

**MINISTERIO DE LA PROTECCION SOCIAL****RESOLUCION NÚMERO DE 200****()**

Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo de exigencias de carga física en el trabajo y los límites recomendados para la manipulación manual de cargas.

EL MINISTRO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL

En ejercicio de las atribuciones legales, en especial las que le confiere el artículo 68 de Decreto Ley 1295 de 1994, el Decreto 2005 y la Resolución 0002 de 2003

CONSIDERANDO:

Que el Convenio 127 de la Organización Internacional del Trabajo, establece a sus países miembros, la adopción de reglamentación sobre el peso máximo de la carga que puede ser transportada por un trabajador.

Que la Resolución 2400 de 1979 que contiene disposiciones relativas al levantamiento y transporte manual de cargas, se ha mantenido vigente durante treinta años, perdiendo su actualidad desde el punto de vista técnico.

Que es de suma importancia para el país, actualizar y adaptar la normativa sobre el levantamiento y transporte manual de cargas.

Que el Decreto Ley 1295 de 1994, define como uno de los objetivos del Sistema General de Riesgos Profesionales: Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes 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 o colectiva en los lugares de trabajo tales como los físicos, químicos, biológicos, **ergonómicos**, psicosociales, de saneamiento y de seguridad.

Que el Decreto 205 de 2002 establece como una de las funciones de la Dirección General de Riesgos participar con las autoridades competentes en la reglamentación técnica para la promoción y prevención de los riesgos del trabajo, en materia de higiene y seguridad industrial.

Que dentro de los diez primeros diagnósticos de enfermedad profesional encontrados en el país, ocho de ellas comprometen el sistema músculo-esquelético y dos de ellos se relacionan directamente con la manipulación manual de cargas.

Que en mérito de lo expuesto,

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo de exigencias de carga física en el trabajo y los límites recomendados para la manipulación manual de cargas.

RESUELVE:

CAPITULO I

OBJETO, CAMPO DE APLICACIÓN Y DEFINICIONES

ARTICULO 1. CAMPO DE APLICACIÓN. La presente Resolución se aplica a los empleadores y a las empresas públicas, privadas o mixtas que funcionen en el país de todas las actividades económicas y tamaños, a los contratantes de personal bajo modalidad de contrato civil, comercial o administrativo, las cooperativas de trabajo asociado, a las administradoras Riesgos Profesionales, a la Policía Nacional en lo que corresponde a su personal no uniformado y a las Fuerzas Militares en lo que corresponde a su personal civil.

ARTÍCULO 2. OBJETO. La presente Resolución tiene por objeto reglamentar las disposiciones y definir responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo de exigencias de carga física en el trabajo y los límites recomendados para la manipulación manual de cargas.

ARTÍCULO 3. DEFINICIONES

Para efectos de la presente Resolución se adoptan las siguientes definiciones:

Acción: Cada una de las unidades de análisis más pequeñas de actividad laboral sin descender al nivel de los movimientos.

Actividad: Conjunto sistemático de tareas que se desarrollan para obtener un fin determinado, dentro de un proceso de trabajo.

Agarre: Punto desde el cual se sujeta o toma con las manos un objeto o una carga, para levantarla y/o trasladarla.

Ángulos de confort: Rangos de arcos de movimiento articular, que conforme a los estudios de fisiología del trabajo, generan en el trabajador la sensación de comodidad y generalmente tienen menos demanda de esfuerzo físico.

Aptitud física: Conjunto de condiciones músculo-esqueléticas y cardiorespiratorias, que las personas deben poseer, para responder a las exigencias de carga física, que demandan las tareas por Manipulación Manual de Cargas.

Carga: Cualquier objeto animado o inanimado (incluyendo personas, animales y materiales), cuyo peso supera los 3 kilogramos, susceptible de ser manipulado que requiere del uso de fuerza humana para ser desplazado en el espacio o colocado en su posición definitiva.

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo de exigencias de carga física en el trabajo y los límites recomendados para la manipulación manual de cargas.

