

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



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

Nohora Valbuena

nohoravalbuena@hotmail.com

Contacto: +57 310 6807612



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



Para asegurar la prevención es
preciso caracterizar muy bien los

FACTORES ASOCIADOS





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

GESTIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES EN LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS

TABLA DE CONTENIDOS



Momento 1



Los factores de riesgo psicosocial y el modelo multidimensional de los DME



Momento 2



Factores psicosociales asociados con los DME



Momento 3



Estrategias para la prevención de los DME



OBJETIVO GENERAL



Capitalizar los conocimientos sobre los factores de riesgo psicosocial asociados con los Desórdenes Músculo Esqueléticos y las estrategias para promover la Salud Músculo Esquelética y la Salud Mental.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

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

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Socializar estrategias para promover la Salud Músculo Esquelética y la Salud Mental.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Promover la gestión participativa en la prevención de los DME.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Sondeo



DME

Factores de riesgo psicosocial

“Interacciones entre el **medio ambiente de trabajo**, el **contenido del trabajo**, las **condiciones de organización** y las **capacidades, las necesidades y la cultura del trabajador**, las **consideraciones personales externas al trabajo** que pueden en función de las percepciones y la experiencia tener **influencia en la salud, el rendimiento en el trabajo y la satisfacción laboral**”.

Fuente: Organización Internacional del Trabajo

Ejemplos:

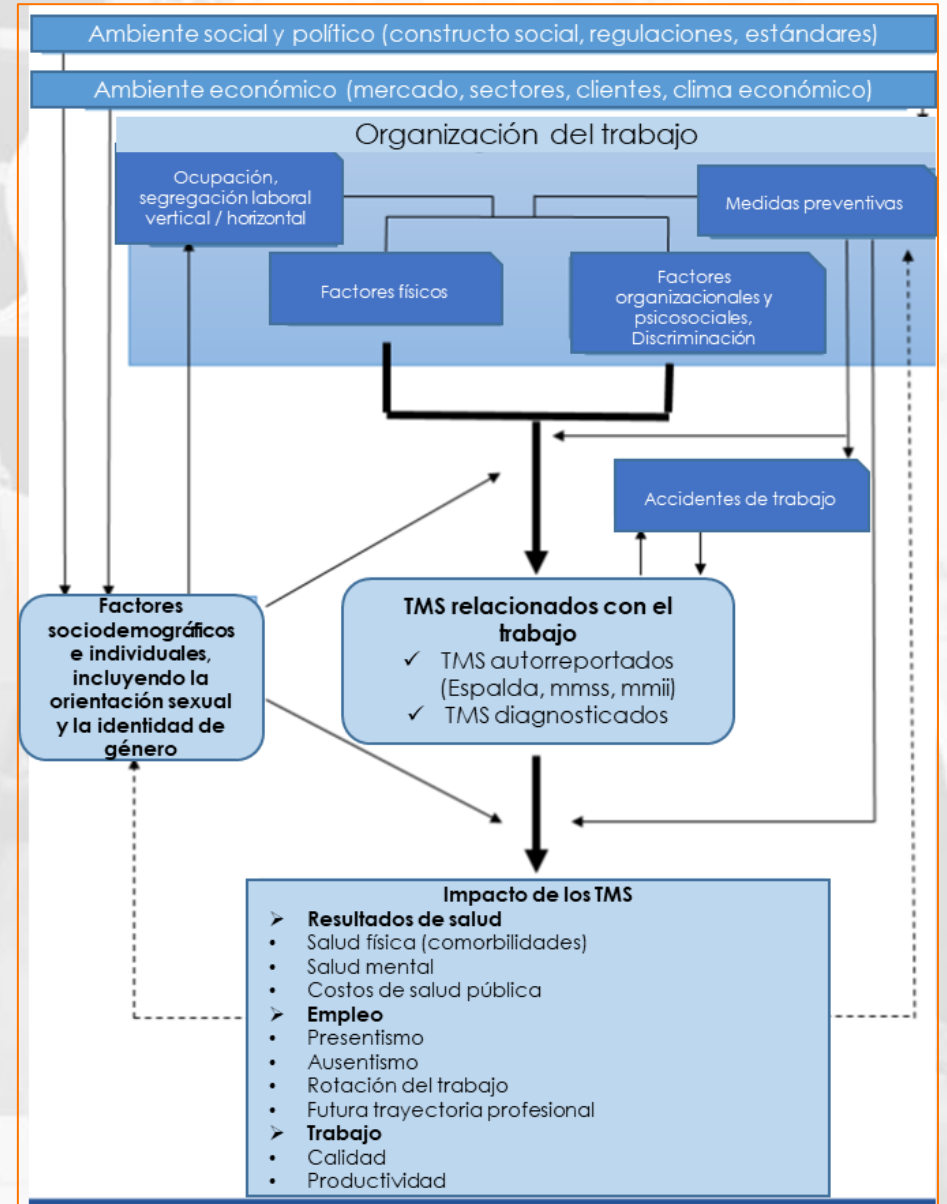
- Medio ambiente - equipo de trabajo
- Tareas
- Carga, ritmo
- Horario
- Cultura organizacional
- Desarrollo profesional
- Autonomía – control
- Relaciones interpersonales
- Equilibrio vida personal / laboral...

