



**POSITIVA**  
COMPAÑÍA DE SEGUROS



# RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA - FÍSICA PARA EL REGRESO AL TRABAJO SECTOR SERVICIOS PÚBLICOS



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda

## ACTIVIDADES DE TRABAJO Y PRINCIPIOS DE PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS EN EL SECTOR DE SUMINISTRO DE ELECTRICIDAD Y GAS

- ✓ De acuerdo con la European Agency for Safety and Health at Work (2017), la primera consideración que hay que tener en cuenta en las actividades en este sector es analizar la posibilidad de eliminar la manipulación de cargas, productos y otros elementos en los sitios de trabajo, mediante el uso de grúas, polipastos, elevadores por vacío, sistemas de transporte y otros métodos.
- ✓ Hacer arreglos para que los materiales voluminosos sean entregados al lugar de trabajo final, o utilice dispositivos mecánicos de desplazamiento de carga (por ejemplo, carretillas manuales, carros porta-cables) para mover los materiales alrededor del lugar de trabajo.

Adicional a las recomendaciones generales, algunos principios pueden ser considerados en la prevención de DME, estos son:

- ✓ Proporcionar puntos de elevación o asas para cargas pesadas o incómodas.
- ✓ Asegurarse de que los bordes afilados de las bandejas y conductos metálicos estén cubiertos, y colocar las tapas protectoras en el extremo de todos los refuerzos expuestos.
- ✓ Distribuir los materiales en contenedores de menor tamaño (por ejemplo, bobinas de cable de 100 m en lugar de 500 m).
- ✓ Evitar tirar del cable manualmente. Para ello se recomienda utilizar rodillos de cable adecuados para el tamaño del cable, evitar tirar de los cables en curvas cerradas y si es necesario, tirar del cable mecánicamente.
- ✓ Proporcionar equipo de protección personal adecuado (por ejemplo, botas y gafas de seguridad).
- ✓ Asegurarse de que los trabajadores lleven ropa de protección personal adecuada (por ejemplo, guantes, pantalones largos).
- ✓ Asegurarse de que los trabajadores no estén expuestos a trabajos repetitivos durante largos períodos de tiempo (por ejemplo, utilizando la rotación de puestos de trabajo o la variación del trabajo) o a trabajos que requieran una cantidad significativa de mucha fuerza.











**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](http://www.positiva.gov.co)



El emprendimiento es de todos

Minhacienda