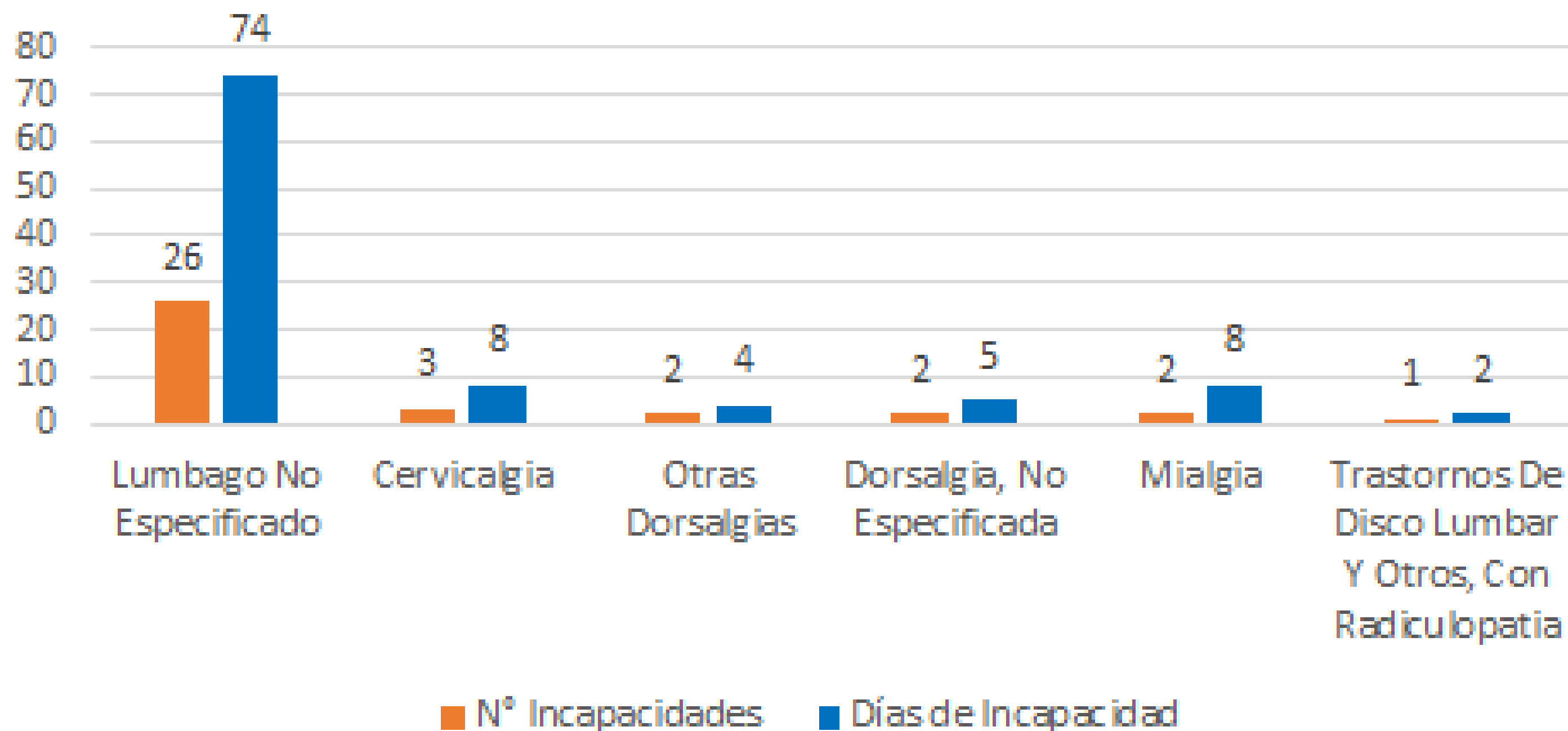
●

PATOLOGÍAS CON MAYOR PREVALENCIA POR ACCIDENTES DE TRABAJO ASOCIADAS AL RIESGO BIOMECÁNICO EN LOS AUXILIARES LOGÍSTICOS



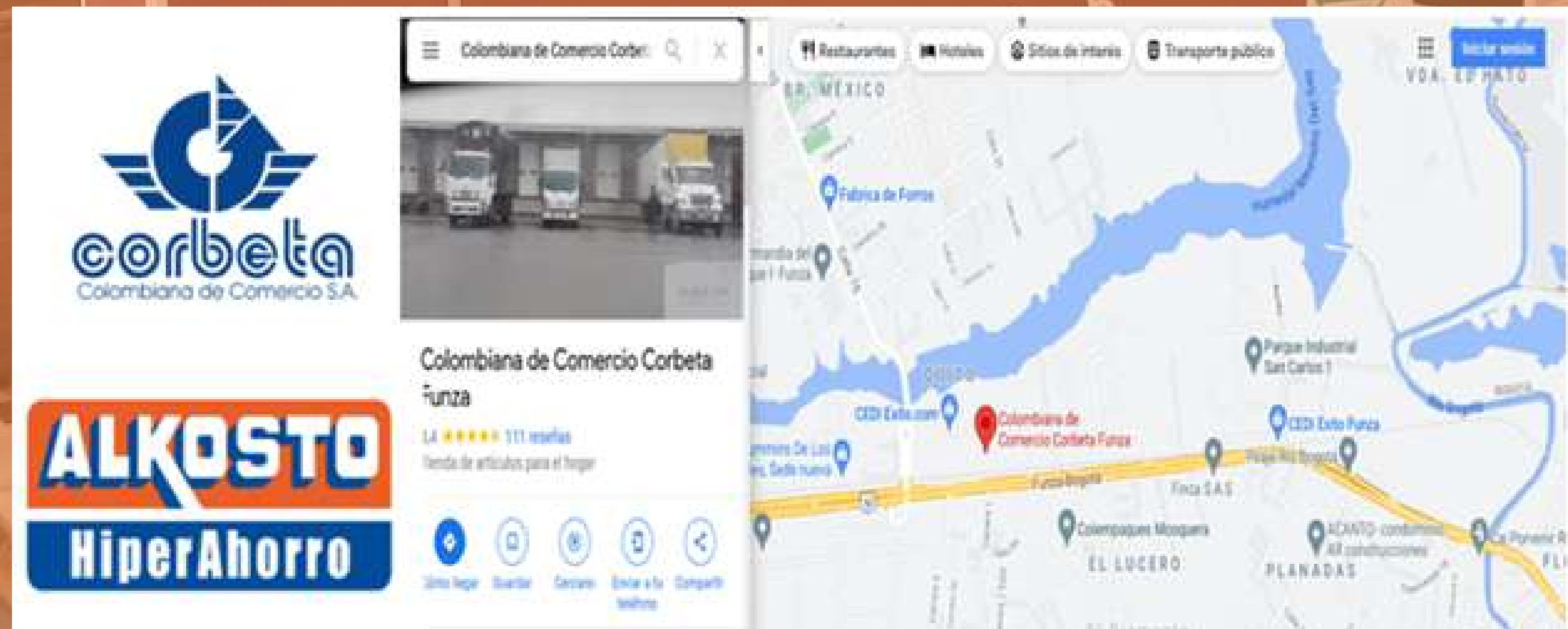


Incapacidades por Accidentes de Trabajo Riesgo Biomecánico (2017-2021)



ALCANCE

185 Trabajadores del área logística de la empresa Colombiana de Comercio Corbeta y/o Alkosto



JUSTIFICACIÓN



corbeta
DISTRIBUCIONES



**El proyecto se fundamenta en el
diseño de una guía de intervención
para la manipulación manual de
cargas de los trabajadores del área
de logística de la empresa
Colombiana de Comercio Corbeta
y/o Alkosto S.A**