DME

Modelo multidimensional

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

Fuente: Traducido por Valbuena, N. de OSHA-EU, 2020



DME

Impacto del estrés en la SST

Trastornos de salud

- Enfermedad cardiovascular
- Trastornos Músculo Esqueléticos
- Burnout (agotamiento)
- Depresión y ansiedad
- Suicidio

Comportamientos de afrontamiento

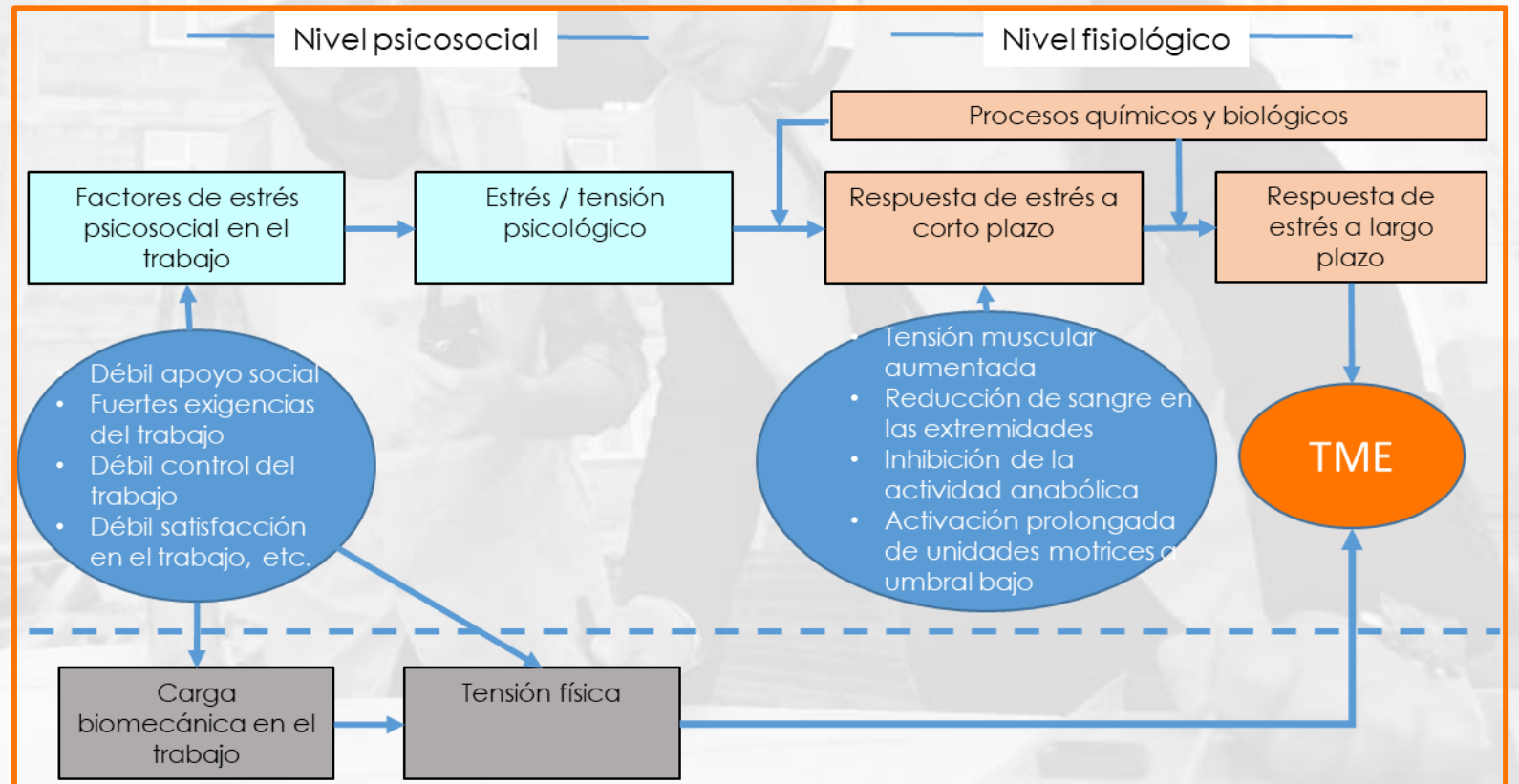
- Abuso del alcohol y drogas
- Mayor consumo de tabaco
- Dieta poco saludable
- Actividad física insuficiente
- Trastornos del sueño

