



CENTRO DE SALUD OCUPACIONAL, UNED

Páginas:		Página 1 de 11	
Número de procedimiento:		SOP 07	
Aprobado por:		Versión 1	
Fecha 29 de enero del 2015		Sustituye: Ninguno	

SOP-07: Lineamientos generales para la escogencia y compra de equipo y mobiliario de oficina



CENTRO DE SALUD OCUPACIONAL, UNED

Páginas:		Página 2 de 11
Número de procedimiento:		SOP 07
Aprobado por:		Versión 1
Fecha 29 de enero del 2015		Sustituye: Ninguno

Registro de modificaciones y actualizaciones

Realizado por:	Puesto	Firma	Fecha
Ing. Wendy Sanabria	Profesional de Salud Ocupacional		2015
Revisión y Modificación	Puesto	Firma	Fecha
Ing. Jairo Fonseca	Profesional de Salud Ocupacional		2017



CENTRO DE SALUD OCUPACIONAL, UNED

Páginas:		Página 3 de 11
Número de procedimiento:		SOP 07
Aprobado por:		Versión 1
Fecha 29 de enero del 2015		Sustituye: Ninguno

Índice

1. Justificación	4
2. Alcance	4
3. Objetivo general.....	4
4. Definiciones	5
5. Requisitos mínimos para sillas	6
6. Requisitos mínimos para estaciones de trabajo	9
7. Requerimientos de mouse y teclados ergonómicos.	10
8. Requisitos mínimos para pantallas de visualización de datos (monitores) y computadoras.....	11



CENTRO DE SALUD OCUPACIONAL, UNED

Páginas:		Página 4 de 11
Número de procedimiento:		SOP 07
Aprobado por:		Versión 1
Fecha 29 de enero del 2015		Sustituye: Ninguno

1. Justificación

Según la Organización Mundial de Salud (OMS), la Salud Ocupacional como Actividad multidisciplinaria debe Promover y mantener el mayor grado de bienestar físico mental y social de los trabajadores.

Es por este motivo que al promover la salud se busca prevenir accidentes y enfermedades de trabajo en un sitio donde se presentan riesgos ergonómicos debido a trabajos sedentarios en oficinas, particularmente frente al computador, esta es la razón por la cual se debe buscar el objetivo de la ergonomía, el cual es: ajustar el trabajo a la persona según el diseño de su estación de trabajo, impidiendo que se desarrollen enfermedades profesionales a lo largo del tiempo.

Es indispensable que se cuente con lineamientos y criterios en la escogencia y compra de mobiliario, que posibilite la reducción de:

- Tiempos perdidos por atención de casos por accidentes o enfermedades de trabajo
- Días perdidos por incapacidades
- Contratos de personal para cubrir personal ausente.
- Compra de equipo ergonómico para sustituir equipo obsoleto existente
- Gastos para reponer equipos comprados que no satisfacen las necesidades de los colaboradores de la UNED en la actualidad

2. Alcance

Todos los funcionarios de la UNED.

3. Objetivo general

Establecer los lineamientos necesarios para la escogencia y compra de equipo y mobiliario de oficina.



CENTRO DE SALUD OCUPACIONAL, UNED

Páginas:		Página 5 de 11
Número de procedimiento:		SOP 07
Aprobado por:		Versión 1
Fecha 29 de enero del 2015		Sustituye: Ninguno

4. Definiciones

1. Accidente laboral: Todo daño que le suceda a un trabajador con ocasión de la labor que realiza o como consecuencia de esta, durante el tiempo que permanece bajo la dirección y dependencia de su patrón y que puede producirle la muerte, pérdida, reducción, temporal o permanente de la capacidad para el trabajo.
2. Enfermedad laboral: Todo estado patológico que resulta de la acción continuada y de una causa que tiene su origen o motivo en el propio trabajo o en el medio o condiciones en que el trabajador labora y se debe establecer que estos han sido causa de la enfermedad.
3. Riesgo: probabilidad de que ocurra un suceso no deseado e inesperado en un momento dado
4. Ergonomía: Ciencia aplicada de carácter multidisciplinaria que tiene como finalidad la adecuación de los productos, sistemas y entornos artificiales a las características, limitaciones y necesidades de sus usuarios, para optimizar su eficacia, seguridad y confort.
5. Mobiliario: se refiere a estaciones de trabajo, escritorios, sillas, muebles y otros que necesite el trabajador para efectuar las funciones asignadas.
6. Equipo ergonómico: se refiere al uso de mouse, teclados y mouse pad ergonómicos, reposa pies, alfombras anti fatiga, sillas.

