



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



**RECOMENDACIONES PRÁCTICAS
DE SALUD MÚSCULO
ESQUELÉTICA - FÍSICA PARA EL
REGRESO AL TRABAJO EN EL SECTOR
DE ASISTENCIA SOCIAL**



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

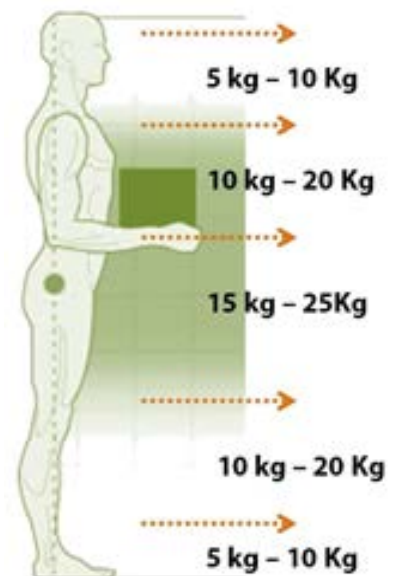
1 RECOMENDACIONES PARA LAS TAREAS DE ALMACENAMIENTO EN ASISTENCIA SOCIAL



Una de las actividades críticas es la manipulación manual de cargas en almacenamiento y distribución de los productos de primera necesidad como son los mercados a sectores de la población vulnerable.

Las áreas de trabajo con distribuciones no planificadas pueden originar accidentes y por ende, lesiones y DME. Respecto al peso, como punto de referencia, la NIOSH (1991) estableció un límite superior de 51 lb para la manipulación manual bajo condiciones de elevación ideales. Por esto, se recomienda establecer una lista completa de todos los pesos de las cajas de 50 lb o más, para la introducción de nuevos productos, se sugiere limitar el uso de cajas con peso superior a 50 lb.

En las empresas de distribución se debe tener en cuenta que muchos productos representan una colección de artículos más pequeños, por lo cual se recomienda considerar las tareas de reempaquetado considerando su peso acumulado. Con el fin de facilitar el manejo de productos, se aconseja la instalación de estantes acordes a los alcances normales de los trabajadores.





- Límite de peso de una carga para ser manipulada según la altura desde donde deba ser tomada, elevada y desplazada, esto explica por qué levantar cargas de más de 20 kg resulta en lesiones en la espalda.
- Las flechas indican los puntos anatómicos de referencia: altura total, hombros, codos, rodilla, tobillos.
- Aunque el peso de la carga es el factor más innegable, no es el único que determina el riesgo de lesiones.
- La ubicación de la carga es importante. Una carga levantada lejos del cuerpo impone más tensión en la espalda que la misma carga levantada cerca del cuerpo.
- Un objeto voluminoso es más difícil de levantar que uno compacto del mismo peso.
- Levantar un objeto voluminoso también obliga al trabajador a una posición incómoda y desequilibrada.
- El rango para la elevación es entre la altura de la rodilla y la cintura.
- La elevación por encima y por debajo de este rango es más peligrosa

INDICACIONES PARA MOVILIZAR OBJETOS LARGOS Y PESADOS:

- La movilización de cargas de gran longitud y pesos requiere el uso de carros manuales o hidráulicos.
- Los trabajadores deben recibir un entrenamiento adecuado, el cual indica que posicione y coloque los materiales que necesitan ser levantados manualmente en la "zona de potencia": desde la mitad del muslo hasta la mitad del pecho.



- Se recomienda hacer uso de medios mecánicos, como montacargas o carretillas elevadoras. Cuando no es posible, se sugiere utilizar carretas o grúas manuales, o en último lugar, realizar estas tareas de manera cooperativa.

2 LAS ACCIONES QUE CONTRIBUYEN A MEJORAR LA PREVENCIÓN DE LOS DME EN LA EMPRESA SON:

- Participación de los trabajadores en la planificación de su trabajo diario.
- Autonomía en el proceso de trabajo por medio de la sensación de autocontrol.
- Participación de los trabajadores sobre cómo mejorar la organización del tiempo de trabajo.
- Registro del compromiso de la empresa por la mejora continua.
- Evaluación y retroalimentación a los trabajadores cuando su actividad necesite mejoras.
- Asignación de responsabilidades a trabajadores con competencias de liderazgo.
- Propiciar ocasiones para una fácil comunicación y apoyo mutuo en el lugar de trabajo.





- Mejorar los trabajos difíciles y monótonos a fin de incrementar la productividad a largo plazo.
- Combinar las tareas en ciertos oficios para hacer que el trabajo sea más interesante y variado.
- Realizar inspecciones periódicas en puestos y zonas de trabajo, y de cumplimiento de estándares de seguridad implementados como el uso de Elementos de Protección Personal.
- Mecanizar tareas de alta exigencia física.
- Realizar evaluación ambiental de agentes físicos y químicos que pueden ocasionar modificaciones en la ejecución de tareas.
- Revisar las condiciones de equipos, herramientas y máquinas, especialmente aquellos que se encuentren defectuosos o que presentan alto grado de riesgo para los trabajadores.
- Controlar el conocimiento de los factores de riesgo reales y potenciales para los DME.
- Establecer medidas de control específicas de acuerdo con los diferentes oficios.



Para más información y contenidos de Prevención y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña.
En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario



En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)

<https://portal.posipedia.co/>

En nuestras redes sociales



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

www.positiva.gov.co



El emprendimiento es de todos

Minhacienda