ÁREA DE LOGISTICA

**GUÍA DE INTERVENCIÓN PARA LA
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS**



ALKOSTO
HiperAhorro



**COLOMBIANA DE COMERCIO CORBETA Y/O
ALKOSTO S.A**

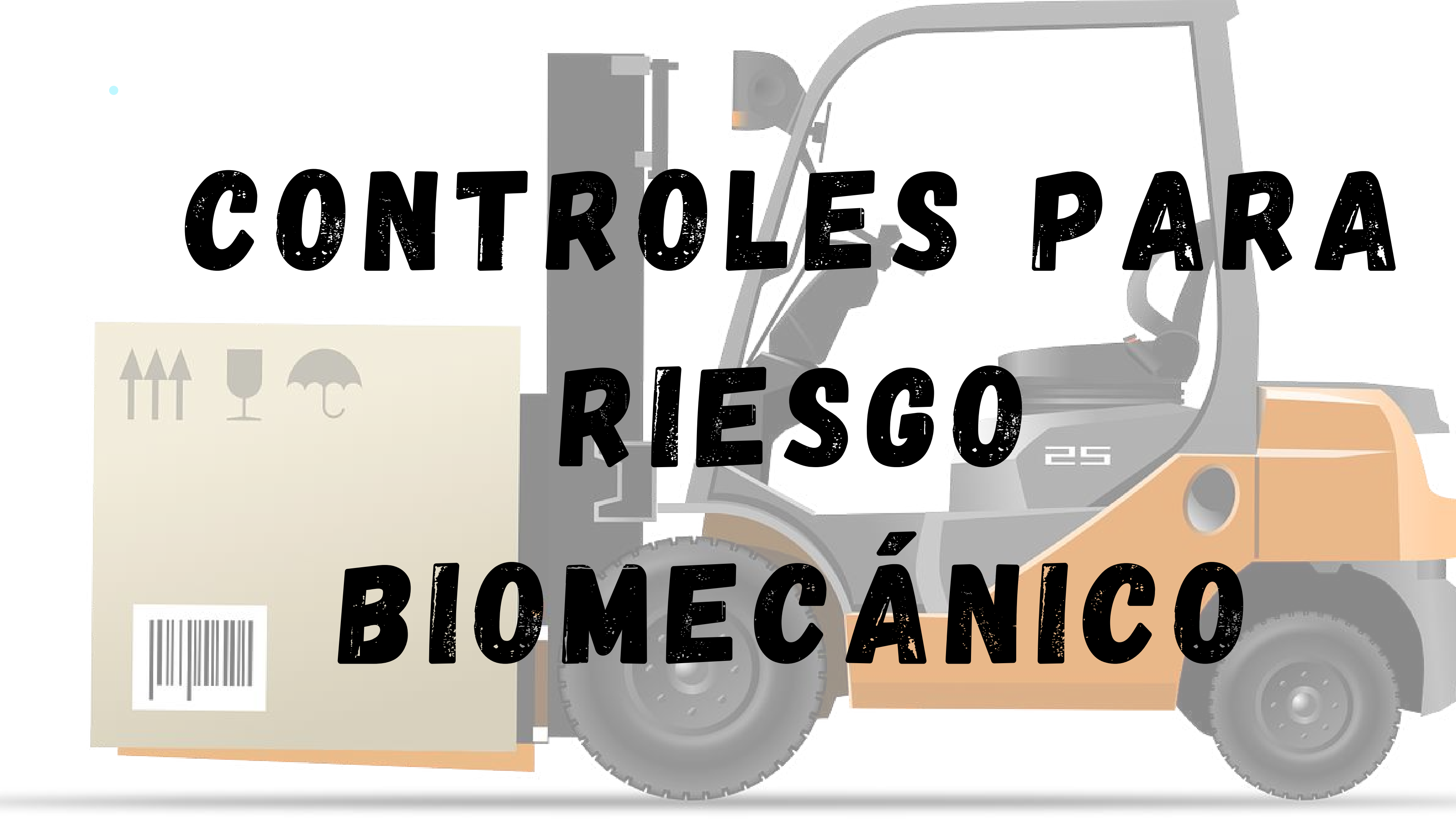
U2 UNIVERSIDAD
Piloto
DE COLOMBIA

Con la implementación de esta guía se espera obtener beneficios tanto para los empleadores aumentando su productividad, así como para los trabajadores de la empresa Colombiana De Comercio Corbeta Y/O Alkosto S.A. mejorando su calidad de vida, principalmente desde el punto de vista preventivo, con la disminución en la incidencia y la prevalencia de las lesiones osteomusculares





El proyecto permite aplicar lo aprendido en temas de legislación, ergonomía, Higiene postural y mitigación del riesgo biomecánico causado por la manipulación manual de cargas en los trabajadores del área de logística de la empresa Colombiana De Comercio Corbeta y/o Alkosto S.A,

The background features a stylized illustration of a grey and orange forklift. To the left of the forklift is a tan cardboard box with three upward-pointing arrows, a glass icon, an umbrella icon, and a barcode. The text is overlaid on this background.

CONTROLES PARA

RIESGO

BIOMECÁNICO

ELIMINACIÓN

- **Paletización:** las cargas paletizadas se pueden manipular de forma mecánica por medio de carretillas elevadoras, mesas regulables para levantamiento, mesas giratorias, cintas transportadoras, etc.
- **Eliminar el trabajo físico intenso.**
- **Reducir o eliminar la exposición (intensidad, frecuencia, duración de la manipulación de cargas).**



SUSTITUCIÓN

- **Cajas y estanterías rodantes.**
- **Ganchos para manipular láminas de acero u otro material.**
- **Tenazas para grandes tablones**



CONTROLES DE INGENIERÍA

- Disminuir la distancia de donde se debe tomar y colocar la carga.
- Reducir el peso de la carga o rediseñar los agarres de la carga.



- Disposición de mecanismos que faciliten el agarre de las cargas. (palancas, barras simples, plataformas con ruedas, carro de carga simple, carro para tambores, plataforma rodante, etc)

CONTROLES ADMINISTRATIVOS

- Incorporar técnicas seguras de almacenamiento.
- Favorecer el trabajo en equipo durante la manipulación manual de cargas.

