INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
REY DAVID

TESINA
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

TEMA:
EVALUACIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS, PARA EL DESEMPEÑO LABORAL EN TRABAJADORES DE LA EMPRESA XCORP LOUNGE MIRADOR BAR RESTAURANT, QUITO 2024.

AUTORES:

SANDRA PRISCILA MOLINA GUERRERO
JACQUELINE ALEXANDRA RAMIREZ CANDO

TUTOR:

……

DAULE – ECUADOR

2024

Índice General

Dedicatoria 3
Certificado del Tutor 4
Certificación de Revisores 5
Resumen.....6
Abstract 7
Capítulo I: Presentación 8
1.1 Planteamiento del Problema 8
1.2 Objetivo General 10
1.2.1 Objetivos Específicos 10
2.1 Análisis de las alternativas posibles 11
2.2 Justificación de la alternativa principal 13
2.3 Presupuesto de la ejecución 14
2.4 Cronograma de ejecución.....15
3.1 Conclusiones 15
Referencias Bibliográficas 16
Anexos.....18

Dedicatoria

A Dios, por sus infinitas bendiciones, por llenarme de sabiduría, por brindarme salud y permitirme cumplir con los objetivos propuestos durante mi vida estudiantil.

A mis padres Sandra Guerrero y Luis Molina, por su gran amor, disciplina y sabios consejos que supieron brindarme cada día, para ser un ente útil a la sociedad.

A mi esposo Franklin Cuesta, por su amor incondicional y apoyo emocional a lo largo de mi carrera estudiantil, brindándome las fuerzas necesarias para culminar esta etapa de mi vida profesional.

Sandra Priscila Molina Guerrero

A Dios, por su infinito amor, quien me ha dado la fortaleza en momentos difíciles y ha sido mi apoyo cuando he sentido desmayar y por hacer realidad este sueño.

Al Instituto Superior Tecnológico Rey David y su carrera de Seguridad y Prevención de Riesgos Laborales, que me brindó la oportunidad de obtener una profesión.

A familiares, amigos y compañeros por su preocupación, aliento y apoyo.

Jacqueline Alexandra Ramírez Cando

Certificado del Tutor

El suscrito certifica que la Tesina realizada como requisito previo a la obtención del título de Técnico Superior en Seguridad y Prevención de Riesgos Laborales y cuyo tema es: "**EVALUACIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS, PARA EL DESEMPEÑO LABORAL EN TRABAJADORES DE LA EMPRESA XCORP LOUNGE MIRADOR BAR RESTAURANT, QUITO 2024"**, de autoría de las estudiantes Sandra Priscila Molina Guerrero y Jacqueline Alexandra Ramírez Cando, ha sido revisado en todos sus componentes.

Daule, 25 de noviembre del 2024

……..

Tutor Académico

Certificación de Revisores

Los suscritos certificamos que la Tesina realizada como requisito previo a la obtención del título de Técnico Superior en Seguridad y Prevención de Riesgos Laborales y cuyo tema es: "EVALUACIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS, PARA EL DESEMPEÑO LABORAL EN TRABAJADORES DE LA EMPRESA XCORP LOUNGE MIRADOR BAR RESTAURANT, QUITO 2024", de autoría de las estudiantes Sandra Priscila Molina Guerrero y Jacqueline Alexandra Ramírez Cando, ha sido revisado en todos sus componentes, bajos los parámetros establecidos por los formatos del INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO REY DAVID, cuya calificación es la siguiente:

Daule, 25 de noviembre de 2024.

Calificación de docente corrector 1: …/… (…. sobre …… puntos)

Calificación de docente corrector 2: …/… (… sobre …… puntos)

…….

Docente Corrector 1

…….

Docente Corrector 2

Resumen

Los trastornos músculo esqueléticos se deriva de las posturas forzadas incorrectas y estáticas que son adoptadas en el lugar de trabajo, las cuales provocan problemas de salud. Es por esta razón que esta investigación se centra en identificar, medir y evaluar los riesgos ergonómicos, además se planteará un programa de estrategias preventivas para el personal de la empresa Xcorp Mirador Bar Restaurant, Quito 2024. Mediante el análisis de las encuestas y entrevistas se ha podido observar altos índices de reporte de enfermedades traumatológicas principalmente en cuello, muñecas, espalda, cintura, brazos, piernas, que son causadas por las actividades laborales que realizan los empleados. El método de evaluación utilizado fue el método RULA con el objetivo de evaluar la exposición de los trabajadores a factores de riesgo que originan una elevada carga postural y que pueden ocasionar trastornos en los miembros superiores del cuerpo, este método considera la postura adoptada, la duración y frecuencia de ésta y las fuerzas ejercidas cuando se mantiene. A través de la ejecución de las medidas de control se pretende reducir el nivel de riesgo ergonómico en los puestos de trabajo; así como facilitar a los trabajadores la información necesaria para prevenir enfermedades laborales relacionadas con la ergonomía, por esta razón resulta preciso influenciar una cultura de seguridad laboral, lo que constituirá al bienestar físico y mental de los trabajadores y el desarrollo de la empresa.

Palabras claves: ERGONOMÍA, TRASTORNO MÚSCULO ESQUELÉTICO, PUESTO DE TRABAJO, MÉTODO RULA.

Abstract

Musculoskeletal disorders such as incorrect and static forced postures adopted in the workplace cause health problems. It is for this reason that this research aims to identify, measure and evaluate ergonomic risks, and a program of preventive strategies for the personnel of the company Xcorp Mirador Bar Restaurant, Quito 2024, will also be presented. When analyzing the surveys and interviews, high rates of reporting of traumatological diseases can be observed, mainly in the neck, wrists, back, waist, arms, and legs, which are caused by the activities carried out by workers. The evaluation method used was the RULA method with the objective of evaluating the exposure of workers to risk factors that cause a high postural load and that can cause disorders in the upper limbs of the body. This method considers the posture adopted, the duration and frequency of this and the forces exerted when it is maintained. Through the execution of control measures, the aim is to reduce the level of ergonomic risk in workplaces; as well as providing workers with the necessary information to prevent occupational diseases related to ergonomics, for this reason it is necessary to influence a culture of workplace safety, which will contribute to the physical and mental well-being of workers and the development of the company.