Carga liviana: Cualquier objeto animado o inanimado (incluyendo personas, animales y materiales), cuyo peso es igual o inferior a 3 kilogramos, susceptible de ser manipulado y requiere el uso de fuerza humana para ser desplazado en el espacio o colocado en su posición definitiva.

Concentración (mental): Proceso psíquico que consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo, objeto o tarea que se esté realizando en un lapso de tiempo, dejando de lado toda serie de hechos u otros objetos que puedan interferir en su consecución.

Descenso manual: Movimiento de una carga sin ayuda mecánica, desde su posición inicial hasta una más baja.

Empujar: Esfuerzo físico humano donde la fuerza motriz se dirige al frente de, y lejos del cuerpo del operador, a medida que éste permanece en posición bípeda o se mueve hacia adelante.

Esfuerzo físico: Corresponde a las exigencias biomecánicas y fisiológicas que demanda en el individuo la manipulación manual de cargas.

Halar: Esfuerzo físico humano donde la fuerza motriz se halla en frente del cuerpo y se dirige hacia el mismo a medida que el cuerpo permanece en posición bípeda o se mueve hacia atrás.

Levantamiento Manual: Movimiento de una carga, sin ayuda mecánica desde su posición inicial hasta una posición más alta.

Manipulación Manual de Cargas (MMC): Cualquier actividad que requiera el uso de fuerza humana para levantar, bajar, halar, empujar, transportar o de otro modo mover o controlar una carga, incluyendo la manipulación de cargas livianas con alta repetitividad.

Movimiento: Cambio de posición o lugar en el espacio de un segmento corporal, o de la carga, con respecto al punto de inicio del desplazamiento realizado.

Operación: Acción o conjunto de acciones que constituyen la parte esencial de la tarea, que cumple parcial o totalmente el objetivo de ésta.

Plano de trabajo: Se refiere a la altura de la superficie en la cual el trabajador manipula los diferentes elementos de trabajo; relacionado con las actividades de tipo manual que debe desarrollar, asociado con los alcances visuales, de miembros superiores e inferiores, así como las características de la carga manipulada.

Repetitividad: Característica de una tarea cuando una persona continuamente realiza el mismo ciclo de trabajo, acciones técnicas y movimientos.

Ritmo de la tarea: Característica relacionada con la proporción entre el tiempo de un movimiento de una operación y otra.

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo de exigencias de carga física en el trabajo y los límites recomendados para la manipulación manual de cargas.

Sistemas de Trabajo: Comprende uno o más trabajadores y el medio de trabajo, actuando en conjunto para desarrollar la función del sistema, en el ambiente de trabajo y bajo las condiciones impuestas por las tareas de trabajo.

Tarea: Conjunto de operaciones, considerada como una unidad de trabajo a la que se puede asignar el inicio y el final, que tiene un tiempo fijo, un método o procedimiento de trabajo la cual requiere de esfuerzo físico y mental.

Tarea de levantamiento manual: Acto de asir con las dos manos un objeto con unas dimensiones y un peso definidos, efectuando un movimiento vertical y sin ningún tipo de ayuda mecánica.

Transporte manual: Desplazamiento de una carga de un lugar a otro cuando permanece levantada y soportada mediante fuerza humana.

Zonas de trabajo: Espacio o área con respecto al cuerpo, en la cual se disponen máquinas, herramientas, materiales, sustancias, objetos o cargas a manipular por el trabajador de forma frecuente o esporádica en el desempeño de sus tareas.

