

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA



CARIÑO
SALUD
CRECER
CUIDADO
VOCACIÓN
TRABAJO
RESPECTO
ALEGRIA
EMPATÍA
SOLIDARIDAD
LECCIONES DE VIDA
BIENESTAR
DEDICACIÓN
PROYECCIÓN



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO:

EN SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

Nohora Valbuena

nohoravalbuena@hotmail.com

Contacto: +57 310 6807612



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



**La prevención de los DME es
posible gracias a un trabajo**

EN EQUIPO





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

PRINCIPALES DESÓRDENES MÚSCULOS ESQUELÉTICOS: FACTORES DE RIESGO Y SU PREVENCIÓN

TABLA DE CONTENIDOS



Momento 1



Principales DME calificados en las empresas afiliadas y su magnitud



Momento 2



Factores asociados con el desarrollo de los principales DME



Momento 3



Estrategias para la prevención de los DME



OBJETIVO GENERAL



Capitalizar los conocimientos sobre los principales Desórdenes Músculo Esqueléticos calificados en las empresas afiliadas, los factores asociados con su desarrollo y las estrategias para prevenirlos.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Lograr que los participantes identifiquen los factores de riesgo asociados con el desarrollo de los principales DME.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Socializar estrategias para promover la Salud Músculo Esquelética.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

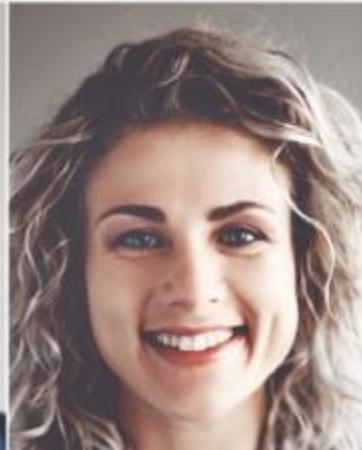
Promover la gestión participativa en la prevención de los DME.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Sondeo



DME

Enfermedad Laboral, Positiva Compañía de Seguros, 2017 – Categorías diagnósticas y Sectores Pareto DME

Sistema osteomuscular y del tejido conectivo

Alteración	FA	FR	FRa	Razón	
Lesiones del hombro	641	30%	30%	1,2	Hombre/Mujer
Otras entesopatías	598	28%	58%	3,7	Mujer/Hombre
Otros trastornos de los discos intervertebrales	329	15%	73%	7,7	Hombre/Mujer
Sinovitis y tenosinovitis	328	15%	88%	8,1	Mujer/Hombre
Dorsalgia	103	5%	93%	4,4	Hombre/Mujer
Otra	152	7%	100%		
Total	2.151	100%			

Sistema nervioso

Alteración	FA	FR	FRa	Razón	
Mononeuropatías del miembro superior	701	99,6 %	99,6 %	3,1	Mujer/Hombre
Otras	3	0,4%	100%		
Total	704	100%			

Sectores económicos más afectados por DME

Sector económico	FA	FR	FRa
Administración pública	518	18,2%	18%
Agricultura, ganadería	502	17,6%	36%
Manufactura	481	16,9%	53%
Servicios sociales y de salud	319	11,2%	64%
Actividades inmobiliarias	264	9,3%	73%
Minería	195	6,8%	80%
Otro	574	20,1%	100 %
Total	2.853*	100%	