Keywords: ERGONOMICS, MUSCULOSKELETAL DISORDER, WORKPLACE, RULA METHOD.

Capítulo I: Presentación

1.1 Planteamiento del Problema

La incidencia de lesiones osteo-musculares de origen laboral es consecuencia de una compleja interacción entre condiciones físicas y de organización del trabajo, factores fisiológicos y psicológicos de los trabajadores y contexto social. La Ergonomía es la disciplina encargada de valorar y controlar los riesgos que producen estas lesiones (García, 2009). Cada día mueren personas a causa de incidentes laborales y/o enfermedades suscitadas en lugares de trabajo, más de 2,78 millones de víctimas por año. Conjuntamente, cada año ocurren unos 374 millones de contusiones coherentes con el trabajo no letales, que repercuten en más de 4 días de ausencia profesional. Estas cifras son alarmantes, pero no muestran todo el dolor y sufrimiento de los trabajadores y sus familias o las pérdidas económicas totales de empresas y corporaciones. (Organización Internacional del Trabajo (OIT), 2015).

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (2012), relata que, en el Ecuador, el 98% de aquellos casos son sub-registros, de accidentabilidad, superan los 200 millones de dólares, los mismos que son reembolsados por el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, señalando también las debilidades en cuanto a la falta de prevención de sucesos y enfermedades profesionales en las compañías. (Gómez García, 2021). Los riesgos ergonómicos disergonómico o riesgos derivados de la ausencia de una correcta ergonomía laboral, son la probabilidad de desarrollar un trastorno músculo esquelético debido (o incrementada) por el tipo e intensidad de movimientos musculares que se ejecuta en el lugar de trabajo" (CENEA, 2021.). Cuando hay un riesgo ergonómico en el lugar de trabajo, se deben enfocar los esfuerzos en eliminar el peligro. Si esto no es posible, se deben realizar evaluaciones específicas utilizando métodos adecuados para mejorar las condiciones laborales y reducir el riesgo a un nivel aceptable.

Según Vera Márquez, Valle Delgado, & Mazacón Gómez (2023), uno de los objetivos principales de la ergonomía es asegurar que el entorno laboral esté en sintonía con los colaboradores, lo que puede conducir a una mayor productividad, seguridad, salud, satisfacción laboral y desarrollo personal. Permanecer en trabajos que implican una alta actividad física, como posturas incómodas y levantamiento de cargas, puede provocar Trastornos Musculoesqueléticos relacionados con el trabajo, que se desarrollan con el

tiempo debido a las condiciones laborales o el entorno. También pueden ser el resultado de accidentes, como fracturas y dislocaciones. Estos trastornos suelen afectar la espalda, el cuello, los hombros y las extremidades superiores, también pueden impactar las extremidades inferiores, aunque con menos frecuencia. En casos crónicos, el tratamiento y la recuperación pueden ser insatisfactorios, resultando en discapacidades permanentes y pérdida del empleo. Muchos de estos problemas son prevenibles o reducibles si se cumplen las normativas de seguridad y salud y se siguen buenas prácticas.

Es en la empresa Xcorp Mirador Bar Restaurant, lugar en el cual se desarrolla toda la actividad comercial, se realiza funciones que implican una variedad de puestos de trabajo, en las cuales se encuentran la actividad administrativa, de venta, de bodegaje, de atención al cliente; se ha podido detectar varios elementos de riesgo ergonómicos que están presentes en los diferentes puestos de trabajo, entre ellos:

- Levantamiento y transferencia manual de cargas.
- Inclinaciones repetitivas de extremidades superiores.
- Posturas forzadas.
- Movimientos repetitivos.
- Aplicación de fuerzas.

En la realización de las diferentes actividades de los trabajadores de la empresa Xcorp Mirador Bar Restaurant, como los son: el manejo y supervisión del personal, disponer del stock necesario de productos y su almacenamiento, asesorar u atender a los clientes en sus compras y requerimientos, el realizar constantes rondas, el preparar los alimentos de pie, genera largas horas de trabajo de pie, obligando al personal a realizar movimientos forzados y repetitivos a los que se suman en algunos casos el levantamiento de cargas lo que provoca cansancio, dolores musculo-esquelético debido a las posiciones forzadas y la carga física realizada en los puestos de trabajo. Por todo lo antes señalado nuestra investigación se basa en la corrección Ergonómica del personal de la empresa Xcorp Mirador Bar Restaurant, Quito 2024, considerando principalmente que en mencionada empresa no se ha efectuado una investigación de esta índole en su personal, para lo cual se realizará actividades en las que se corrijan las posturas anómalas, las mismas que generan tensiones, estrés, fatiga que muchas de las veces originan lesiones músculo-esqueléticas.

Los trabajadores están expuestos a factores biomecánicos como posturas incorrectas debido a las características del mobiliario que afectan principalmente a la columna vertebral; y, movimientos repetitivos principalmente en muñecas, brazos y cadera, debido al constante tiempo que se encuentran de pie, así como la manipulación de los materiales propios de sus actividades cotidianas. De esta manera, el presente proyecto, pretende responder a la siguiente interrogante: ¿Cómo la evaluación de riesgos ergonómicos a la empresa Xcorp Lounge Mirador Bar Restaurant, Quito 2024, injerirá en el desempeño laboral de sus trabajadores?

1.2 Objetivo General

Evaluar ergonómicamente mediante técnicas de entrevista al personal que labora en la empresa Xcorp Mirador Bar Restaurant, Quito 2024, para la prevención de enfermedades laborales para los efectos del trabajo permanente de pie y el levantamiento de carga.