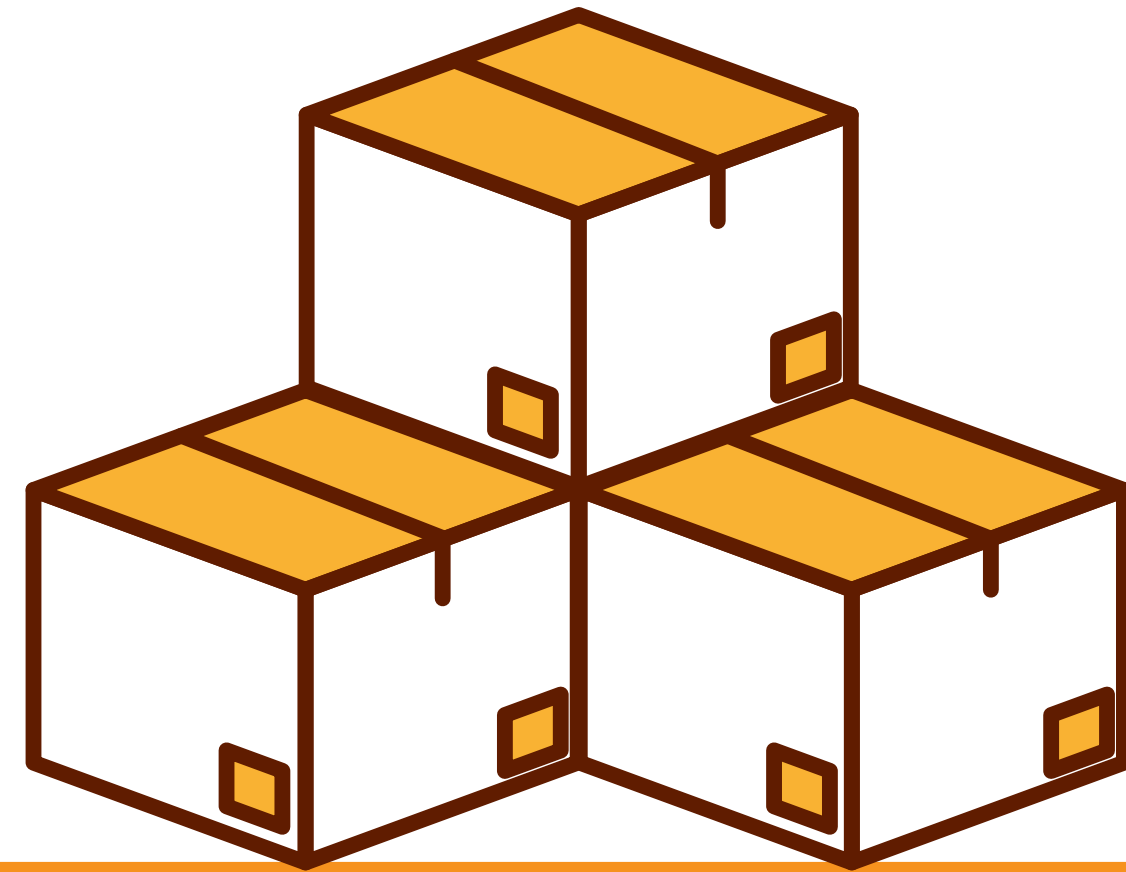


CONTROLES EN EL INDIVIDUO

- **Formación y Capacitación al personal logístico**
- **Estilos de vida saludable**

Programas de Promoción y Prevención

Pausas activas





OBJETIVO GENERAL

Diseñar una guía de intervención para la manipulación manual de cargas en los trabajadores del área de logística de la empresa Colombiana De Comercio Corbeta y/o Alkosto S.A.

OBJETIVOS ESPECIFICOS



1. Realizar un diagnóstico en el área de logística con el fin de identificar las acciones de intervención en cuanto a riesgos biomecánicos de los auxiliares logísticos de la empresa Colombiana de Comercio Corbeta y/o Alkosto S.A.

2. Identificar las acciones de prevención en riesgo biomecánico para la manipulación manual de cargas en los auxiliares logísticos de la empresa Colombiana de Comercio Corbeta y/o Alkosto S.A.



OBJETIVOS ESPECIFICOS



3. Diseñar la propuesta para la realización de la guía de intervención para la manipulación manual de cargas en los trabajadores del área de logística de la empresa Colombiana de Comercio Corbeta y/o Alkosto S.A.

4. Diseñar un test de conocimientos para aplicación (pre – post) por parte de la empresa acerca de la manipulación manual de cargas en los trabajadores del área de logística de la empresa Colombiana de Comercio Corbeta y/o Alkosto S.A.



OBJETIVOS ESPECIFICOS



5. Socializar la guía de intervención para la manipulación manual de cargas al área de SST de la empresa Colombiana de Comercio Corbeta y/o Alkosto S.A.

6. Establecer acciones de mejoramiento y/o recomendaciones para la empresa Colombiana de Comercio Corbeta y/o Alkosto S.A.

2

Guía de Atención Integral de Salud Ocupacional
Basada en la Evidencia para **Dolor Lumbar**
Inespecífico y **Enfermedad Discal** Relacionados
con la Manipulación Manual de Cargas y otros
Factores de Riesgo en el Trabajo

ESTUDIOS PRELIMINARES

**GATISST Dolor Lumbar
Inespecífico y enfermedad
Discal relacionados con la
manipulación manual de cargas
y otros factores de riesgo en el
lugar de trabajo.**

ACCIONES DE INTERVENCIÓN E INNOVACIÓN





CARTILLA

Diseño
Objetivo
Contenido



TEST DE CONOCIMIENTOS

11 preguntas
Test pre y post
Objetivo



DIPLOMA

Incentivo
Diseño
Objetivo



DIPLOMA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

ESTE CERTIFICADO RECONOCE QUE



JUAN MORENO

Cedula de Ciudadanía N° _____



Ha completado la formación de:

GUIA DE INTERVENCIÓN EN MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Realizado en la ciudad de Funza-Cundinamarca el día ____ del ____ de 2021

KAREN ANDREA OBANDO

Jefe de Gestión Humana



ELSA VARGAS

Jefe del SG-SST

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



ÁREA DE LOGISTICA

GUÍA DE INTERVENCIÓN PARA LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



ALKOSTO
HiperAhorro



**COLOMBIANA DE COMERCIO CORBETA Y/O
ALKOSTO S.A**



Hernia Discal



Fracturas



Lumbalgia

Sobreesfuerzos

Epicondilitis

Posturas Forzadas



Autores:

Ángela Constanza Castellanos Forero
Maria Paula Luna Bonilla
Roxana Esmeralda Mendoza Martinez
Jeimy Lucero Ostos Jiménez



ESPECIALIZACIÓN GERENCIA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
EDICIÓN 2021