CAPITULO II

RESPONSABILIDADES DE EMPLEADORES, CONTRATANTES, COOPERATIVAS DE TRABAJO ASOCIADO, ADMINISTRADORAS DE RIESGOS PROFESIONALES, ENTIDADES PRESTADORAS DE SERVICIOS DEL SISTEMA DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD Y TRABAJADORES

Artículo 4°. RESPONSABILIDADES DE LOS EMPLEADORES CONTRATANTES Y COOPERATIVAS DE TRABAJO ASOCIADO: Todo empleador, contratante y cooperativa de trabajo asociado, tienen las siguientes responsabilidades de identificación, evaluación y control de exigencias de carga física en el trabajo, teniendo en cuenta los límites recomendados y las responsabilidades en la concepción y gestión de sistemas de trabajo con manipulación manual de cargas:

- a) Como parte de las medidas de promoción de la salud de los trabajadores y prevención de los riesgos, de manera prioritaria se deben adoptar medidas organizacionales y tecnológicas de trabajo, con el fin de evitar a futuro las condiciones de trabajo peligrosas con exigencia de manipulación manual de cargas.
- b) Proporcionar los medios apropiados para que la población laboral que realiza tareas de manipulación manual de cargas, sea entrenada específicamente en este aspecto con las cargas que encuentra en su trabajo, conforme a las disposiciones descritas en la presente Resolución.
- c) Realizar la evaluación ergonómica, previa a su adquisición o implementación, de toda ayuda mecánica o estrategia de prevención que la empresa vaya a adquirir para la manipulación manual de cargas, documentando de esta forma la pertinencia de la ayuda que se va a implementar.

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo de exigencias de carga física en el trabajo y los límites recomendados para la manipulación manual de cargas.

- d) Realizar la evaluación ergonómica de todo sistema, proceso o actividad de trabajo cuya exigencia técnica requiera la manipulación manual de cargas por parte de los trabajadores, con el fin de implementar las medidas organizacionales y tecnológicas, centradas en el componente humano para atenuar o reducir los factores de riesgo asociados a la manipulación manual de cargas.
- e) Implementar y mantener vigente un plan de mejora continua de las condiciones del ambiente, de la tarea y de la organización, que favorezcan la generación de condiciones ideales de levantamiento y transporte manual de cargas.
- f) Desarrollar acciones centradas en la población laboral para controlar los factores de riesgo individual, mediante actividades que promuevan estilos de vida saludable, como condicionamiento físico, hábitos alimenticios saludables, manejo de la mecánica corporal entre otras, tendientes a controlar y desarrollar factores protectores.
- g) Asignar las labores que implican manipulación manual de cargas solamente a personas con una aptitud física, conforme a los perfiles definidos por el empleador, y que han sido entrenadas de acuerdo a las disposiciones descritas en la presente resolución.
- h) Implementar un sistema de rotación de los trabajadores que realizan labores que implican manipulación manual de cargas.
- i) Disponer de señalización que indique los límites seguros en las áreas donde se realizan labores con manipulación manual de cargas y en las cargas a manipular.

El empleador es el único responsable de contratar las evaluaciones médico ocupacionales, antes de la vinculación laboral y por lo menos una vez al año, en las cuales se determinen las condiciones de aptitud psico-física de los empleados, necesarias para realizar trabajos de manipulación manual de cargas; conforme a las Resoluciones 2346 de 2007 y 1918 de 2009; o las normas que las complementen, modifiquen o sustituyan.

Parágrafo: Cuando por cualquiera de las evaluaciones médicas practicadas al trabajador, surjan recomendaciones de tratamiento, deberá ser remitido a las entidades administradoras del Sistema de Seguridad Social correspondientes y sólo podrá reingresar a la labor cuando por certificado médico sea verificada la condición de cumplimiento de los requisitos mínimos para realizar su oficio o, en su defecto, se realicen los procedimientos de reintegro legales de acuerdo con la condición de salud existente.

Artículo 5°. RESPONSABILIDADES DE LAS ADMINISTRADORAS DE RIESGOS PROFESIONALES: Toda administradora de riesgos profesionales, tiene las siguientes responsabilidades:

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo de exigencias de carga física en el trabajo y los límites recomendados para la manipulación manual de cargas.