1.2.1 Objetivos Específicos

1. Conocer la situación laboral de los trabajadores de la empresa Xcorp Mirador Bar Restaurant, Quito 2024, para de esta forma y por medio de encuestas y entrevistas, identificar sus molestias músculo esqueléticas y determinar si la causa de estas molestias se relaciona con sus actividades laborales.
2. Evaluar los riesgos ergonómicos por las actividades que realiza el personal de la empresa Xcorp Mirador Bar Restaurant, Quito 2024, específicamente en el manejo de cargas y posturas forzadas.
3. Realizar modificaciones ergonómicas en las actividades laborales del personal de la empresa Xcorp Mirador Bar Restaurant, Quito 2024, en función de lo encontrado.

Capítulo II: Alternativas de Solución

2.1 Análisis de las Alternativas Posibles

La ergonomía es la disertación del trabajo en relación con su lugar de trabajo y los empleados. La importancia de pasar la jornada laboral en un entorno saludable es un aspecto cada vez más defendido y facilitado por las empresas.". (Martínez Barranco & Yandun Burbano, 2017). La adaptación del trabajo a la persona para la eliminación o, al menos, la reducción de los trastornos músculo esqueléticos. Es una actividad que se encarga de adaptar los productos, las tareas, las herramientas, los espacios, el entorno, los procesos y sistemas de trabajo en general a las características, limitaciones y necesidades de las personas. Unas condiciones de trabajo inadecuadas a nivel ergonómico acarrean una alta probabilidad de producir trastornos músculo esqueléticos. Son, en muchas empresas, la primera causa de baja y el coste socioeconómico es muy elevado, tanto para el trabajador y la trabajadora como para la empresa y la sociedad, en general (INSHT, 2015).

De acuerdo al tema propuesto para este proyecto de investigación, se inició de casos particulares para llegar a una conclusión general, tomando en cuenta las opiniones, detalles, molestias presentadas por los trabajadores de acuerdo a sus actividades de trabajo en cada cargo o puesto y después comprobar que estas opiniones y molestias expresadas por los trabajadores son producto de la realización de sus actividades. A continuación, se detalla varias alternativas posibles:

2.1 1 Puesto de Trabajo Ergonómico en la Oficina

Las áreas de trabajo deben estar diseñadas para satisfacer tanto las necesidades de la empresa como de las personas que allí desempeñarán sus funciones, aspectos tales como ubicación, mobiliario, iluminación, accesibilidad a los sistemas, etc., diferentes sistemas de instalación, número de puestos de trabajo, temperaturas, características del material utilizado y las necesidades del trabajador según el trabajo que está realizando" (Benavente, 2013). Un proyecto ergonómico adecuado para un lugar de trabajo debe considerar la posición en la que se ubica el trabajador. La postura sentada es la más cómoda para trabajar, ya que ayuda a disminuir la fatiga física, reduce el consumo de energía y favorece la estabilidad y la claridad en las tareas. Sin embargo, puede ser perjudicial si no se tienen en cuenta factores como el tipo de asiento, el plano de trabajo y la posibilidad de cambiar de postura de vez en cuando. Mantener una postura sedentaria y/o incorrecta puede generar molestias en el cuello, problemas

en la zona lumbar y alteraciones en el sistema circulatorio y nervioso, especialmente en las piernas.

2.1 2 Prevención Sobre la Carga Muscular

Para evitar que la sobrecarga muscular se transforme en una lesión músculo-esquelética, es fundamental implementar pausas activas y organizar adecuadamente la jornada laboral, de manera que se prevenga tanto la fatiga física como la mental. La prevención de la sobrecarga muscular puede enfocarse en el rendimiento laboral, el entorno de trabajo o los empleados. Esta sobrecarga se puede gestionar mediante la adaptación técnica del entorno, las herramientas o los métodos utilizados. Una forma eficaz de reducir la carga sobre los músculos es flexibilizar el horario laboral de manera individualizada, lo que implica diseñar tiempos de descanso que consideren la carga de trabajo, así como las necesidades y capacidades de cada persona.

2.1 3 Distribución de Pausas Activas

Se entiende por pausa (micro pausas), períodos de recuperación después de períodos de estrés fisiológico y mental causados por el trabajo en pantalla. Esta tensión muscular depende del tipo de trabajo. Las pausas generadas por el propio sistema (tiempos de espera del programa, fallas del programa, hardware desactualizado) no se consideran como tales e incluso son una fuente de estrés. El descanso activo o descanso permitirá que la postura afecte otros mecanismos de acomodación y enfoque del ojo y el músculo. Para actividades caracterizadas por altas demandas visuales y de postura y repetición, se recomienda un descanso de cinco minutos cada 45 minutos. En trabajos de oficina menos extenuantes, un descanso activo será de al menos 15 minutos por cada dos horas de trabajo (Villar & Begueria, 1987)

2.1 4 Desarrollar y Proponer un Plan de Acción Mediante Capacitaciones de Temas de Ergonomía

Intervenir y Capacitar al personal que labora en la empresa Xcorp Mirador Bar Restaurant, Quito 2024, sobre temas ergonómicos, con el fin de generar cambios positivos en sus conocimientos, hábitos y prácticas laborales, es recomendable capacitar al personal de trabajadores para que realice ejercicios de relajación muscular, además de pausas pequeñas entre de un período extenso de trabajo principalmente cuando no se encuentre en realizando actividad concerniente al trabajo, con el fin de promover la salud y prevenir incidentes, accidentes o enfermedades de tipo laboral.

2.2 Justificación de la Alternativa Principal

Se recomienda como alternativa principal para contrarrestar riesgos laborales, implementar un programa de mitigación de riesgos laborales, ya que el costo que genera una enfermedad profesional o lesión genera gastos que se encontrarían fuera del presupuesto de la empresa y los fondos económicos saldrán de los recursos destinados para otros proyectos. Se justifica esta alternativa porque a través de las capacitaciones en ergonomía, se logra que los trabajadores desarrollen una correcta función de sus labores, y también evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y salud en el trabajo, facilitando los espacios y tiempos para la capacitación.