Síndrome del Túnel Carpiano

Esguinces

Movimientos Repetitivos

Dolores Lumbares

Desgarres Musculares





ALKOSTO
HiperAhorro

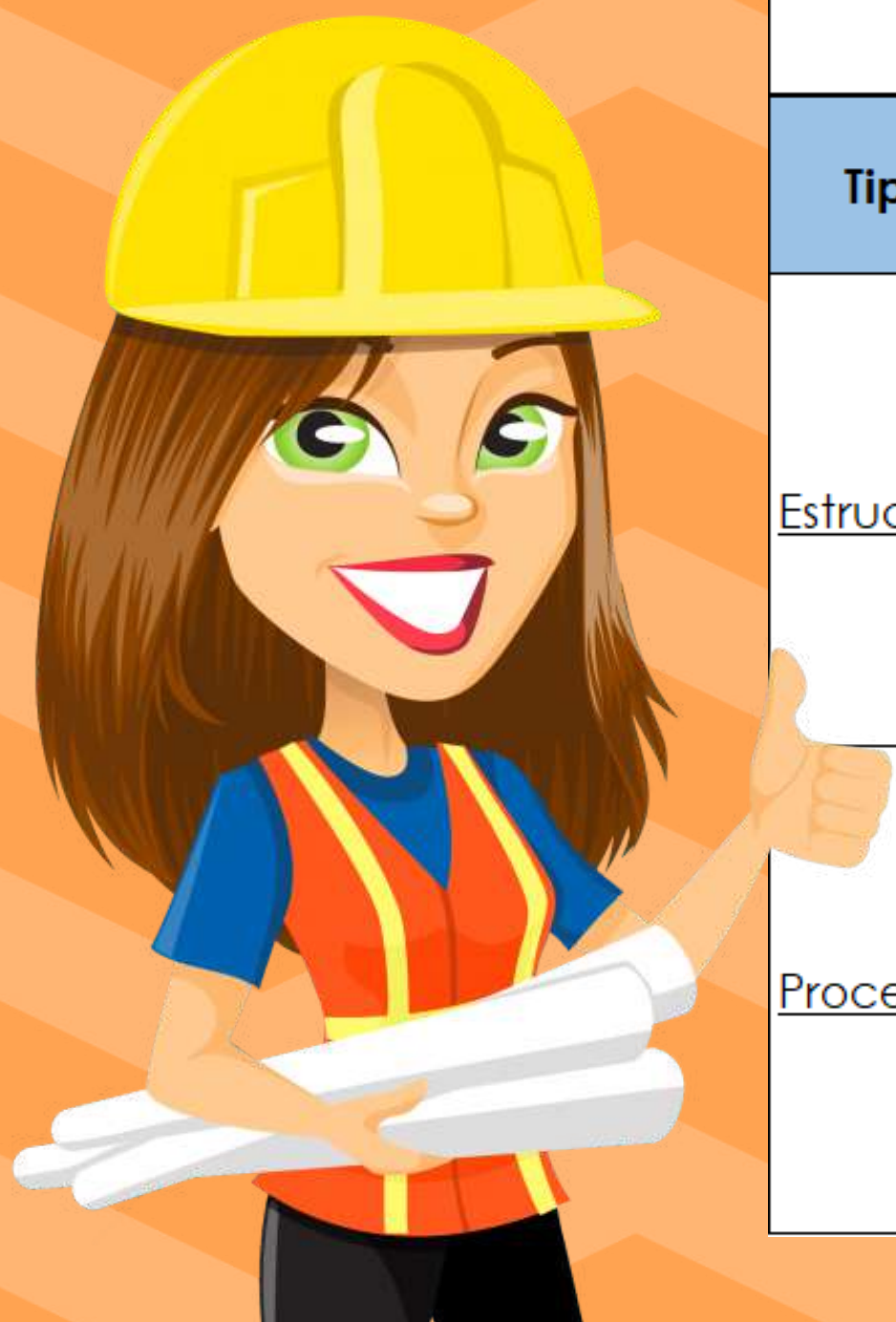
N°	ACTIVIDADES	Segundo Semestre 2021													
		JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPT	
		SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
1	Elección de la empresa y selección de ideas para proyecto de intervención														
2	Recolección de información sobre el estado actual de la empresa														
3	Planteamiento de una propuesta enfocada en el Diseño de una guía de intervención para la manipulación manual de cargas para los trabajadores del área de logística de la empresa Colombiana de Comercio Corbeta y/o Alkosto S.A.														
4	Realizar un diagnóstico en el área de logística con el fin de identificar las acciones de intervención en cuanto a riesgos biomecánicos de los auxiliares logísticos de la empresa colombiana de comercio Corbeta y/o Alkosto S.A en el centro de distribución ubicado en el municipio de Funza, Cundinamarca.														
5	Identificar los factores de riesgo asociados al nivel de accidentalidad, enfermedad laboral y enfermedad común para determinar la incidencia y prevalencia asociadas al Riesgo biomecánico.														