5. Responsabilidades

- 5.1 El centro de Salud Ocupacional debe ofrecer la asesoría sobre los equipos más idóneos que permitan evitar enfermedades musculo esqueléticas y



CENTRO DE SALUD OCUPACIONAL, UNED

Páginas:		Página 6 de 11
Número de procedimiento:		SOP 07
Aprobado por:		Versión 1
Fecha 29 de enero del 2015		Sustituye: Ninguno

accidentes de trabajo relacionados con la ergonomía en el diseño del puesto de trabajo.

5.2 Las oficinas que realicen compras y soliciten estos equipos deben cumplir con lo descrito en este documento.

5.3 La Administración deberá colaborar a crear una cultura preventiva, con la adquisición de nuevos equipos y mobiliarios que mejoren las condiciones medioambientales de los colaboradores, así como también ir reemplazando aquellos equipos que no cumplen con los requisitos mínimos, sólo de esa forma se evitara costes por incapacidades, pago de póliza por Riesgos del trabajo y tiempo perdido por lesiones del trabajo.

5.4 La oficina de Contratación y Suministros debe cerciorarse que en las solicitudes de bienes y servicios se cumpla a cabalidad lo descrito en este documento.

5.5. La oficina de Proyectos y Servicios Generales, deberá incluir en remodelaciones, reparaciones y construcciones, mobiliario ajustable a los funcionarios y estudiantes que ocuparán los sitios de trabajo, de tal forma que colaboren a la cultura preventiva de la UNED para evitar enfermedades de trabajo, gastos por atenciones médicas, gastos por incapacidades y reemplazos de equipos que no cumplen con un diseño ergonómico.

5.6 La Oficina de Proyectos permitirá en sus rediseños y construcciones, que los sitios de trabajo se adapten a las condiciones antropométricas de los colaboradores y estudiantes y no viceversa.

6. Requisitos mínimos para sillas

6.1 Cuando se requiera comprar sillas nuevas **sin cabecera** para cualquier dependencia, oficina o centro universitario, los requisitos mínimos que estas deben tener son:



CENTRO DE SALUD OCUPACIONAL, UNED

Páginas:		Página 7 de 11
Número de procedimiento:		SOP 07
Aprobado por:		Versión 1
Fecha 29 de enero del 2015		Sustituye: Ninguno

6.1.1 Sillas para oficinas de uso interior, de diseño ergonómico para uso intensivo. Diseñada para usuarios de diversas estaturas.

6.1.2 Respaldo: En malla, con ajuste vertical en 04 posiciones, para un desplazamiento de 50 mm por medio de cremallera; soportado y unido al mecanismo sobre una base de aluminio inyectado.

6.1.3 Soporte lumbar: Oval con almohadilla de 200x 120x 40mm de espesor. Deslizamiento vertical de 32mm en 06 posiciones.

6.1.4 Asiento: En espuma de poliuretano, indeformable y de alta densidad, con frente en forma de cascada y cubierta plástica en la parte inferior.

6.1.5 Mecanismo: SYNCHRO con sistema de multibloqueo por palanca, con sistema relax y ajuste de altura, por cilindro neumático en 70 mm.

6.1.6 Brazos: Ajustables en altura, con PU en la parte superior. Brazos multifunción o retraibles por medio de botón en su base.

6.1.7 Slider: Sistema Slider por medio de palanca debajo del asiento, para regulación de profundidad, con retorno automático. Deslizamiento aproximado de 40mm.