Por lo que la dirigencia de la empresa deberá:

- Determinar un presupuesto que se destinará al programa de mitigación de riesgos laborales.
- Determinar el tiempo a emplearse para el programa.
- Determinar actividades y tareas en que deben ser capacitados los trabajadores, así como los temas a capacitar.
- Determinar la frecuencia de evaluación del riesgo, para poder controlar o eliminar los riesgos existentes.
- De igual manera se recomienda colocar pequeños bancos en lugares estratégicos del local para que no afecte la imagen del mismo, con el objeto de que puedan tomar descansos mientras no estén atendiendo a los clientes.
- Para la actividad que involucra el traslado de productos a los clientes se debe tener la posibilidad de utilizar ropa cómoda y con tela antitranspirante, ya que el trabajo demanda esfuerzo físico y genera sudoración.
- Se debe dotar de calzado adecuado y con protección para riesgos de caídas, debiendo tener planta antideslizante.
- El orden y limpieza es esencial, el piso del local debe estar en perfecto estado, sin desgaste para permitir el correcto traslado de los productos.
- Implementación de pausas activas, es decir en una pequeña pausa del trabajo realizar pequeños ejercicios de relajamiento muscular, tanto de manos, brazos, muñecas, hombros, cabeza, cintura.

La gerencia de la empresa Xcorp Mirador Bar Restaurant, debe comprometerse a minimizar las consecuencias de los trastornos músculo-esqueléticos, de forma que se eliminen o reduzcan los riesgos que originan este tipo de trastornos, su objetivo es hacer el trabajo lo más eficaz y cómodo posible. Se tiene claro que con una adecuada capacitación los trabajadores estarán claros cuáles son los riesgos a los que están expuestos y en base a eso se llevan a cabo las medidas de control en el medio y en el individuo para garantizar su seguridad en la ejecución de su labor.

2.3 Presupuesto de la Ejecución

Para desarrollar la evaluación de riesgos ergonómicos, en el desempeño laboral en trabajadores de la empresa Xcorp Lounge Mirador Bar Restaurant, Quito 2024, fue necesario la adquisición de distintos recursos, los cuales fueron financiados con fondos económicos propios, a continuación, se describe los recursos y el presupuesto utilizado para la evaluación:

Tabla 1. Presupuesto de ejecución. Elaborado por las autoras.

Descripción	Cantidad	Costo Unitario (USD)	Costo Total (USD)
1. Recursos Disponibles			
Infraestructura			
Vehículo	1		
Laptop	1		
2. Recursos Necesarios			
Gastos de Trabajo de campo			
Fotocopias de encuestas y cuestionarios	50	0,50	25
Grabadora digital	1	30	30
Resma Papel bond	2	5	10
Combustible		60	60
Materiales			
Cuadernos	4	2	8
Esferos	10	0,50	5
TOTAL			**USD. 138**

2.4 Cronograma de Ejecución

Utilizando un diagrama de Gantt, se estableció las actividades a desarrollarse del presente proyecto.

Tabla 2. Cronograma de ejecución. Elaborado por las autoras.

ACTIVIDADES	OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
	S1	S2	S3	S4	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11
Preparación y planificación del programa												
Encuestas y entrevistas para identificar problemas de ergonomia laboral												
Evaluación de riesgos ergonómicos												
Elaboración de materiales didácticos												
Capacitación a los empleados												
Informe de resultados												

Capítulo III: Conclusiones

3.1 Conclusiones

Toda vez que se analizó la evaluación y resultados, se concluye que en cada cargo de los empleados de la empresa Xcorp Mirador Bar Restaurant, Quito 2024, tienen diferentes posturas, los cuales crean un alto riesgo de generar trastornos músculo-esquelético, debido a las inadecuadas posturas, por permanecer mucho tiempo en una misma posición y por realizar manipulación manual de cargas incorrectas, por lo que se tiene las siguientes conclusiones:

Para poder conocer la situación laboral de los trabajadores de la empresa Xcorp Mirador Bar Restaurant, Quito 2024, se realizó una investigación utilizando la metodología de encuestas y entrevistas las cuales fueron creadas para las personas que laboran en la empresa, analizando las molestias músculo-esqueléticas, en los resultados de las mencionadas encuestas se evidenció que existe malestar y también enfermedades músculo-esqueléticas, que son ocasionadas por el sedentarismo de los trabajadores y también por la actividad que realizan en sus labores contratadas. Las molestias generadas por las actividades laborales de los trabajadores, es en general común en todos los empleados por permanecer mucho tiempo de pie en sus horas de trabajo, ya que mantienen posiciones forzadas durante largo tiempo, siendo nulo por parte de los empleados que hayan recibido tratamiento por dichas molestias, causando que se acumulen su malestar y asocien este malestar directamente con el trabajo.

Las actividades laborales de los trabajadores de la empresa Xcorp Mirador Bar Restaurant, Quito 2024, traen riesgos, en general en la parte de la cintura y espalda debido a esfuerzos físicos demasiados frecuentes en las que interviene de manera particular la columna, además el personal de atención al cliente no dispone de un período suficiente de reposo fisiológico o de recuperación. Las posturas forzadas, la repetitividad de movimientos, la manipulación manual de cargas, son responsable de la aparición de fatiga física y lesiones que se pueden producir de una forma inmediata o por la acumulación de pequeños traumatismos aparentemente sin importancia, pero que, a lo largo del tiempo representarán daños irreversibles en la salud. De igual forma se detectó que la falta de capacitación y el desconocimiento de los trabajadores en temas de ergonomía, que incrementan los niveles de riesgo, razón por la cual se recomienda crear planes de capacitación con la finalidad generar cambios positivos en sus conocimientos, hábitos y prácticas laborales.