ALKOSTO
HiperAhorro

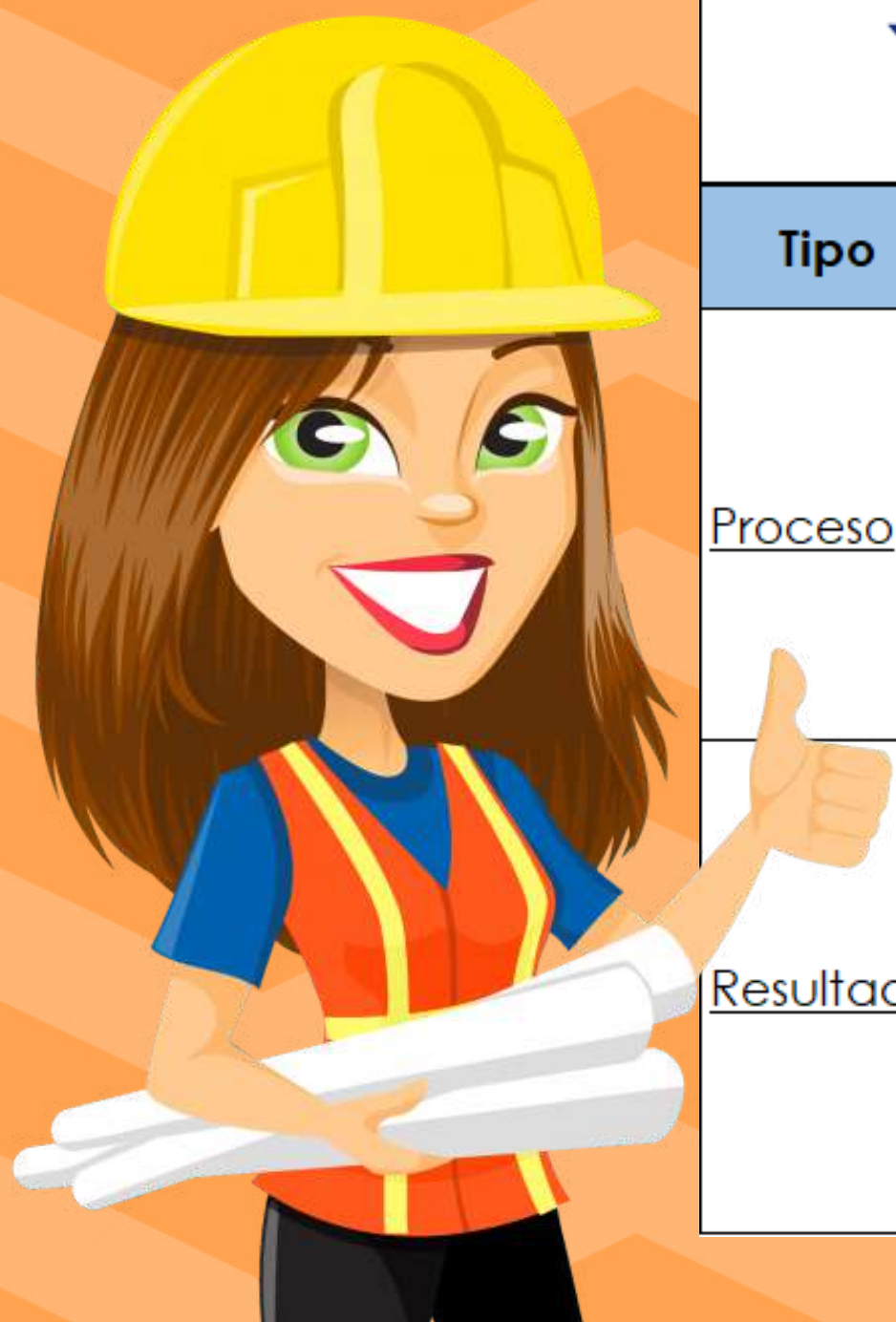
N°	ACTIVIDADES	Segundo Semestre 2021													
		JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPT	
		SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
6	Desarrollo de la propuesta de intervención teniendo en cuenta justificación, objetivos, marco legal, marco normativo, y marco conceptual.														
7	Diseño de la cartilla como Guía de intervención para la manipulación manual de cargas en los trabajadores del área de logística de la empresa Colombiana de Comercio Corbeta y/o Alkosto S.A.														
8	Diseño del test de conocimientos para aplicación (pre - post) por parte de la empresa sobre manipulación manual de cargas en los trabajadores del área de logística de la empresa Colombiana de Comercio Corbeta y/o Alkosto S.A.														
9	Entrega de propuesta de la cartilla de la "Guía de intervención para la manipulación manual de cargas para los trabajadores del área de logística de la empresa Colombiana de Comercio Corbeta y/o Alkosto S.A." al docente.														
10	Posibles ajustes y/o correcciones del proyecto solicitados por el docente														
11	Entregables a la empresa (Cartilla)														

INDICADORES



 INDICADORES DEL PROYECTO 						
Tipo	Definición del Indicador	Interpretación del indicador	Formula del indicador	Valor Mínimo	Valor satisfactorio	Meta
Estructura	Divulgación de la Cartilla "Guía de Intervención para la manipulación manual de cargas en los trabajadores del área de logística de la empresa Colombiana de Comercio Corbeta y/o Alkosto S.A."	Medir el cumplimiento de la divulgación de la Cartilla a todos los trabajadores del área de logística de la empresa Colombiana de Comercio Corbeta y/o Alkosto S.A.	(No Trabajadores con divulgación de la cartilla/No Total de trabajadores) x 100	60%	80%	90%
Proceso	Conocimiento Previo a la Divulgación de la Guía de Intervención	Medir el conocimiento previo a la divulgación de la Guía de Intervención que tienen los trabajadores del área de logística de la empresa Colombiana de Comercio Corbeta y/o Alkosto S.A.	(No Trabajadores que aprobaron el quiz antes de la divulgación de la Guía de Intervención/No Total de Trabajadores) x 100	40%	60%	80%

INDICADORES



INDICADORES DEL PROYECTO



Tipo	Definición del Indicador	Interpretación del indicador	Formula del indicador	Valor Mínimo	Valor satisfactorio	Meta
Proceso	Incidencia de Casos Sintomaticos por patología osteomuscular asociada al riesgo biomecánico	Disminuir la incidencia de casos sintomaticos por patología osteomuscular asociada al riesgo biomecánico.	(No de casos con patología osteomuscular en el mes/No Total de Trabajadores en el área de Logística) x 100	60%	40%	20%
Resultado	Lección aprendida a partir de la Divulgación de la Guía de Intervención.	Medir el conocimiento despues a la divulgación de la Guía de Intervención que tienen los trabajadores del área de logística de la empresa Colombiana de Comercio Corbeta y/o Alkosto S.A.	(No Trabajadores que aprobaron el quiz despues de la divulgación de la Guía de Intervención/No Total de Trabajadores) x 100	60%	70%	80%