6.1.8 Base en aluminio inyectado de 700mmØ

6.1.9 Pistón: Clase 3

6.1.10 Base: De nylon de 680 mm Ø

6.1.11 Ruedas: 55 mm Ø

6.1.12 Dimensiones:

6.1.12.1 Ancho del respaldo: 445 ~ 500 mm

6.1.12.2 Altura del respaldo: 570 mm

6.1.12.3 Deslizamiento vertical del respaldo: 04 puntos por cremallera 50 mm de recorrido.

6.1.12.4 Soporte lumbar oval: 112x 190 mm

6.1.12.5 Elevación del Asiento: Por palanca +/- 440~510 mm



CENTRO DE SALUD OCUPACIONAL, UNED

Páginas:		Página 8 de 11
Número de procedimiento:		SOP 07
Aprobado por:		Versión 1
Fecha 29 de enero del 2015		Sustituye: Ninguno

6.1.12.6 Ancho, fondo y grosor: 495 x 480 x 70 mm

6.1.12.7 Ancho y largo Brazos: 85x 230

6.1.12.8 Ancho entre brazos: 480mm

6.2 Cuando se requiera comprar sillas nuevas **con cabecera** para cualquier dependencia, oficina o centro universitario, los requisitos mínimos que estas deben tener son:

6.2.1 Sillería para oficinas de gran durabilidad. Fabricada especialmente para usuarios que requieren sillas especiales con múltiples ajustes, por sus largas estancias de trabajo.

6.2.2 Asiento y respaldo de diseño convexo, en malla elástica poliéster, altamente resistente a la humedad, con soporte lumbar ajustable en altura y profundidad y herraje o base en aluminio inyectado.

6.2.3 Respaldo: Herraje compuesto por un sólido marco en aluminio inyectado de 47~31 mm x 12mm de grosor que viene desde la base, hasta la parte superior de la espalda y a su vez soporta el marco plástico del respaldo de 40x 12 mm de grosor que encastra la malla, con una pequeña regulación de profundidad en la parte baja.

6.2.4 Soporte lumbar: con almohadilla oval de 200x 140x 25mm de espesor. Deslizamiento vertical de 35mm en 04 posiciones.

6.2.5 Asiento: Sustentado en Marco plástico de 52x 42mm de grosor y de 47x 12 mm de grosor perimetralmente. Con curvatura convexa y frente en cascada. Sistema Slider por medio de botón, para regulación de profundidad, con retorno automático. Deslizamiento de 50mm.

6.2.6 Mecanismo: SYNCHRO con multibloqueo por cable, sistema relax y ajuste de altura, por cilindro neumático en 70mm. El ajuste del sistema relax se ubica en la parte inferior derecha del brazo izquierdo y el de altura en el brazo derecho. La regulación de tensión del sistema relax se logra en la parte baja derecha del asiento, por medio de giro de manija.

6.2.7 Brazos: En poliuretano semirrígido de 80~96x 280 mm, con base en aluminio inyectado; regulables en altura por sistema de cremallera en 06 posiciones, 60 mm de desplazamiento, con giro a lo interno y externo. Los brazos incorporan en la parte bajo los mandos de regulación de altura de la silla y de bloqueo al movimiento relax.



CENTRO DE SALUD OCUPACIONAL, UNED

Páginas:		Página 9 de 11
Número de procedimiento:		SOP 07
Aprobado por:		Versión 1
Fecha 29 de enero del 2015		Sustituye: Ninguno

6.2.8 Cabecera: Tipo S soportada sobre un brazo de aluminio inyectado, de 300x 160mm, ajustable en 05 posiciones para un recorrido de 70mm en altura, rotación y sistema de acercamiento, en la parte baja de la cabecera.