Referencias Bibliográficas

- García A, Gadea R, Sevilla M, Genís S, Ronda E. Ergonomía participativa: empoderamiento de los trabajadores para la prevención de trastornos musculoesqueléticos. 2009.
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2015). Investigación de accidentes del trabajo y enfermedades profesionales. Retrieved from https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---lab_admin/documents/publication/wcms_346717.pdf.
- Gómez García, A. R. (2021). Seguridad y salud en el trabajo en Ecuador. Archivos de Prevención de Riesgos Laborales. https://doi.org/10.12961/aprl.2021.24.03.01
- CENEA. (n.d.). ¿Qué son los riesgos ergonómicos Guía definitiva (2022).
- Vera Márquez, M., Valle Delgado, V., & Mazacón Gómez, M. (2023). Ergonomía. Babahoyo: Universidad Técnica de Babahoyo. Obtenido de https://libros.utb.edu.ec/index.php/utb/catalog/download/115/83/300?inline=1
- Martínez Barranco, M. P., & Yandun Burbano, E. D. (2017). Seguridad y Salud Ocupacional en Ecuador: Contribución Normativa a la Responsabilidad Social Organizacional. INNOVA Research Journal. https://doi.org/10.33890/innova.v2.n3.2017.135
- INSHT. (2015). Identificación y Evaluación de los Factores de Riesgo Ergonómico. Retrieved from https://www.insst.es/-/-que-es-un-ep-2

- Benavente, J. (2013). RRHH Digital. http://www.rrhhdigital.com/secciones/89615/index.php?id_seccion=45&id_subseccion=319#:~:text=El área de trabajo debe, en día regula este aspecto.
- Villar, F., & Begueria, P. (1987). NTP 232: Pantallas de visualización de datos (P.V.D.): fatiga postural. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene En El Trabajo. 1–9. http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/201a300/ntp_232.pdf

Anexos

A fin de establecer el riesgo de lesiones ergonómicas en el desempeño laboral de los empleados de la empresa Xcorp Lounge Mirador Bar Restaurant, Quito 2024, se registró las diferentes posturas adoptadas por el empleado durante su desarrollo en las tareas a través de fotografías del conjunto de las posiciones adoptadas, además también se identificó otros factores como la carga o fuerza manejada, así como la forma de agarre y el tipo de actividad muscular, comprobando que se realizan movimientos repetitivos, cambios bruscos de postura y posturas inestables.

Figura 1. Ingreso principal a la empresa Xcorp Lounge Mirador Bar Restaurant



Figura 2. Trabajador de la empresa manipulando carga, para futuras correcciones.

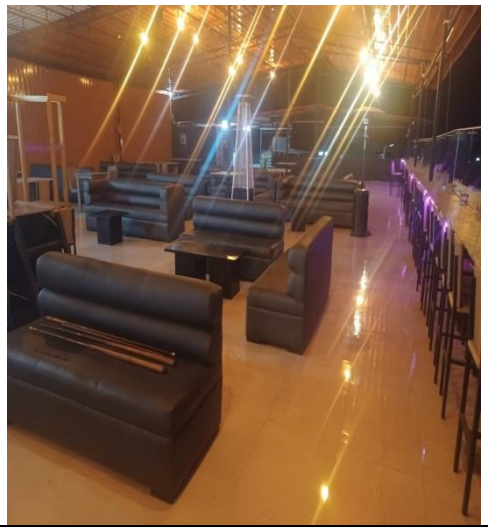


Figura 3. Trabajador de la empresa manipulando carga, para futuras correcciones



Figura 4. Trabajador de la empresa realizando trabajos repetitivos, para futuras correcciones



Figura 5. Interior de la empresa Xcorp Louge	Figura 6. Interior de la empresa Xcorp Louge
	

Técnicas y Herramientas

Entrevista:

Con la finalidad de interrogar y recabar información importante de la población en estudio; considerando que las mismas constituirán un proceso de comunicación verbal recíproca entre las partes, no estarán sujetas a un estándar formal lo que permitirá un marco de desarrollo abierto y de libertad para la formulación de preguntas y respuestas.

Encuesta:

De igual forma para conocer las posibles lesiones ergonómicas de los empleados de la empresa Xcorp Louge Mirador Bar Restaurant, se realizó una encuesta, mediante la cual se puede discernir las preguntas orientadas a indagar las necesidades y el sentir de los trabajadores de la empresa.

Recolección de Datos:

En la presente investigación se diseñó una encuesta aplicada a los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la empresa Xcorp Louge Mirador Bar Restaurant, así como la opción de proponer e implementar ciertas mejoras relacionadas.

ENCUESTA DE RIESGOS ERGONÓMICOS PARA EL DESEMPEÑO LABORAL

Personal Encuestado: 10 trabajadores

Puestos de Trabajo: actividad administrativa, de venta, de bodegaje, de atención al cliente.

Favor conteste las preguntas considerando el desempeño de su tarea durante la jornada de trabajo, caso requiera agregar o ampliar el concepto, registre su comentario en el casillero de observaciones.

PREGUNTAS	SI	NO	OBSERVACIONES
1) Manipula carga en su puesto de trabajo			
2) Ha recibido alguna capacitación sobre manipulación de cargas			
3) Conoce los riesgos que se derivan por falta de conocimiento en la manipulación de cargas			
4) Ha recibido atención médica por dolores en el cuello, espalda, piernas y zona lumbar			
5) Conoce sobre las pausas activas durante el desempeño de su tarea			
6) Conoce la forma correcta de organizar su puesto de trabajo cuando usa la computadora			
7) Ha recibido alguna capacitación de la adopción de posturas adecuadas durante el desempeño de su tarea en la posición de sentado			
8) Conoce lo que significa la Ergonomía			
9) Desearía conocer técnicas que mejoren el desempeño en el cumplimiento de su tarea.			
10) Desearía recomendar cambios en su puesto de trabajo.			