 Presupuesto Proyecto Manipulación Manual de Cargas Colombiana de Comercio Corbeta y/o Alkosto S.A. 					
RUBRO	DESCRIPCIÓN	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
RECURSO HUMANO	Asesoría Profesional de Especialistas en GSST	Horas Especialistas	80	\$ 120,000	\$ 9,600,000
	Afiliaciones Seguridad Social de Especialistas en GSST	Por Especialista	4	\$ 340,000	\$ 1,360,000
EQUIPOS, INSUMOS, DISEÑOS, IMPRESIÓN CARTILLA	Diseño de la cartilla tipo agenda, de 17X23 cm	Unidad	1	\$ 2,100,000	\$ 2,100,000
	Impresión de la cartilla tipo agenda, de 17X23 cm plastificada, brillante, argollada con 28 pagina a full color tiro y retiro en propalcote de 200 gr	Unidades	185	\$ 14,000	\$ 2,590,000
	Equipos de computo y Recursos Tecnológicos	Unidades	4	\$ 750,000	\$ 3,000,000
	Impresión de test de conocimientos Inicial y Final incluye entrega de resultados	Unidades	370	\$ 8,000	\$ 2,960,000
	Impresión Diplomas aprobacion Test de conocimientos	Unidades	185	\$ 7,000	\$ 1,295,000
	Digitalización y Esferos con diseño y logos de la Empresa	Unidades	185	\$ 5,000	\$ 925,000
DESPLAZAMIENTOS	Transportes a la Empresa Colombiana de Comercio y/o Alkosto S.A	Días	4	\$ 40,000	\$ 160,000
PUBLICIDAD	Audio publicitario expectativas sobre la implementación de la cartilla dirigida a los Auxiliares Logísticos de la Empresa Colombiana de Comercio y/o Alkosto S.A	Mes	1	\$ 30,000	\$ 30,000
IMPREVISTOS	Imprevistos	Global	1	\$ 300,000	\$ 300,000
TOTAL					\$ 24,320,000

PRESUPUESTO



ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD

VALOR DEL PROYECTO

\$24.320.000

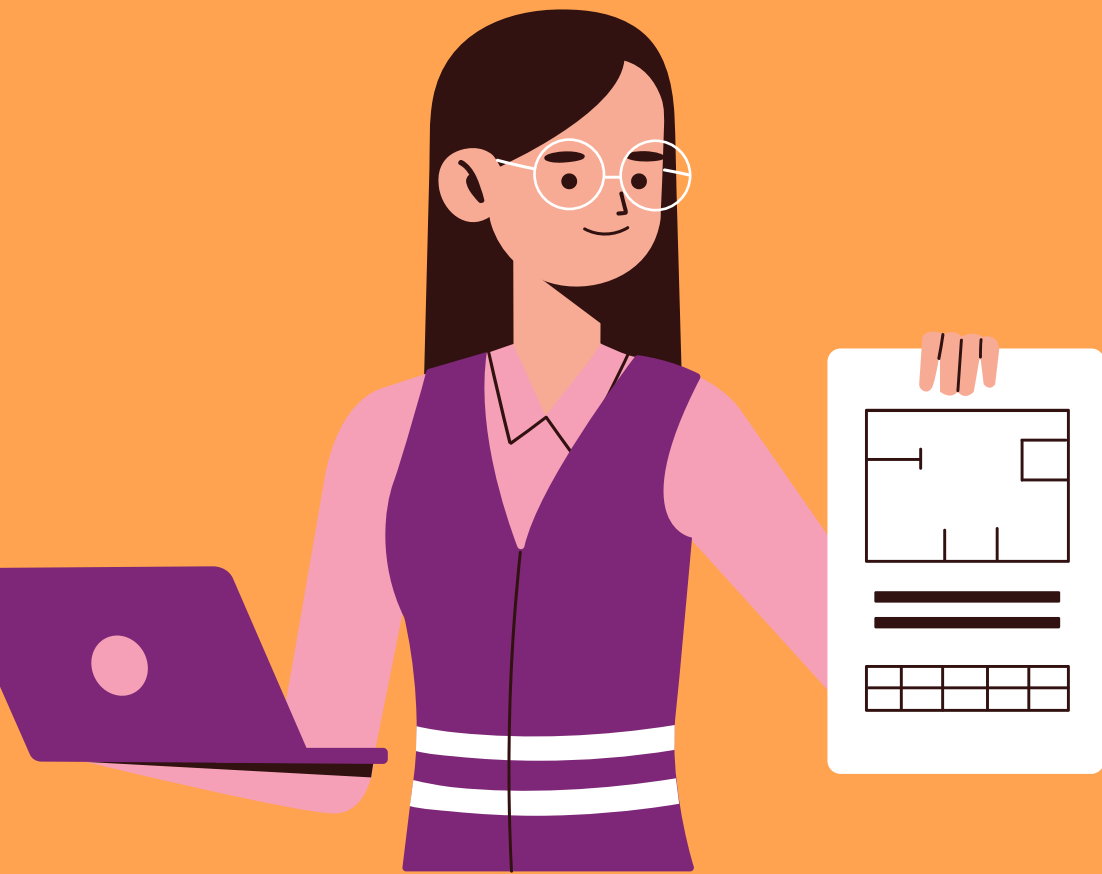
TIEMPO DEL PROYECTO

14 SEMANAS

FINANCIACIÓN

100% LA EMPRESA





RESULTADOS ESPERADOS

1. Realizar actividades de socialización, promoción y prevención dirigidas a los auxiliares Logísticos y la alta gerencia sobre el control de los riesgos que se generan por la exposición al riesgo biomecánico, específicamente la manipulación manual de cargas.