Razón casos Mujer/Hombre: 1,5

Razón tasa Mujer/Hombre: 2,0

Tasa mujeres: 132,3

Tasa hombres: 67,1

DME

Principales diagnósticos, Positiva 2017

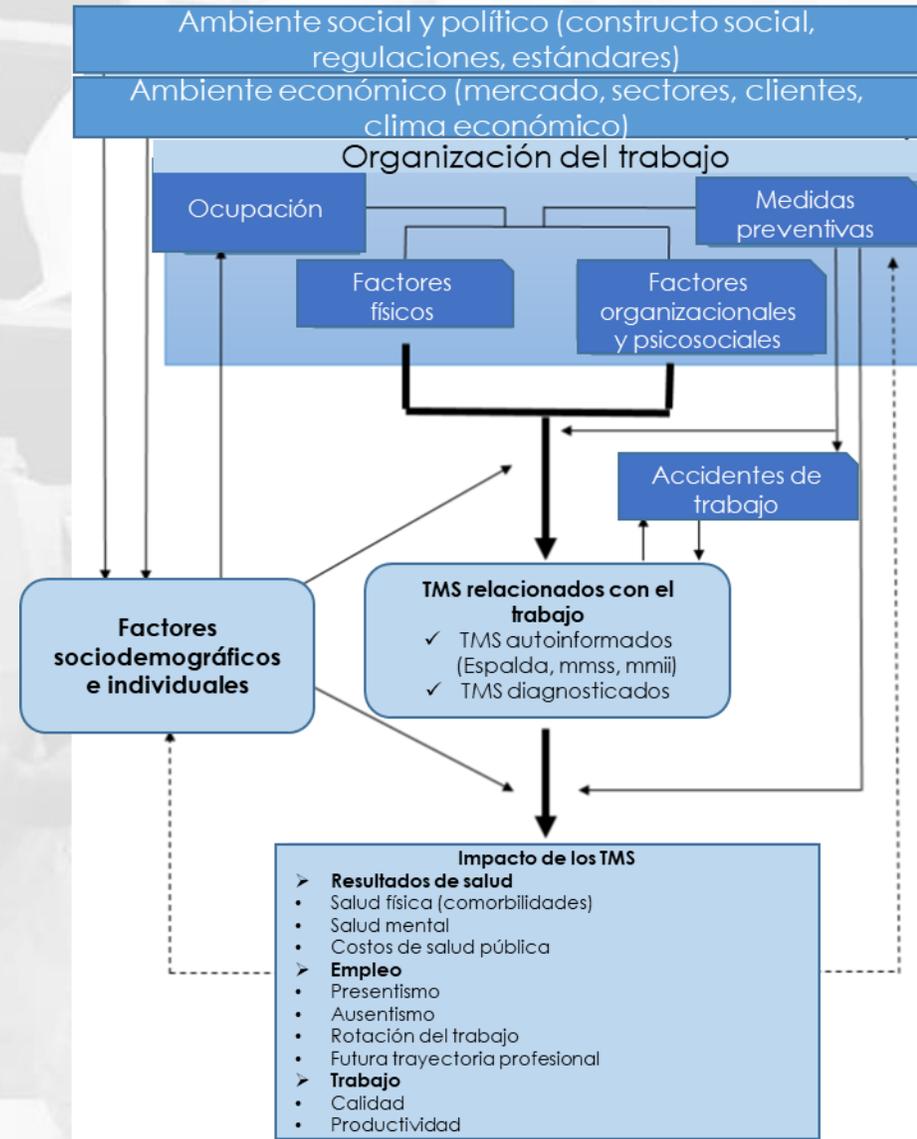
DME: 2.855 casos – 89% del total de EL calificada



DME

Modelo multidimensional

Diferentes grupos de factores pueden contribuir de forma individual o combinada en el desarrollo de los Desórdenes Músculo Esqueléticos.