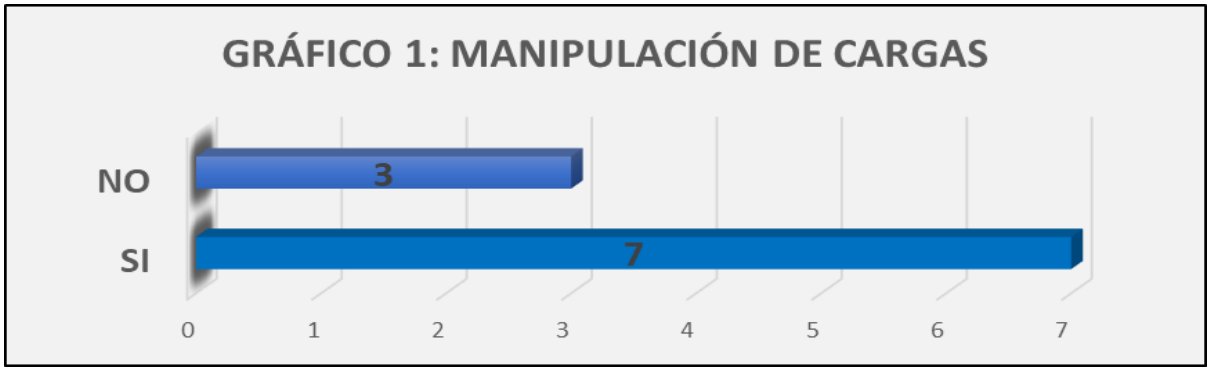
Gracias su colaboración.

Tabulación de datos:

Luego de la aplicación de la encuesta, la información recabada fue ordenada, procesada, agrupada, cuantificada y tabulada, para que pueda proporcionar datos que faciliten el realizar un análisis estadístico dentro del contexto de desempeño laboral de riesgos ergonómicos, procesando y analizando los resultados obtenidos para posteriormente realizar los gráficos respectivos, los mismos que fueron interpretados.

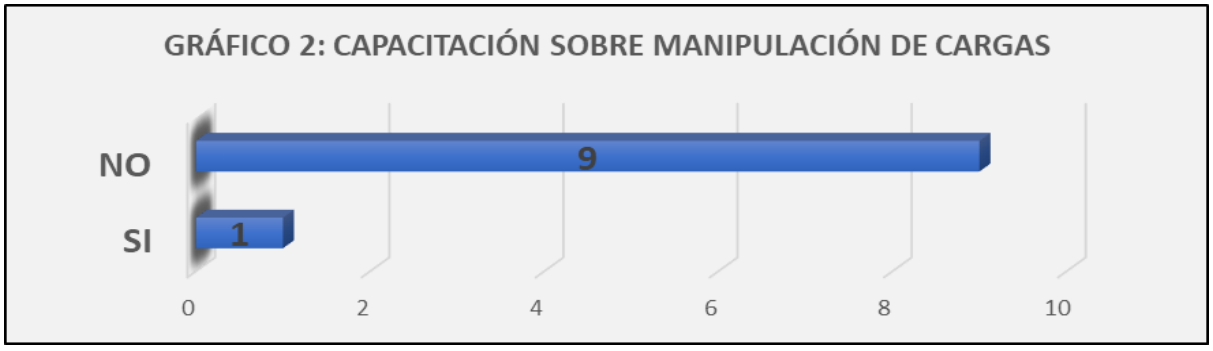
Análisis e interpretación de datos

1) Manipula carga en su puesto de trabajo



Siete de los trabajadores de la empresa Xcorp Louge Mirador Bar Restaurant encuestados, que equivale al 70%, manifiestan que entre sus funciones está el de cargar objetos medianamente pesados, y tres de los trabajadores que equivale al 30% indica que no carga objetos de gran peso.

2) Ha recibido alguna capacitación sobre manipulación de cargas



Nueve de los trabajadores de la empresa Xcorp Louge Mirador Bar Restaurant encuestados, que equivale al 90%, manifiestan que nunca han recibido ningún tipo de

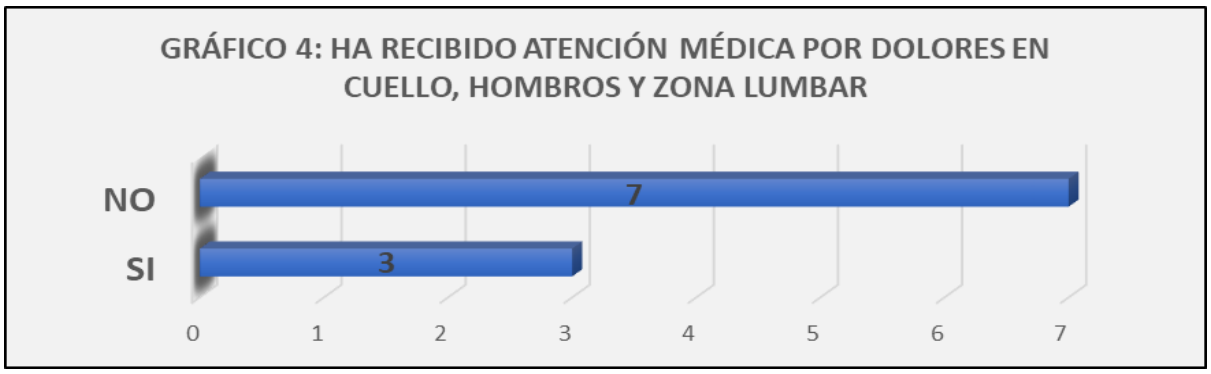
capacitación sobre manipulación de cargas, y solo 1 trabajador que equivale al 10% indica que en alguna ocasión en un anterior trabajo si había recibido capacitación en ergonomía.

3) Conoce los riesgos que se derivan por falta de conocimiento en la manipulación de cargas.



