

 <b>CONTRALORIA</b> Municipal de Bucaramanga	<b>GESTION HUMANA</b>	<b>GHU-CO-001</b>	
	<b>COMUNICACIONES VARIAS</b>	Página 1 de 3	Revisión 1

**CIRCULAR 016 – 14 de mayo 2020**

**DE: SECRETARIO GENERAL CONTRALORÍA MUNICIPAL DE BUCARAMANGA**

**PARA: FUNCIONARIOS CONTRALORÍA MUNICIPAL  
CONTRATISTAS CONTRALORÍA MUNICIPAL**

**ASUNTO: PAUTAS Y MEDIDAS PARA EL TRABAJO EN CASA - ERGONOMIA EN TIEMPOS DE  
CORONAVIRUS**

Cordial saludo,

El pasado 23 de abril una funcionaria de la Contraloría Municipal de Bucaramanga sufrió un accidente laboral, ella sufrió una caída al levantarse de su silla, caída que le causo una contusión en la región lumbosacra de la pelvis, por lo cual se considera necesario socializar unas pautas para el trabajo seguro en casa desde el aspecto de la ergonomía, que es una disciplina que busca adaptar el trabajo a las principales necesidades del empleado de modo que coincidan con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades de los trabajadores que se verán involucrados.

¿De la oficina a la casa?, es una variación de los riesgos que antes se tenían controlados, esto ha causado:

- Aumento de los tiempos de permanencia frente a los dispositivos de trabajo (computador, celular, plataformas, redes).
- Densificación de las tareas
- Intensificación de los requerimientos de trabajo (presión por retrasos generados en los planes de trabajo)
- Condiciones inadecuadas del mobiliario en casa que afectan la posición del cuerpo.
- Aumento en los esfuerzos físicos (mayores movimientos repetidos por celular y teclado).
- Disconfort por iluminación inadecuada en casa.
- Presencia de ruido.
- Mayor tiempo de uso de audífonos.
- Pérdida del control de riesgo (dinámicas de grupo de trabajo se pierden).
- Afectación psicológica por la situación del país

Los actos de riesgos individual que se agudizan son:

- Aumento del sedentarismo
- Presencia de hábitos de alimentación perjudiciales (¡¡¡¡no tienes hambre, estas estresado!!!  
– las grasas, almidones y azúcar Vs el estrés).

 <b>CONTRALORIA</b> Municipal de Bucaramanga	<b>GESTION HUMANA</b>	<b>GHU-CO-001</b>	
	<b>COMUNICACIONES VARIAS</b>	Página <b>2</b> de <b>3</b>	Revisión <b>1</b>

- Presencia de estrés (aumento de tensión arterial y afectaciones cardiacas).
- Afectación de los hábitos de sueño.
- Perdida de hábitos básicos de actividad física (la vultica después del almuerzo).
- Menos necesidad de hidratarse.
- Poca motivación para incluir hábitos de actividad física (por las restricciones sociales y condiciones individuales).

Y los riesgos ocultos

- Aumento de la percepción de fatiga (Se mezclan las responsabilidades con el trabajo y las personales (trabajar y ser tutor de los hijos).
- Efectos en el metabolismo (alteración de los ciclos circadianos, ausencia de sol, presión, alimentación, miedo, angustia).
- Ausencia de espacios y tiempos de esparcimiento (¡¡todo el día se lava loza y fines de semana también!!).

A continuación, se relacionan algunas recomendaciones de que se debe hacer para realizar un trabajo seguro desde casa

1. **¡Negocie, pero también Ceda!** Estructure y formalice con los suyos tiempos de trabajo, labores del hogar, rescate su tiempo de descanso, cuente lo que le angustia, molesta, asusta.
2. **Póngase en modo Trabajo.** Mantenga las rutinas y hábitos que lo activan en el día (¡póngase bonito!)
3. **Optimice su espacio de trabajo.** Evite desordenes Musculo Esqueléticos, estos son un Grupo de enfermedades que afectan a los músculos, tendones, nervios, vasos sanguíneos, articulaciones y capsulas de la mano, muñeca, brazo. Hombro y espalda.

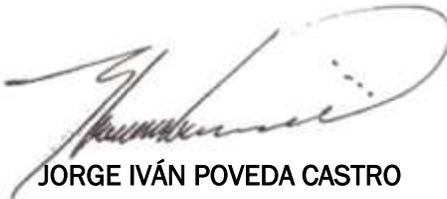


	<b>GESTION HUMANA</b>	<b>GHU-CO-001</b>	
	<b>COMUNICACIONES VARIAS</b>	Página 3 de 3	Revisión 1



4. **Crear espacios e intensidad en la rutina.** Utilice música en los momentos de descanso de todos, no se habla de trabajo en las comidas, horarios de películas, asignar espacios de descanso, etc.
5. **Vigile su Alimentación.** Mantenga sus horarios de comidas, no coma cuando este estresado, ponga limite al número de snacks al día, establezca tiempos para tomar agua.
6. **Identifique rutinas que lo hagan mover durante el día.** Saque la basura, recoja el domicilio, haga aseo con música, baile, suba y baje escaleras, busque rutinas sencillas de ejercicios por internet.
7. **Controle los tiempos de trabajo y labores del hogar.** Después de 7:00 pm no se mira celular, descansar no es hacer aseo, etc.
8. **Controle la sobreinformación.** Vigile los hábitos de dependencia a redes sociales, whatsapp, noticieros.
9. **FORTALEZCA SU BUENA ACTITUD EN CASA.** Cada momento que pasa, es una oportunidad más para hacer las cosas mejor.

Atentamente,

  
**JORGE IVÁN POVEDA CASTRO**  
 Secretario General

Proyectó/Elaboró: Mayra Alejandra Serrano Serrano/Auditora Fiscal 