DME

Síndrome del Túnel Carpiano

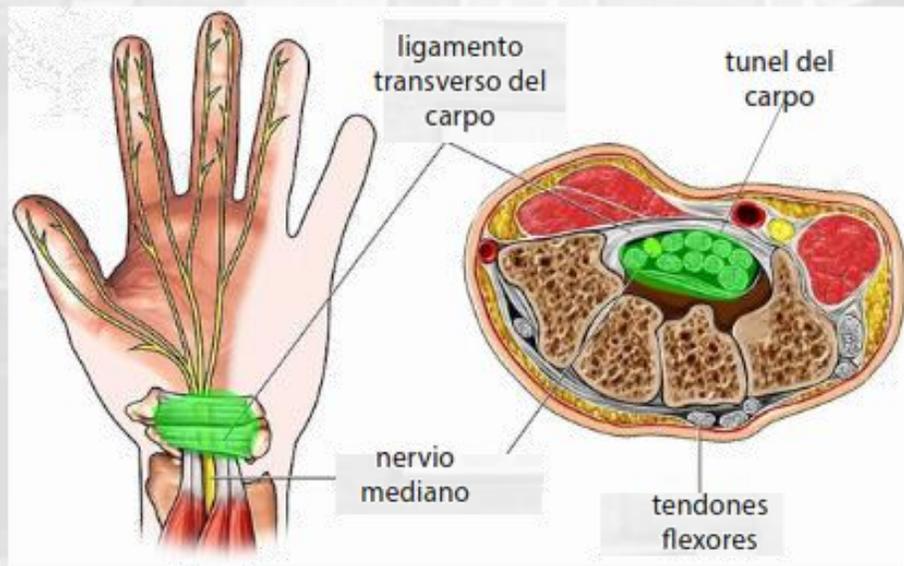


Figura 1: Túnel carpiano

Ilustraciones de la anatomía del túnel de carpiano. Fotografía. Britannica ImageQuest, Encyclopædia Britannica, 25 May 2016. [quest.eb.com/search/132_1345806/1/132_1345806/cite](https://www.britannica.com/search/132_1345806/1/132_1345806/cite). Accedido 12 Oct 2018.*Imagen modificada traduciendo los nombres de las estructuras y adicionando otros para fines educativos.

Fuente: Positiva Compañía de Seguros S.A.

DME

Síndrome del Túnel Carpiano – Factores asociados

Evidencia razonable – fuertes - suficientes

- Trabajo repetitivo
- Postura incómodas
- Trabajo prolongado con computador teclado o ratón (más de 4 horas)
- Trabajo físico pesado
- Ausencia de recuperación
- Demanda psicológica elevada
- Soporte social débil
- IMC - Obesidad
- Edad
- Género

- Vibración
- Temperatura - frío

www.freepik.es/

DME

Síndrome del Túnel Carpiano – Prevención



- Seleccionar y adquirir herramientas estimando criterios de SST (diseño ergonómico, peligros físicos, seguridad, etc.).
- Diseñar y adaptar los puestos de trabajo
- Estimar la selección de guantes apropiados para el tipo de actividad realizada
- Estimar la rotación de tareas - puestos
- No intentar superar las capacidades al aplicar fuerza
- Realizar los agarres de manera que involucren toda la mano
- Evitar utilizar herramientas que vibran en presencia de otros factores de riesgo
- Alternar las tareas cuando se utilicen herramientas que vibren