- a) Realizar la asesoría técnica básica para la identificación, evaluación y control de exigencias de carga física en el trabajo, los límites recomendados y la concepción y gestión de sistemas de trabajo con exigencia de manipulación manual de cargas.
- b) Fomentar estilos de vida y trabajo saludables, en el marco del sistema de vigilancia epidemiológica de carga física por manipulación manual de cargas.
- c) Ejercer por delegación del Estado la vigilancia y control en la prevención de los riesgos profesionales de las empresas afiliadas.
- d) Asesorar los diseños y rediseños de sistemas de trabajo a implementar en las empresas conforme a los procesos y procedimientos establecidos en las áreas donde se realiza manipulación manual de cargas.

Artículo 6°. RESPONSABILIDADES DE LOS TRABAJADORES: Todo trabajador, tiene las siguientes responsabilidades:

- a) Participar con sus conocimientos y experiencias de trabajo, en los procesos de evaluación ergonómica de toda ayuda mecánica que la empresa vaya a adquirir o implementar para la manipulación manual de cargas.
- b) Participar con sus conocimientos y experiencias de trabajo mediante la presentación de propuestas para la mejora continua de las condiciones físicas de trabajo, con el propósito de generar condiciones ideales de manipulación de cargas.
- c) Participar con sus conocimientos y experiencias de trabajo en la definición de la forma segura y saludable de realizar su actividad laboral, llevando a la práctica dicha forma de realizar el trabajo.
- d) Atender las recomendaciones que aparezcan en la señalización del área de trabajo y en el empaque de las cargas que manipule respecto a la ubicación de su centro de gravedad, desplazamiento del mismo, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos y formas seguras de sostenerla manualmente.
- e) Atender los métodos de trabajo definidos, evitando asumir actitudes descalificantes de sí mismo o de sus compañeros de trabajo frente a la forma de utilizar su mecánica corporal para manipular manualmente las cargas que están presentes en su trabajo.
- f) Participar en los procesos de capacitación y entrenamiento para la manipulación manual de cargas, el uso de las ayudas mecánicas suministradas y el manejo de la mecánica corporal. El trabajador se compromete a recibir esta formación y llevar a la práctica dichas formas seguras y saludables de realizar su labor
- g) Comunicar al Comité Paritario de Salud Ocupacional (COPASO) o al área de salud ocupacional de la empresa, las variaciones que se den en los procesos de trabajo que impliquen el surgimiento de labores con manipulación manual de cargas o el agravamiento de dichas situaciones.

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo de exigencias de carga física en el trabajo y los límites recomendados para la manipulación manual de cargas.

- h) Participar en los programas de promoción de la salud y Programas de Vigilancia Epidemiológica (PVE), tendientes a controlar los factores de riesgo individual, desarrollar factores protectores y fomentar estilos saludables en condicionamiento físico, hábitos de alimentación saludable y el manejo de la mecánica corporal.
- i) Procurar el cuidado integral de su salud, cumplir las normas de prevención establecidas en la legislación, en los planes y en los programas de prevención, y reportar oportunamente alteraciones de su estado de salud. en lo relativo a su sistema músculo-esquelético y cardiovascular.
- j) Comunicar al COPASO o al área de salud ocupacional si ha sido asignado (a) a realizar una labor de manipulación manual de cargas, teniendo comprometido el estado de salud de su sistema músculo-esquelético o cardiovascular.

Artículo 7°. RESPONSABILIDADES DE LOS PRESTADORES DE SERVICIOS DEL SISTEMA DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD: Todas las Entidades del sistema de seguridad social en salud, tienen las siguientes responsabilidades:

- a) Tramitar de manera prioritaria las remisiones emitidas por las empresas para definir diagnóstico, protocolos de tratamiento funcional y seguimientos en casos de desórdenes músculo-esqueléticos.
- b) Fomentar acciones centradas en su población afiliada para controlar los factores de riesgo individual, mediante actividades que promuevan estilos de vida saludable, como actividad física, hábitos alimenticios saludables, manejo de la mecánica corporal entre otras, tendientes a controlar y desarrollar factores protectores.