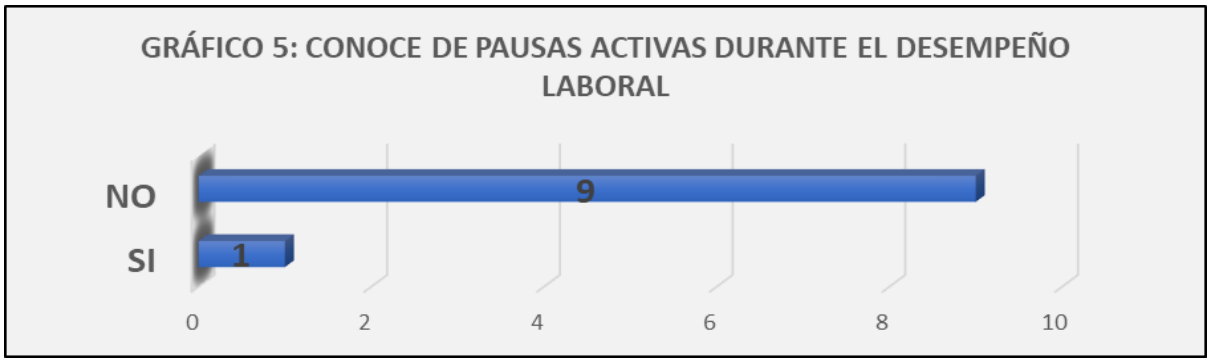
Seis de los trabajadores de la empresa Xcorp Louge Mirador Bar Restaurant encuestados, que equivale al 60%, manifiestan que no conocen los peligros al manipular carga y cuatro trabajadores que equivale al 40% indica que en si han escuchado de otras personas particulares el riesgo de manipular cargas sin protección.

4) Ha recibido atención médica por dolores en el cuello, espalda, piernas y zona lumbar



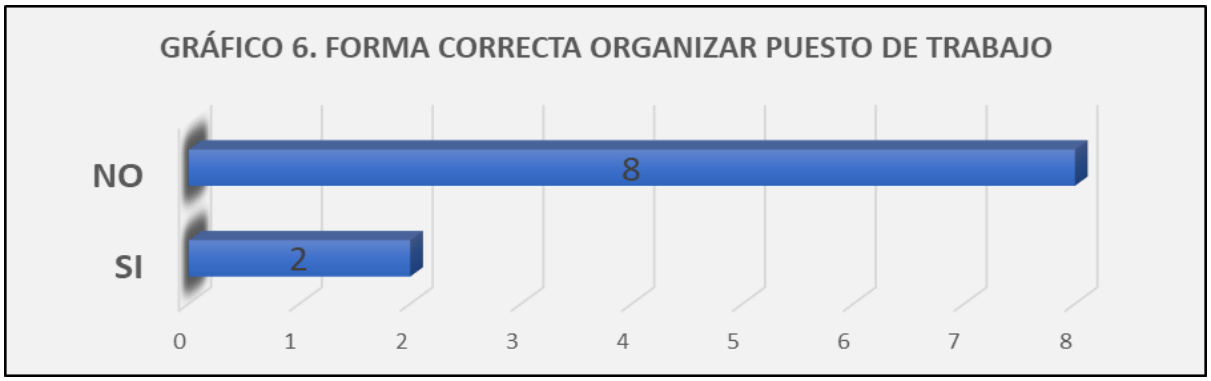
Siete de los trabajadores de la empresa Xcorp Louge Mirador Bar Restaurant encuestados, que equivale al 70%, manifiestan que nunca han recibido atención médica especializada, por los dolores en zonas como los hombros, cuello, espalda, piernas, brazos y tres de los trabajadores que equivale al 30% indica que se han hecho atender con personas que dan masajes al cuerpo y han aliviado los dolores causados por el trabajo.

5) Conoce sobre las pausas activas durante el desempeño de su tarea



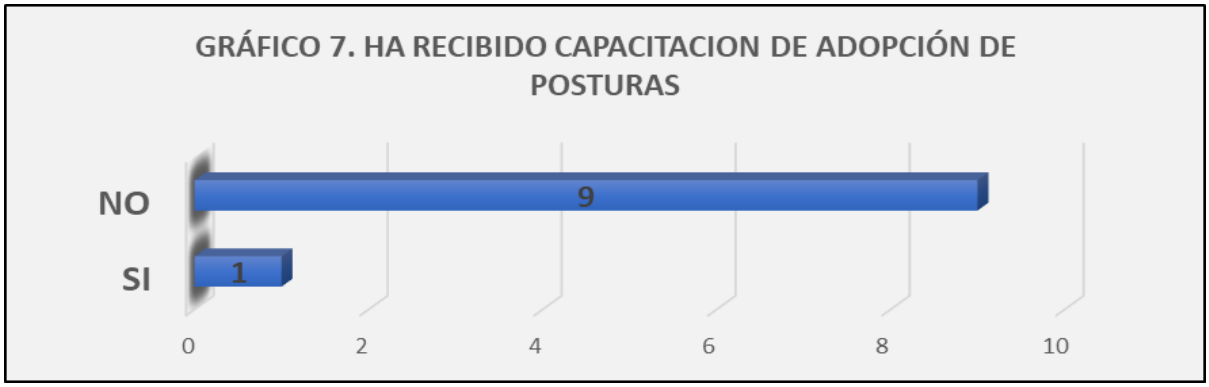
Nueve de los trabajadores de la empresa Xcorp Louge Mirador Bar Restaurant encuestados, que equivale al 90%, manifiestan que no han escuchado ni conocen en que consiste las pausas activas durante el desempeño laboral, y solo 1 trabajador que equivale al 10% indica que si conoce del tema y lo ha puesto en práctica.