DME

Síndrome del Túnel Carpiano – Prevención

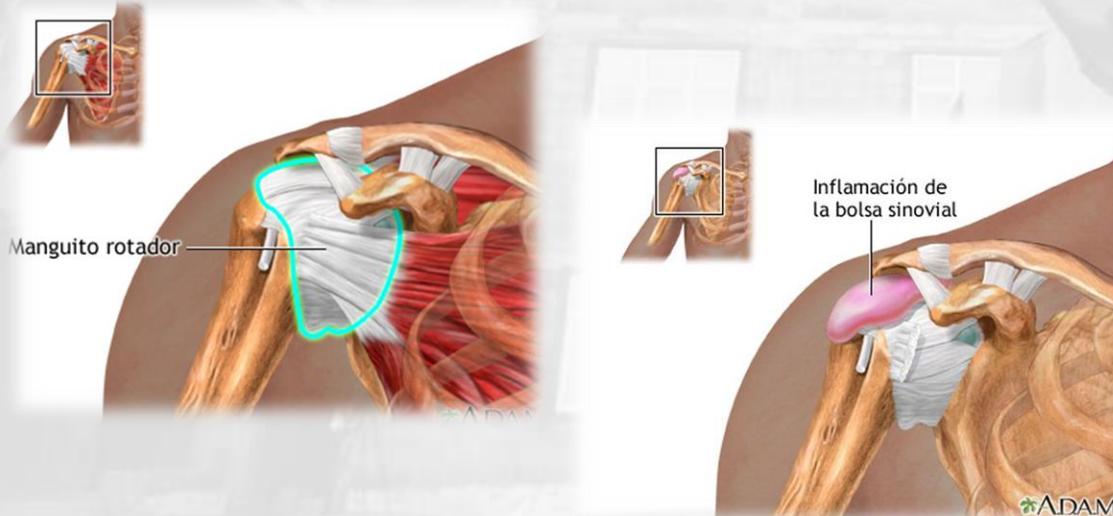


- Buscar mantener la muñeca en posición neutra
- Considerar alternar el uso de las manos
- Considerar opciones que reduzcan las exigencias biomecánicas duran el uso del celular o tabletas
- Evitar posiciones que presionen la palma de la mano
- Considerar el uso de teclado y ratón cuando se utilice el computador portátil
- Considere hábitos sanos de alimentación y actividad física
- En caso de comorbilidades, el tratamiento médico es indispensable y el seguimiento de las recomendaciones

DME

Síndrome del Manguito Rotatorio – Bursitis de hombro

Factores asociados



<https://medlineplus.gov/>

Evidencia razonable - suficiente

- Trabajo físico pesado
- Ausencia de recuperación
- Demanda psicológica elevada
- Soporte social débil

- Repetitividad
- Postura incómodas

Fuente: OSHA-EU, 2020 – IVS - INRS, Francia

DME

Síndrome del Manguito Rotatorio – Bursitis de hombro Prevención

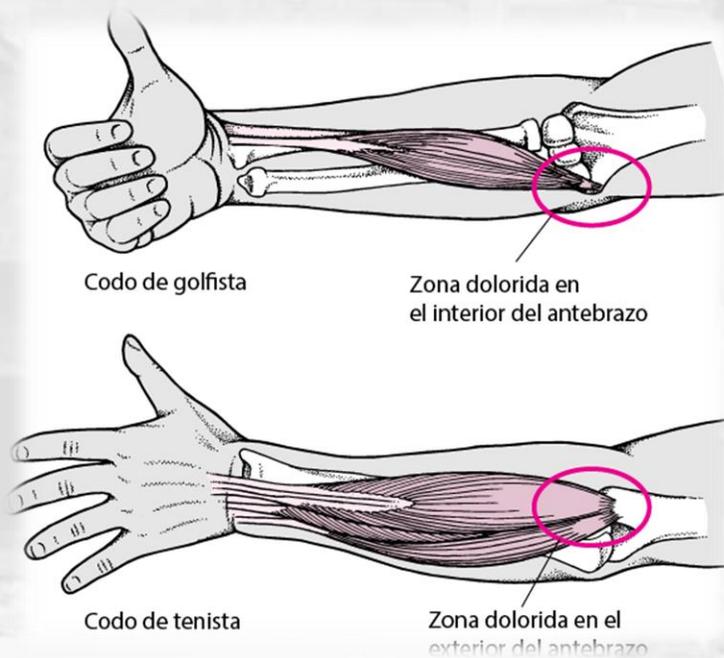
- Mecanizar, automatizar e implementar tecnología
- Utilizar ayudas para la manipulación de cargas
- Vigilar el peso de las herramientas
- Estimar el diseño ergonómico de puestos de trabajo
- Establecer un programa de mantenimiento para E-M-H
- Fomentar la participación de los trabajadores en la identificación y propuesta de controles
- Incluir en el plan de formación consideraciones para la prevención de los DME
- Estimular el apoyo entre colegas y mandos medios



DME

Epicondilitis lateral – Epicondilitis medial

Prevención



Evidencia razonable - suficiente

- Postura incómodas
- Trabajo repetitivo
- Ausencia de recuperación
- Demanda psicológica elevada
- Soporte social débil
- Comorbilidad
- Edad avanzada