6.2.9 Pistón: Clase 4

6.2.10 Base: De aluminio inyectado de 700 mm Ø

6.2.11 Ruedas: 65 mm Ø

6.2.12 Altura del piso al asiento: 450~520mm (Parte superior del asiento)

6.2.13 Altura del respaldo: 590 mm

6.2.14 Ancho del respaldo: 490 mm

6.2.15 Ancho de asiento: 490 mm

6.2.16 Profundidad del asiento: 500 mm

6.2.17 Periodo de uso: 08 o más horas diarias.

6.3 Se deberá considerar la estatura, peso y edad del funcionario.

6.4 Antes de comprar una silla se deberá pedir muestras de prueba a los oferentes, sin costo adicional.

6.5 Garantía igual o más de tres años.

7. Requisitos mínimos para estaciones de trabajo

7.1 Las estaciones de trabajo deben ser ajustables en altura, igualmente mesas, escritorios y otros mobiliarios que se utilicen para salas de reuniones, las patas deben ser ajustables con recubrimientos en las mismas que no dañen el suelo.

7.2 Se tratará de buscar proveedores que cumplan con requerimientos de proveedores amigables con el ambiente.

7.3 Cuando se hagan remodelaciones, la oficina de proyectos se tomará en cuenta las medidas antropométricas de los funcionarios.

7.4 Los materiales de escritorios, estaciones de trabajo, pupitres, atención al público, deben de ser preferiblemente ignífugos, es decir, con retardantes al fuego.

7.5 Los materiales de escritorios, estaciones de trabajo, pupitres de laboratorios de química, deberán ser ignífugos, es decir, con retardantes al fuego.

Páginas:		Página 10 de 11
Número de procedimiento:		SOP 07
Aprobado por:		Versión 1
Fecha 29 de enero del 2015		Sustituye: Ninguno

7.6 Los bancos y mesas de trabajo de laboratorio deberán ser ajustables, siendo accesibles para las distintas estaturas de los estudiantes.

7.7 Se utilizarán pupitres para zurdos y pupitres para personas con sillas de ruedas en cada centro Universitario y en aquellos sitios de la UNED donde se atienda población con discapacidad o con lateralidad izquierda.

7.8 Garantía de más de cinco años

8. Requerimientos de mouse y teclados ergonómicos.

8.1 Se recomienda un teclado y mouse ergonómico con características similares o mejores a:



Fuente: <http://www.microsoft.com/hardware/es-xl/p/natural-ergonomic-keyboard-4000#details>

8.2 Características: 1 Zoom se obtienen vistas más próximas con mayor rapidez y precisión utilizando el control deslizante intuitivo de zoom

8.3 un botón.



CENTRO DE SALUD OCUPACIONAL, UNED

Páginas:		Página 11 de 11
Número de procedimiento:		SOP 07
Aprobado por:		Versión 1
Fecha 29 de enero del 2015		Sustituye: Ninguno

8.4 Teclado numérico mejorado: permite un rápido acceso a los símbolos de uso habitual, como el signo igual, los paréntesis y la tecla "Retroceso".

8.5 Diseño ergonómico: permite Escribir con total comodidad. El diseño ergonómico favorece la alineación natural de la muñeca y el brazo, lo que le permitirá trabajar sin molestias.

8.6 Se recomienda un mouse ergonómico con las siguientes características:

- a) Tecnologías óptica y bluetrack
- b) Capacidad de zoom
- c) Diseño para la mano derecha
- d) 6 botones; programables; desplazamiento de 4 direcciones y rueda de inclinación;
- e) Pestaña táctil Windows
- f) Conectividad bluetooth
- g) Inalámbrica.

8.7 Los mouses deben usarse sobre mouse pad en gel, de tal forma que se eviten lesiones o compresiones necesarias en la muñeca de los funcionarios y estudiantes.

9. Requisitos mínimos para pantallas de visualización de datos (monitores) y computadoras

9.1 Los monitores deben ser Ajustables en altura, con Pantalla plana y LCD
Mínimo de 17 pulgadas para escritorio y 14 para PC portátiles

9.2 Se debe evitar que los funcionarios utilicen computadoras portátiles cuando el trabajo en su oficina excede más de tres horas, de lo contrario es mejor utilizar una PC de escritorio.

9.3 Cuando lo anterior no sea posible y la persona use una computadora portátil, esta deberá tener una base para ajustar la altura, un mouse externo y un teclado alfanumérico externo al de la computadora.