CAPITULO III

IDENTIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DEL FACTOR DE RIESGO DE CARGA FÍSICA POR MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Artículo 8. VARIABLES A TENER EN CUENTA PARA LA IDENTIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DE LOS LÍMITES PERMISIBLES PARA LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS: Las siguientes variables deben ser consideradas dentro del Sistema de Trabajo, para la identificación y evaluación del factor de riesgo por manipulación manual de cargas :

a. Variables relacionadas con las características de la carga

- Forma de la carga.
- Peso de la carga.
- Dimensiones y Volumen de la carga.

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo de exigencias de carga física en el trabajo y los límites recomendados para la manipulación manual de cargas.

- Posibilidades de sujetar (elementos de agarre)
- Fragilidad de la carga.
- Estabilidad y ubicación del centro de gravedad de la carga: es inestable o se desplaza su contenido.
- Posibilidad de moverse de forma brusca o inesperada (personas o animales vivos)
- Apariencia externa: tiene elementos peligrosos (bordes cortantes o afilados, superficies calientes, frías o resbaladizas), que generen riesgos de lesiones a las personas.

b. Variables relacionadas con la persona

- Aptitud psico-física.
- Existencia previa de desórdenes músculo-esqueléticos en columna y/o miembros superiores e inferiores.
- Información, capacitación y entrenamiento.
- Variables antropométricas relacionadas con la tarea.

c. Variables relacionadas con la tarea: Requiere una o varias de las siguientes exigencias

- Esfuerzos físicos de manera frecuente o prolongada del sistema músculo esquelético, durante la manipulación de la carga.
- Períodos de reposo o recuperación fisiológica.
- Distancia recorrida con carga.
- Frecuencia de ascenso, descenso o transporte de carga.
- Movimientos bruscos o inesperados por parte del trabajador, durante la manipulación de la carga.
- Ritmo de la tarea.
- Duración de la tarea.
- Rotación del trabajador, en diferentes tareas.
- Manipulación de la carga entre dos o más personas.
- Ubicación de la carga con respecto al cuerpo durante la manipulación de la misma.
- Ropa, calzado y elementos de protección personal.
- Postura.
- Concentración.

d. Variables relacionadas con las características del lugar y las condiciones de trabajo

- El espacio en donde se ejecuta la tarea.
- Condiciones del piso.
- Planos inclinados, escalones o escaleras
- La altura desde y hasta donde se manipula la carga.
- Condiciones termo-higrométricas (temperatura, calor, humedad, circulación del aire).
- Exposición a vibraciones.
- Exposición a ruido.
- Condiciones de Iluminación.
- Planos y zonas de trabajo.

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo de exigencias de carga física en el trabajo y los límites recomendados para la manipulación manual de cargas.

El empleador es responsable de contratar un profesional idóneo con licencia en ergonomía, para que teniendo en cuenta como mínimo las variables anteriormente relacionadas, realice el cálculo de los valores máximos de carga como referencia para una manipulación manual en condiciones de seguridad y salud, para los trabajadores expuestos que realizan éstas tareas, teniendo como referencia las múltiples metodologías y técnicas existentes y validadas para este fin.

PARÁGRAFO: Las variables mencionadas deben evaluarse en el marco del programa de vigilancia epidemiológica para carga física, por manipulación manual de cargas.

ARTÍCULO 9. INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DEL FACTOR DE RIESGO DE CARGA FÍSICA POR MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS. La evaluación del factor de riesgo de carga física por manipulación manual de cargas debe ser objetiva y sistémica, identificando y evaluando las exigencias organizacionales, antropométricas, biomecánicas y fisiológicas de trabajo relacionadas; utilizando metodologías, técnicas e instrumentos, que para ese efecto hayan sido debidamente concebidas, diseñadas y validadas.