- Fuerza

Fuente: OSHA-EU, 2020 – IVS - INRS, Francia

DME

Epicondilitis lateral – Epicondilitis medial

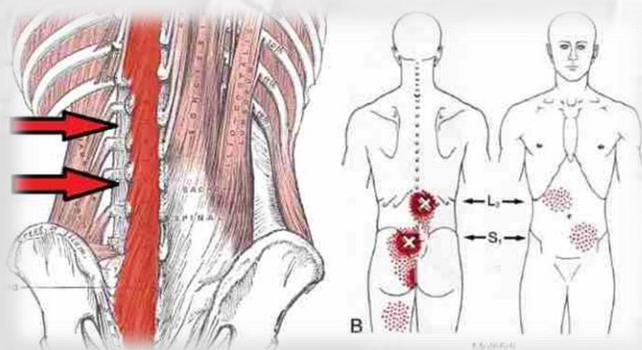
Prevención



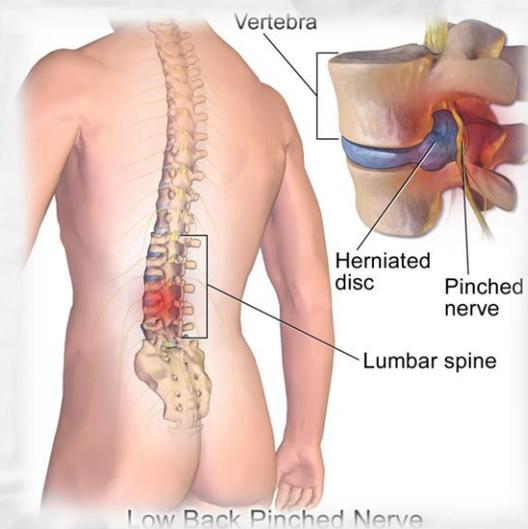
- Considerar la rotación de puestos de trabajo
- Prever la adaptación de las herramientas según dominancia
- Establecer un PVE para la Salud Músculo Esquelética
- Reducir la manipulación manual de cargas
- Promover el fortalecimiento de competencias – plan de formación
- Considerar criterios ergonómicos para el diseño de puestos de trabajo y para compras de E-M-H
- Estimar tiempos de recuperación...

DME

Lumbago – Trastorno del disco lumbar Factores asociados



<https://rehabilitacionpremiummadrid.com/>



<https://www.topdoctors.es/>

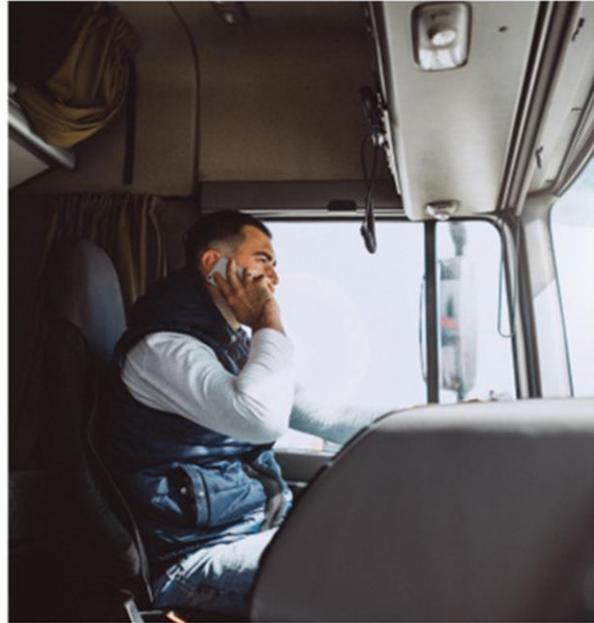
Evidencia razonable - Fuerte

- Posturas incómodas
- Trabajo físico pesado
- Levantamiento de cargas
- Empuje – tracción de cargas
- Ausencia de recuperación
- Demanda psicológica elevada
- Soporte social débil
- IMC - obesidad
- Edad

