



VIGILANCIA SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA - FÍSICA PARA EL REGRESO AL TRABAJO EN EL SECTOR DE MANUFACTURA



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

1 PRINCIPALES EVENTOS ASOCIADOS A DESÓRDENES MÚSCULO-ESQUELÉTICOS EN EL SECTOR DE MANUFACTURA

BRAZO

Trauma en articulación/músculo, lesión o tensión a causa de actividades repetitivas en el trabajo, levantamiento de cargas pesadas materiales. Heridas por contacto con objetos o herramientas.

MANOS/DEDOS

Heridas abiertas, laceraciones o amputaciones producidas por herramientas, maquinaria o metal, o por atrapamientos/aplastado por maquinaria.



HOMBRO

Trauma en articulación/músculo. Lesión o tensión por levantar objetos, materiales pesados, manipulación de herramientas. empujar/tirar materiales

ESPALDA

Estrés/esfuerzo muscular a causa de agacharse o levantar materiales pesados.

RODILLA

Estrés/esfuerzo muscular o lesión traumática en la articulación o el músculo por tropezar con objetos en el piso, arrodillarse o deslizarse.

3 RECOMENDACIÓN POSTURA SEDENTE PROLONGADA



- Para comprender el uso de la posición sedente fija en la industria, se debe partir de que las personas no están diseñadas para pasar largos períodos sentadas. Aunque nuestros cuerpos pueden soportar una buena cantidad de tensión, tarde o temprano lucharán contra las continuas presiones.
- Las estaciones de trabajo que permiten la alternancia entre sentarse y estar de pie son más efectivas; las de ensamblaje pesado deben ser más bajas, mientras que las tareas de motricidad fina con altas exigencias visuales deben ser más altas. Se ha comprobado que los trabajadores que alternan entre sentarse y estar de pie se sienten menos fatigados y más alerta al final del día.



Las disposiciones de espacio requeridas al trabajar en posición sedente

* Se recomienda alternar la postura en ciclos de 30 minutos.

Se recomienda sentarse cuando:

- Todos los elementos de trabajo están al alcance de la mano.
- No se requieren grandes fuerzas para movilizar o manipular (más de 10 libras).
- El ensamblaje/escritura fina se realiza la mayoría de las veces como parte de la tarea.
- Se utilizan controles de pie.
- Se dispone de suficiente espacio para los miembros inferiores.
- Se pueden utilizar soportes para apoyar los pies.
- Se tiene acceso de ingreso y salida al puesto de trabajo sin bloqueos.



- El tamaño del asiento debe reducir la presión sobre los glúteos y los muslos.
- El sistema de rotación debe facilitar la movilidad, el acceso y la salida del puesto de trabajo.
- La posición de trabajo debe respetar los ángulos.

RECOMENDACIÓN PARA SUPERFICIES DE TRABAJO CON ALTURA AJUSTABLE:

- En toda situación de ensamble, empaque, control de calidad, se debe garantizar la posibilidad de superficies o dispositivos ajustables en altura con el fin de controlar la adopción de posturas y gestos que activen DME.
- Si la superficie no se puede ajustar, se deben incluir plataformas para elevar al trabajador más bajo o pedestales encima de las estaciones de trabajo para el más alto.
- Debe haber suficiente espacio para moverse y cambiar la posición del cuerpo. Los reposapiés portátiles permiten que el trabajador cambie el peso del cuerpo de una pierna a la otra.



9 A NIVEL ORGANIZACIONAL TENER EN CUENTA LOS SIGUIENTES ASPECTOS RELACIONADOS CON LA APARICIÓN DE DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS

Los principales elementos del entorno de trabajo asociados a cambios en los aspectos psicosociales son:

1. La composición del trabajo se estima de manera cuantitativa en términos de la diferencia entre tiempo cognitivo y tiempo operativo; y de manera cualitativa en término de cualificación, conocimientos y competencias requeridas.
2. La cadencia vincula la variación del ritmo de trabajo con la rapidez con la que el sistema opera y el estado físico y emocional instantáneo del trabajador. Implica la posibilidad de disponer de pausas de recuperación y de márgenes de maniobra, lo que finalmente se sintetiza en la presión temporal experimentada por el trabajador.
3. Las relaciones e interacciones que se dan entre colegas y con la jerarquía que generan redes de soporte social. Estas actuarán de manera positiva (integrando) o negativa (aislando).
4. La proyección laboral, la cual juega un rol central en el desarrollo individual al generar tensiones o frustraciones asociadas a la movilidad del trabajador y a las incertitudes que esta genera.



RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Actividad física en jóvenes:

La actividad física en esta población se enfoca hacia trabajos que mejoren la función cardiorrespiratoria, muscular, la salud ósea y que reduzcan el riesgo de enfermedades no transmisibles.

Se recomienda:

- Actividad física con intensidad moderada a vigorosa.
- Actividad física, mínimo por 60 minutos diarios.
- Frecuencia de tres veces por semana.
- En adolescentes, la actividad física conlleva a grandes beneficios psicológicos, como el control de la ansiedad y la depresión.

Actividad física en adultos:

La actividad física en esta población se enfoca en tareas recreativas (ocio, tiempo libre), actividades ocupacionales (realizadas en lugares de trabajo), tareas domésticas y ejercicios programados. Su objetivo es mejorar la función cardiorrespiratoria y muscular, y el sistema óseo; reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y la depresión.

Se recomienda:

- Actividad física de intensidad moderada a vigorosa.
- Tiempo: intensidad moderada 150 minutos semanales, actividad vigorosa 75 minutos semanales.
- Actividad aeróbica mínimo en sesiones de 10 minutos.
- Actividades de fortalecimiento mínimo dos a tres veces por semana.
- Actividades neuromusculares diarias.



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