ARTICULO 10. ANÁLISIS Y SEGUIMIENTO DE LA INFORMACIÓN SOBRE EL FACTOR DE RIESGO DE CARGA FÍSICA POR MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS. Identificado, evaluado cualitativa y cuantitativamente el factor de riesgo de carga física por manipulación manual de cargas en el trabajo, se procederá a su recopilación, análisis y seguimiento desde la perspectiva de la ergonomía y salud ocupacional, utilizando metodologías, técnicas e instrumentos que para el efecto hayan sido validados, que permitan establecer la carga física asociada a este factor, con el fin de identificar si se deben intervenir en el corto, mediano o largo plazo y si se deben llevar a cabo programas para su prevención.

Los empleadores deben actualizar anualmente esta información, la cual debe ir discriminada por actividad económica, número de trabajadores, ocupación, género, edad y deberá mantenerla a disposición tanto del Ministerio de la Protección Social para efecto de la vigilancia y control que le corresponde realizar, como de las administradoras de riesgos profesionales para llevar a cabo la asesoría y asistencia técnica sobre este factor de riesgo.

CAPITULO IV

INTERVENCIÓN DEL FACTOR DE RIESGO CARGA FÍSICA POR MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS EN EL TRABAJO Y SUS EFECTOS

ARTÍCULO 11. CRITERIOS PARA LA INTERVENCIÓN FACTOR DE RIESGO DE CARGA FÍSICA POR MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS. Los criterios mínimos que deben tener en cuenta los empleadores, contratistas y cooperativas asociadas de trabajo para la intervención de este factor de riesgo en el trabajo y las administradoras de riesgos profesionales para la asesoría a las empresas, son los siguientes:

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo de exigencias de carga física en el trabajo y los límites recomendados para la manipulación manual de cargas.

1. Toda intervención del factor de riesgo de carga física por manipulación manual de cargas, implica el compromiso de la gerencia o de la dirección de la empresa y de los trabajadores.

2. La intervención del factor de riesgo de carga física manual de cargas; se debe establecer con la participación de los directamente interesados o afectados.

3. Para priorizar la intervención del factor de riesgo de carga física manual de cargas, se debe tener en cuenta lo siguiente:

3.1. Su asociación estadística con efectos negativos sobre el trabajo o los trabajadores, resultado del análisis epidemiológico de la empresa.

3.2 Aquellas condiciones de trabajo propias de la actividad económica de la empresa, cuya intervención es recomendada por la literatura científica.

4. Realización de actividades educativas o formativas con los trabajadores, con el objeto de modificar actitudes y aptitudes físicas frente al factor de riesgo. Dichas actividades deben formar parte de un programa continuo y realizarse de manera paralela a la modificación de las condiciones de trabajo, aplicando técnicas de educación para adultos.

Dicha capacitación y entrenamiento a los trabajadores que realicen la actividad de levantamiento y transporte manualmente cargas, debe realizarse considerando como mínimo:

- Cronograma de capacitación periódica.
- Anatomía, fisiología y biomecánica de columna vertebral.
- Naturaleza de los peligros por el levantamiento y los efectos negativos sobre la salud por la inadecuada manipulación de cargas.
- Auto cuidado.
- Procedimientos seguros para la manipulación manual de cargas: incluir métodos para levantar, llevar, colocar, descargar y almacenar los diferentes tipos de cargas.
- Uso correcto de las ayudas mecánicas.
- Uso correcto de los equipos de protección personal, en caso de ser necesario.

5. Los procesos de inducción, re-inducción, entrenamiento y capacitación facilitaran el conocimiento y la aptitud psico-física de los trabajadores sobre este factor que afectan su salud y su bienestar.

6. En los métodos de intervención del factor de riesgo de carga física por manipulación manual de cargas en el trabajo debe primar el enfoque interdisciplinario.

7. Los métodos de intervención se deben diseñar y ejecutar de conformidad con la realidad histórica de la empresa, su cultura y clima organizacional, con criterio de factibilidad y teniendo en cuenta que siempre debe haber un método de intervención adecuado para cada empresa y para cada población laboral.

8. Las acciones que se lleven a cabo deben estar integradas a los programas de

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo de exigencias de carga física en el trabajo y los límites recomendados para la manipulación manual de cargas.

salud ocupacional, así como a los programas de mejoramiento continuo y de calidad en las empresas.