- Vibración de cuerpo entero

DME

Lumbago – Trastorno del disco lumbar Prevención

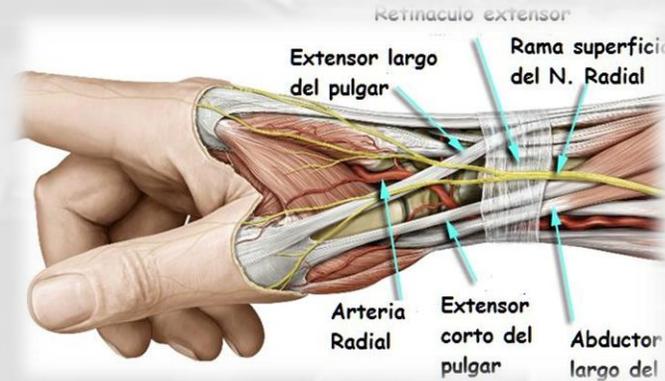


- Promover el uso de ayudas para la manipulación de cargas
- Establecer un programa de mantenimiento
- Formalizar estándares para los procedimientos y cargas
- Estimar criterios ergonómicos para el diseño de puestos y para compras
- Considerar controles para mitigar la exposición a vibración
- Estimar estrategias para la distribución y rotación de tareas
- Estimar estilos de vida y trabajo saludables
- Fomentar la condición física

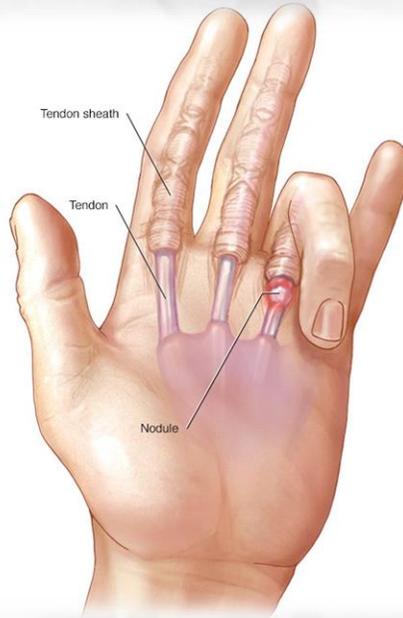
DME

Tenosinovitis de VE Quervain, Dedo en gatillo

Factores asociados



<http://www.cto-am.com/>



Evidencia razonable - Fuerte

- Posturas incómodas
- Movimientos repetitivos

Fuente: IVS - INRS, Francia

<https://www.mayoclinic.org/es-es>

DME

Tenosinovitis de VE Quervain, Dedo en gatillo

Prevención



www.freepik.es/

- Establece criterios ergonómicos para la compra de E-M-H
- Implementar un programa de mantenimiento
- Instaurar un plan de formación que garantice el continuo fortalecimiento de competencias
- Gestionar la distribución y rotación de tareas
- Alternar las actividades
- Promover las pausas y periodos de recuperación
- Consultar tempranamente ante síntomas

DME

Otros Productos y Estrategias - Positiva Compañía de Seguros S.A.



2. ANTIENDE LA PREVENCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LOS MIEMBROS

¿CÓMO PUEDES CUIDAR TU SALUD Y BIENESTAR EN TU TRABAJO?

¿CÓMO PUEDES CUIDAR TU SALUD Y BIENESTAR EN TU TRABAJO?

1. PELIGROS DEL TRABAJO

• Movimientos repetitivos en los brazos.
• Mantener posturas inadecuadas en las actividades y trabajar en posiciones que impliquen una gran fuerza de la columna lumbar.
• Trabaja con el peso que puedas levantar con el brazo correspondiente.
• Mantén tus brazos de 90°-120° y evita el dolor.
• Levanta cargas ligeras a 0.5 kg por segundo en la mano.
• Mantén los brazos con pocos movimientos y controla el peso del trabajo.
• Evita el uso de cargas pesadas a 30 kg.