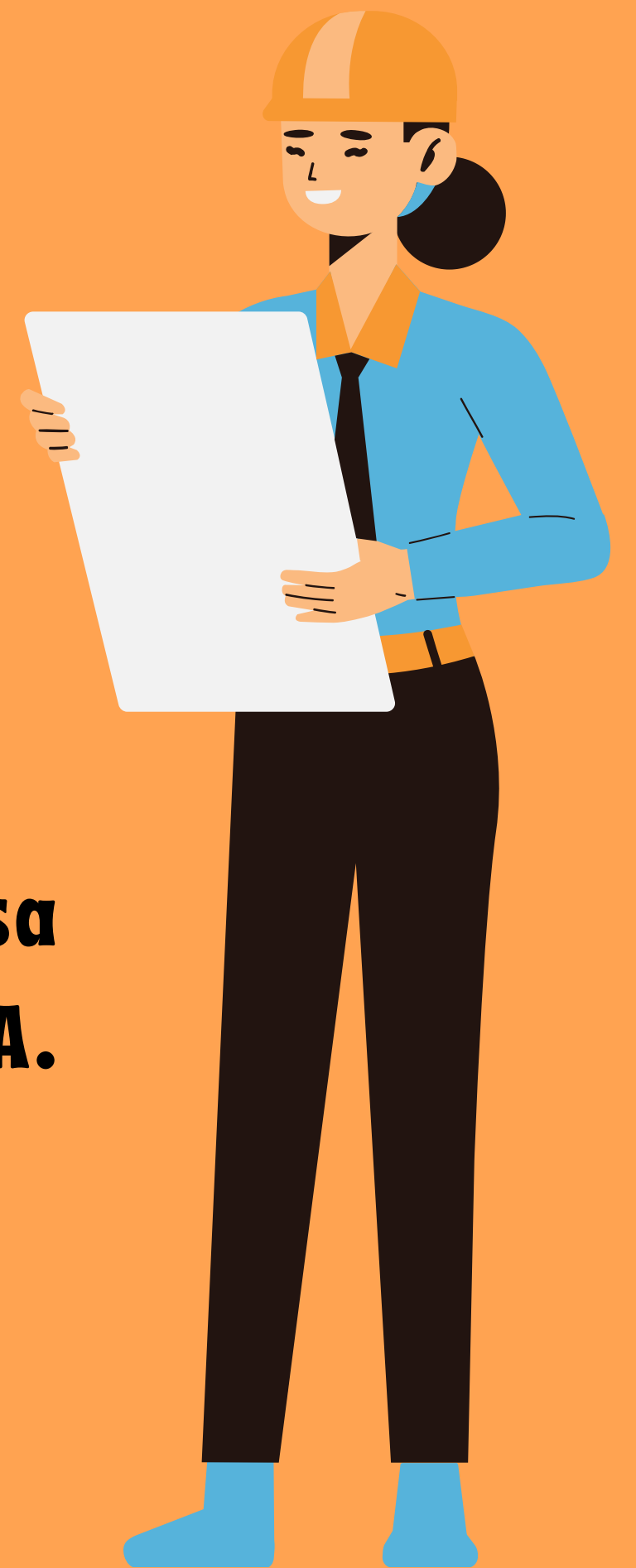


2. Establecer las rutinas básicas para la correcta manipulación manual de cargas que pueden generar riesgos, en particular lesiones dorsolumbares para los trabajadores del área de logística de la empresa Colombiana de Comercio Corbeta y/o Alkosto S.A.

3. Fomentar estilos de trabajo seguro y vida saludable realizando asesoría y evaluación del cumplimiento de las actividades de promoción y prevención enfocadas en la manipulación manual de cargas.

4. Lograr disminuir el índice de patologías asociadas al riesgo biomecánico generados en los trabajadores del área de logística, por la mala manipulación manual de cargas y malos hábitos de higiene postural en su lugar de trabajo.

5. Disminuir los índices de accidentalidad en la empresa Colombiana de Comercio Corbeta y/o Alkosto S.A. generados por la exposición al riesgo biomecánico.



REFERENCIAS

- Alzuru Rodriguez, Y. E. (2018). Guía Didáctica Manipulación Manual de Cargas. Barquisimeto, Venezuela.
- Asociación Chilena de Seguridad (ACHS). (s.f.). ACHS. Obtenido de <https://www.achs.cl/portal/Empresas/fichas/Paginas/Que-lesiones-puede-producir-un-mal-manejo-manual-de-cargas.aspx>
- Colombiana de Comercio Corbeta y/o Alkosto S.A. (2017-2021). Diagnostico de Condiciones de Salud. Colombia.
- Hospital Fuensanta. (2021). Obtenido de <https://hospitalfuensanta.com/especialidades/rehabilitacion/dorsalgia/>
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (2003). Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas. España
- Mayo Clinic. (2021). Obtenido de Esguinces: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/sprains/symptoms-causes/syc-20377938>
- Medline Plus . (2021). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000433.htm> Medline Plus. (2021). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000442.htm#:~:text=Ocurre%20cuando%20todo%20o%20parte,cercanos%20o%20la%20m%C3%A9dula%20espinal>
- Ministerio de la Protección Social. (2007). GATISST para Dolor Lumbar Inespecífico y Enfermedad Discal.
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. (1979). Resolución 2400. Bogotá D.C, Colombia.
- Ministerio del Trabajo. (2015). Decreto 1072 de 2015, Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Bogotá, Colombia.
- Ministerio del Trabajo. (2019). Resolución 0312, Por la cual se definen los estándares mínimos del SG-SST. Bogotá D.C., Colombia.

ALKOSTO
HiperAhorro



¡Feliz Navidad!

U2 UNIVERSIDAD
Piloto
DE COLOMBIA