www.freepik.es/

DME

Factores de riesgo psicosocial y los DME

Modelo de impacto de los factores psicosociales en los DME



Fuente: Traducido por Valbuena, N. de Hauke et al. (2011) (OSHA-EU, 2020)

DME

Factores de riesgo psicosocial y los DME

Cambio fisiológico	¿Cómo se eleva el riesgo de DME?
Aumento de la presión arterial	Aumento de la presión en la articulación, los tendones, ligamentos y nervios.
Aumento de la presión del fluido	Mayor presión en las articulaciones y en los tendones, ligamentos y nervios.
Reducción de las funciones de crecimiento	Reducción de la producción de colágeno - capacidad reducida del cuerpo para curarse o recuperarse.
Disminución de la sensibilidad al dolor	Se trabaja más allá y por encima de la capacidad física de su cuerpo.

Fuente: www.ccohs.ca



www.freepik.es/

DME

Factores de riesgo psicosocial y los DME

Cambio fisiológico	¿Cómo se eleva el riesgo de DME?
Aumento de la tensión muscular	Aumento de la presión sobre y alrededor de las articulaciones, tendones, ligamentos, nervios - causa uso excesivo de la fuerza.
El cuerpo permanece en un estado elevado de sensibilidad.	Mayor sensibilidad y estado de alerta – sobrecarga del SME (levantar más, trabajar más rápido, etc.)

Fuente: www.ccohs.ca



www.freepik.es/

DME

5 Estrategias preventivas



1. Desarrollar intervenciones que integren la gestión de la Salud Músculo Esquelética y la Salud Mental.
2. Promover programas educativos para resaltar el impacto de los peligros psicosociales en la salud física y mental de los trabajadores.
3. Promover la participación de los diversos actores de la empresa en la evaluaciones de riesgos, la identificación e implementación de controles.

DME

5 Estrategias preventivas

4. Asegurar que las líneas de mando reciban capacitación sobre cómo sus acciones pueden influir en la Salud Músculo Esquelética DME y los problemas de salud mental.
5. Promover enfoques de intervención que evidencien la relación costo-beneficio de la gestión de la Salud Músculo Esquelética y la Salud Mental.

BIBLIOGRAFIA

Para los inquietos...

- 1 [https://oshwiki.eu/wiki/Psychosocial_risk_factors_for_musculoskeletal_disorders_\(MSDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Psychosocial_risk_factors_for_musculoskeletal_disorders_(MSDs))
- 2 https://osha.europa.eu/en/publications/topic/campaign_2020-2022%2Bmusculoskeletal_disorders%2Bpsychosocial_risks_and_stress



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Sondeo



PREGUNTAS

1

¿Es mejor utilizar una silla fija o una móvil?

2

¿Si se presenta un DME en un funcionario, quién se debe encargar del seguimiento de estas patologías?



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

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 —



www.posipedia.com.co



Cursos
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos digitales



Artículos



Guías



Documen tos
técnicos



Enlaces de Interés



Audios



Mailings



Presentaciones
técnicas



Ludo prev ención



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