2. PELIGROS DEL TRABAJO

• Realiza tareas que requieren que levantes un brazo hacia arriba y abajo.
• Evita las actividades que requieren que levantes un brazo hacia arriba y abajo.
• Trabaja con el peso que puedas levantar con el brazo correspondiente.
• Mantén tus brazos de 90°-120° y evita el dolor.
• Levanta cargas ligeras a 0.5 kg por segundo en la mano.
• Mantén los brazos con pocos movimientos y controla el peso del trabajo.
• Evita el uso de cargas pesadas a 30 kg.

3. PELIGROS DEL TRABAJO

• Manipulación de herramientas con pesos superiores a 2 kg.
• Que cualquier que los brazos estén alejados del cuerpo.
• Que generen vibración.
• Que se encuentren en mal estado.

4. PELIGROS DEL TRABAJO

• Trabaja con el peso que puedas levantar con el brazo correspondiente.
• Mantén tus brazos de 90°-120° y evita el dolor.
• Levanta cargas ligeras a 0.5 kg por segundo en la mano.
• Mantén los brazos con pocos movimientos y controla el peso del trabajo.
• Evita el uso de cargas pesadas a 30 kg.

5. PELIGROS DEL TRABAJO

• Trabaja con el peso que puedas levantar con el brazo correspondiente.
• Mantén tus brazos de 90°-120° y evita el dolor.
• Levanta cargas ligeras a 0.5 kg por segundo en la mano.
• Mantén los brazos con pocos movimientos y controla el peso del trabajo.
• Evita el uso de cargas pesadas a 30 kg.



1. ANTIENDE LA PREVENCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LOS MIEMBROS

¿CÓMO PUEDES CUIDAR TU SALUD Y BIENESTAR EN TU TRABAJO?

¿CÓMO PUEDES CUIDAR TU SALUD Y BIENESTAR EN TU TRABAJO?

1. PELIGROS DEL TRABAJO

• Movimientos repetitivos en los brazos.
• Mantener posturas inadecuadas en las actividades y trabajar en posiciones que impliquen una gran fuerza de la columna lumbar.
• Trabaja con el peso que puedas levantar con el brazo correspondiente.
• Mantén tus brazos de 90°-120° y evita el dolor.
• Levanta cargas ligeras a 0.5 kg por segundo en la mano.
• Mantén los brazos con pocos movimientos y controla el peso del trabajo.
• Evita el uso de cargas pesadas a 30 kg.

2. PELIGROS DEL TRABAJO

• Manipulación de herramientas con pesos superiores a 2 kg.
• Que cualquier que los brazos estén alejados del cuerpo.
• Que generen vibración.
• Que se encuentren en mal estado.

3. PELIGROS DEL TRABAJO

• Trabaja con el peso que puedas levantar con el brazo correspondiente.
• Mantén tus brazos de 90°-120° y evita el dolor.
• Levanta cargas ligeras a 0.5 kg por segundo en la mano.
• Mantén los brazos con pocos movimientos y controla el peso del trabajo.
• Evita el uso de cargas pesadas a 30 kg.

4. PELIGROS DEL TRABAJO

• Trabaja con el peso que puedas levantar con el brazo correspondiente.
• Mantén tus brazos de 90°-120° y evita el dolor.
• Levanta cargas ligeras a 0.5 kg por segundo en la mano.
• Mantén los brazos con pocos movimientos y controla el peso del trabajo.
• Evita el uso de cargas pesadas a 30 kg.

- Peligros
- Síntomas
- Medidas preventivas

DME

Otros Productos y Estrategias - Positiva Compañía de Seguros S.A.

- Peligros
- Síntomas
- Medidas preventivas

6 JUNTOS EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR DE TU RED DE TRABAJO

¿TE HAS MAQUINADO REALIZAR LOS ASISTIVOS COMO MAS AYUDA DE TU RED DE TRABAJO?

¡Nada más importante que promover la salud y el bienestar de tu red de trabajo! Para ello, es necesario contar con un equipo humano que sepa cómo hacerlo.

1 RETENEDOR **+** INTENSIDAD **+** MEDIDAS PREVENTIVAS **+** RECOMENDACIONES

¿QUÉ SÍNTOMAS PELIGROSOS PUEDE PROPORCIONAR EL CODITO?