ARTÍCULO 12. MEDIDAS PREVENTIVAS Y CORRECTIVAS. Son medidas preventivas y correctivas para el factor de riesgo de carga física por manipulación manual de cargas, las siguientes:

1. Medidas preventivas:

1.1. Formular una política clara dirigida a prevenir enfermedad profesional generada por el riesgo de carga física por manipulación manual de cargas que incluya el compromiso, por parte del empleador y de los trabajadores, de promover condiciones y procedimientos de trabajo seguro.

1.2. Diseñar e implementar los perfiles exigidos para la vinculación de trabajadores que realicen trabajos con manipulación manual de cargas, según los diversos peligros a los que estará expuesto y las restricciones en las condiciones de salud para ellos.

1.3. Establecer programa de acondicionamiento físico grupal, para el mejoramiento y mantenimiento de condiciones como potencia y resistencia muscular, equilibrio, condicionamiento del sistema Cardiovascular y control del peso corporal.

1.4. Implementar pausas de descanso a los trabajadores dedicados más del 50% de su jornada laboral, a la manipulación manual de cargas.

2. Medidas correctivas:

2.1. Implementar acciones de intervención y control específicas de factores de riesgo de carga física por manipulación manual de cargas, identificados como prioritarios, fomentando una cultura de auto cuidado.

2.2. Promover la participación de los trabajadores en la definición de estrategias de intervención frente a los factores de carga física por manipulación manual de cargas.

2.3. Adoptar las siguientes medidas:

- Utilizar ayudas mecánicas o electrónicas.
- Reducir o rediseñar la forma de la carga.
- Adecuar la organización del trabajo.
- Adecuar el entorno de trabajo.
- Marcar, rotular en la superficie exterior de los bultos, sacos o fardos en forma clara e indeleble el peso exacto de la carga.

ARTÍCULO 13. DE LOS LÍMITES MÁXIMOS PERMISIBLES: La carga máxima que un trabajador, podrá levantar será de 23 kilogramos para el género masculino, y para el caso del género femenino 10.5 kilogramos; cumpliendo con los requisitos de aptitud psico-física, capacitación y entrenamiento en procedimientos seguros para la realización de esta tarea y control efectivo de los

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo de exigencias de carga física en el trabajo y los límites recomendados para la manipulación manual de cargas.

factores de riesgos presentes en el ambiente de trabajo, conforme a los lineamientos establecidos en la presente norma.

ARTÍCULO 14. ACTIVIDADES DE LAS ADMINISTRADORAS DE RIESGOS PROFESIONALES EN RELACIÓN CON LOS FACTORES DE RIESGO DE CARGA FÍSICA POR MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS. Basadas en la información disponible en las empresas y teniendo en cuenta las variables para la intervención de éstos factores enumeradas en el artículo 8° de la presente resolución, las administradoras de riesgos profesionales deben llevar a cabo la asesoría y asistencia técnica pertinente.

Las administradoras de riesgos profesionales deben realizar acciones de prevención, de rehabilitación funcional y profesional de acuerdo con el Manual de Rehabilitación Profesional y con las Guías de Atención Integral en Salud Ocupacional Basadas en la Evidencia (GATISO) publicadas por la Dirección General de Riesgos Profesionales del Ministerio de la Protección Social.

ARTÍCULO 15. VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA DE FACTORES DE RIESGO DE CARGA FÍSICA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS. Los empleadores deben adelantar programas de vigilancia epidemiológica de factores de riesgo de carga física por manipulación manual de cargas, con el apoyo de expertos y la asesoría de la correspondiente administradora de riesgos profesionales, cuando los trabajadores se encuentren expuestos a dichos factores.

Para tal efecto, las administradoras de riesgos profesionales deben capacitar, prestar asistencia técnica para el diseño e implementación de los programas de vigilancia epidemiológica de los factores de riesgo de carga física por manipulación manual de carga.