6) Conoce la forma correcta de organizar su puesto de trabajo cuando usa la computadora



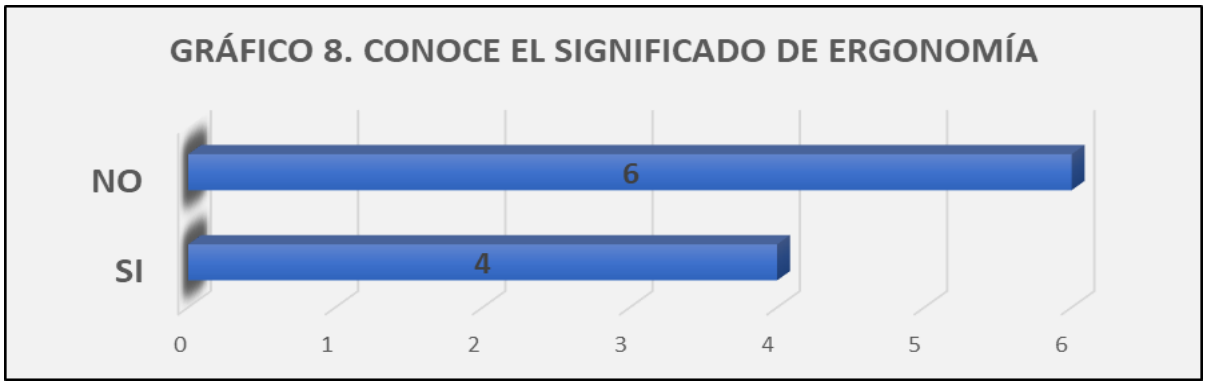
Ocho de los trabajadores de la empresa Xcorp Louge Mirador Bar Restaurant encuestados, que equivale al 80%, manifiestan que desconocen la forma correcta de organizar los puestos de trabajo y en especial cuando usen la computadora y dos de los trabajadores que equivale al 20% indica que si tienen una idea de organizar su puesto de trabajo para sentirse más cómodos.

7) Ha recibido alguna capacitación de la adopción de posturas adecuadas durante el desempeño de su tarea en la posición de sentado.



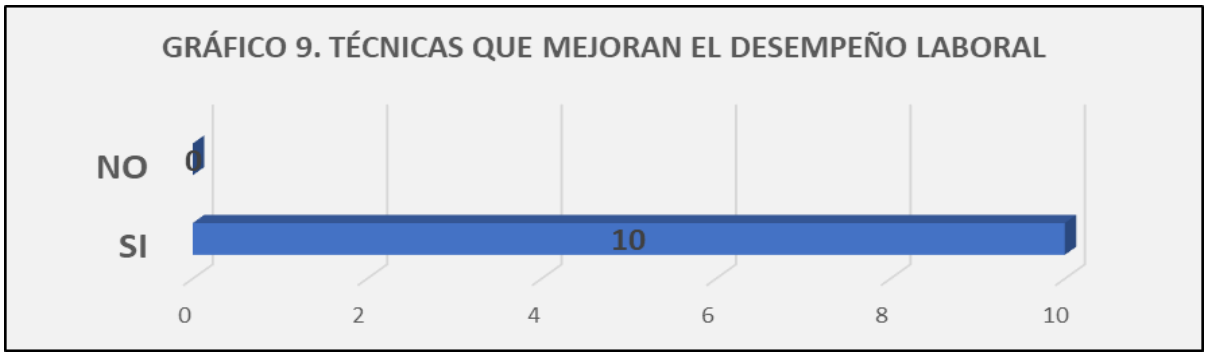
Nueve de los trabajadores de la empresa Xcorp Louge Mirador Bar Restaurant encuestados, que equivale al 90%, manifiestan que nunca han recibido ningún tipo de capacitación sobre adopción de posturas, y solo 1 trabajador que equivale al 10% indica que si había recibido capacitación en ergonomía.

8) Conoce lo que significa la Ergonomía.



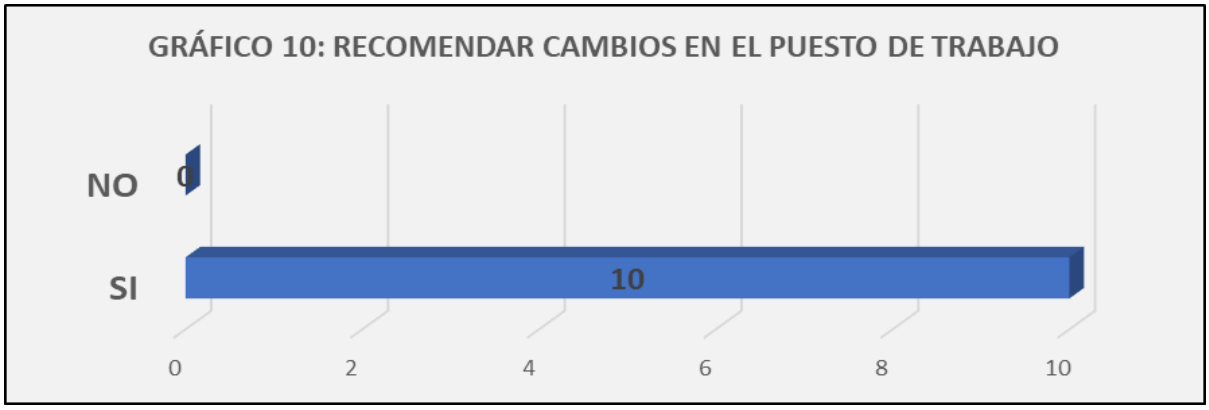
Seis de los trabajadores de la empresa Xcorp Louge Mirador Bar Restaurant encuestados, que equivale al 60%, no saben lo que es ergonomía y cuatro de los trabajadores que equivale al 40% indica que si saben que la ergonomía se relaciona en la postura correcta para cumplir alguna actividad laboral.

9) Desearía conocer técnicas que mejoren el desempeño en el cumplimiento de su tarea.



Diez de los trabajadores de la empresa Xcorp Louge Mirador Bar Restaurant encuestados, que equivale al 100%, concuerdan en que se debe aplicar capacitaciones que enseñen a mejorar el desempeño laboral cuidando de su salud.

10) Desearía recomendar cambios en su puesto de trabajo.



Diez de los trabajadores de la empresa Xcorp Louge Mirador Bar Restaurant encuestados, que equivale al 100%, dieron recomendaciones que les beneficia en su salud ergonómica.