1 **PELIGROS**

- Trabaja en espacios que no generan espacio por el aislamiento y que propicien posturas inadecuadas de los brazos.
- Tareas que generen movimientos repetitivos de articulación de muñeca, hombros y codo.
- Posturas inadecuadas de los brazos que ocasionan inflamación por tiempos superiores a los horas durante la jornada laboral.
- Tareas que requieran el apoyo de los brazos por tiempos superiores a los permitidos.
- Posturas inadecuadas que ocasionan inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.

2 **SÍNTOMAS**

- Dolor en la muñeca, hombros y codo.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.

3 **RECOMENDACIONES**

- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.

4 **RECOMENDACIONES**

- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.



CODOS

12 UN BUEN MOMENTO PARA LA SALUD Y BIENESTAR DE TU RED DE TRABAJO

¿TE HAS MAQUINADO REALIZAR LOS ASISTIVOS COMO MAS AYUDA DE TU RED DE TRABAJO?

¡Nada más importante que promover la salud y el bienestar de tu red de trabajo! Para ello, es necesario contar con un equipo humano que sepa cómo hacerlo.

1 RETENEDOR **+** INTENSIDAD **+** MEDIDAS PREVENTIVAS **+** RECOMENDACIONES

¿QUÉ SÍNTOMAS PELIGROSOS PUEDE PROPORCIONAR LA COLUMNA LUMBAR?

1 **PELIGROS**

- Trabaja en espacios que no generan espacio por el aislamiento y que propicien posturas inadecuadas de los brazos.
- Tareas que generen movimientos repetitivos de articulación de muñeca, hombros y codo.
- Posturas inadecuadas de los brazos que ocasionan inflamación por tiempos superiores a los horas durante la jornada laboral.
- Tareas que requieran el apoyo de los brazos por tiempos superiores a los permitidos.
- Posturas inadecuadas que ocasionan inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.

2 **SÍNTOMAS**

- Dolor en la columna lumbar.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.

3 **RECOMENDACIONES**

- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.

4 **RECOMENDACIONES**

- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.
- Trabaja con objetos pesados o voluminosos que ocasionen inflamación por tiempos superiores a los permitidos.



COLUMNA LUMBAR

BIBLIOGRAFIA

Para los inquietos...

1

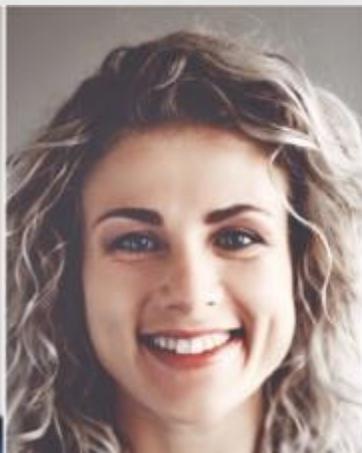
<https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Sondeo



CONSULTA

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

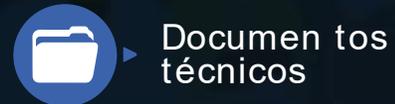
www.positivatravesia.co

+1.000 Acciones educativas

- ✓ Cursos
- ✓ Seminarios
- ✓ Workshop
- ✓ Talleres
- ✓ Simposios
- ✓ Paneles
- ✓ Congresos
- ✓ Lanzamientos
- ✓ Coloquios



RECUERDA QUE POSITIVA — TIENE PARA TI —





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

PLAN NACIONAL DE EDUCACIÓN

Positiva Educa

SENTIR
SONREIR
CAMINAR
RESPIRAR
FELICIDAD
ENAMORARSE
APRENDER
SOÑAR
ALCANZAR
HABLAR
FELIZ
DESPERTAR
AGRADECER
FAMILIA

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA



CARIÑO
SALUD
CRECER
CUIDADO
VOCACIÓN
TRABAJO
RESPECTO
ALEGRIA
EMPATÍA
SOLIDARIDAD
LECCIONES DE VIDA
BIENESTAR
DEDICACIÓN
PROYECCIÓN