ARTÍCULO 16. PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA DE FACTORES DE RIESGO DE CARGA FÍSICA POR MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA. Los componentes mínimos que debe contener el programa de vigilancia epidemiológica de factores de riesgo por manipulación manual de cargas, son los siguientes:

1. Método: Contempla la definición de objetivos, universo y procedimientos para desarrollar la vigilancia epidemiológica.

2. Objetivo: Monitorear e intervenir de forma permanente los factores de riesgo de carga física por manipulación manual de cargas, para el mejoramiento de las condiciones de salud y trabajo asociadas. Adicionalmente, se deben establecer objetivos específicos que apunten a los logros que se esperan en un período de tiempo determinado, indicando los criterios de evaluación de resultados.

3. Procedimiento de vigilancia epidemiológica:

3.1. Evaluación de factores de riesgo de carga física por manipulación manual de cargas y sus efectos, mediante el uso de metodologías, técnicas e instrumentos que hayan sido debidamente concebidos, diseñados y validados.

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo de exigencias de carga física en el trabajo y los límites recomendados para la manipulación manual de cargas.

3.2. Establecimiento de medidas de intervención, incluidos los indicadores para evaluar el resultado de las mismas.

3.4. Seguimiento de resultados logrados con las medidas de intervención y planeación de nuevas acciones o mecanismos para atender las necesidades prioritarias.

4. Sistema de información: En el proceso de recolección de los datos se debe especificar la fuente de donde se obtienen los datos, los instrumentos, la evaluación de la calidad de los datos, la tabulación y el establecimiento de mecanismos para la consolidación, el análisis de los datos y la divulgación de la información a las instancias pertinentes, guardando la debida reserva.

5 Evaluación del programa: La evaluación debe permitir conocer el funcionamiento del programa, los efectos reales de las actividades de control de los factores de riesgo de carga física por manipulación manual de cargas y servir para realizar los ajustes que requiera el programa.

La evaluación debe realizarse anualmente, a partir de la confrontación de los objetivos previstos y de los logros obtenidos, identificando los aspectos que facilitaron y los que dificultaron el logro de los resultados. La evaluación comprende la gestión del programa de vigilancia epidemiológica, los servicios y los resultados obtenidos, mediante indicadores y criterios cuali-cuantitativos.

6. Gestión administrativa: El empleador debe asignar los recursos necesarios, tanto físicos como técnicos, financieros y humanos, para la ejecución de las actividades del programa.

CAPITULO V

Disposiciones Finales.

ARTICULO 17º. Queda prohibido en general la manipulación manual de cargas a: los trabajadores menores de 18 años, mujeres embarazadas y trabajadores que conforme al examen médico ocupacional de ingreso o periódico lo indiquen como una restricción de trabajo.

ARTICULO 18º : SANCIONES. Quienes infrinjan las disposiciones establecidas en la presente Resolución, se harán acreedores a las sanciones establecidas en el artículo 91 Decreto Ley 1295 de 1994. La investigación administrativa y la sanción serán de competencia de las Direcciones Territoriales del Ministerio de la Protección Social, de conformidad con lo previsto en el artículo 115 del Decreto Ley 2150 de 1995.

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo de exigencias de carga física en el trabajo y los límites recomendados para la manipulación manual de cargas.

ARTICULO 19º. VIGENCIA Y DEROGATORIAS. La presente resolución rige a partir de su publicación y deroga las disposiciones que sean contrarias de las Resoluciones 2400 y 2413 de 1979.

PUBLÍQUESE Y CÚMPLASE

Dada en Bogotá D.C.

DIEGO PALACIO BETANCOURT
Ministro de la Protección Social

Proyectó: Gloria María Maldonado Ramírez .

Revisó: Ana María Cabrera Videla
Carlos Luis Ayala Cáceres.
Dirección General de Riesgos Profesionales
Yaneth Olivares
Gisella Rivera Sarmiento
Oficina Asesora Jurídica y de Apoyo Legislativo

Vo. Bo. Nidia Pinzón Sora