



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SERVICIO DOMÉSTICO



REIR
AMOR
VIVIR
SALUD
DAR
APRENDER
SONREIR
AGRADECER
APRENDER
TOLERANCIA
SOLIDARIDAD
SERVICIAL

VIGILANCIA MINHACIENDA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



**TODOS LOS INCIDENTES PUEDEN Y DEBEN
SER PREVENIDOS**





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

**PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SERVICIO
DOMÉSTICO**



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

NELLY C. PARRA CELY

nellycparrac@gmail.com

Contacto: +57 320 2113041



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

PREVENCIÓN DEL DOLOR ESPALDA Y CUELLO

01

GENERALIDADES

Generalidades del SG-SST.

20

TOMA DE DECISIONES

Metodología para la toma de decisiones consientes

19

Inspecciones

Inspecciones de seguridad

18

PROCESOS

Gestión segura de procesos

17

SEGURIDAD VIAL

Prevencion en seguridad vial

16

ENFERMEDAD

Prevencion de la enfermedad Laboral.

02

CONFLICTOS LABORALES

Análisis y Resolución de Conflictos Organizacionales



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

15

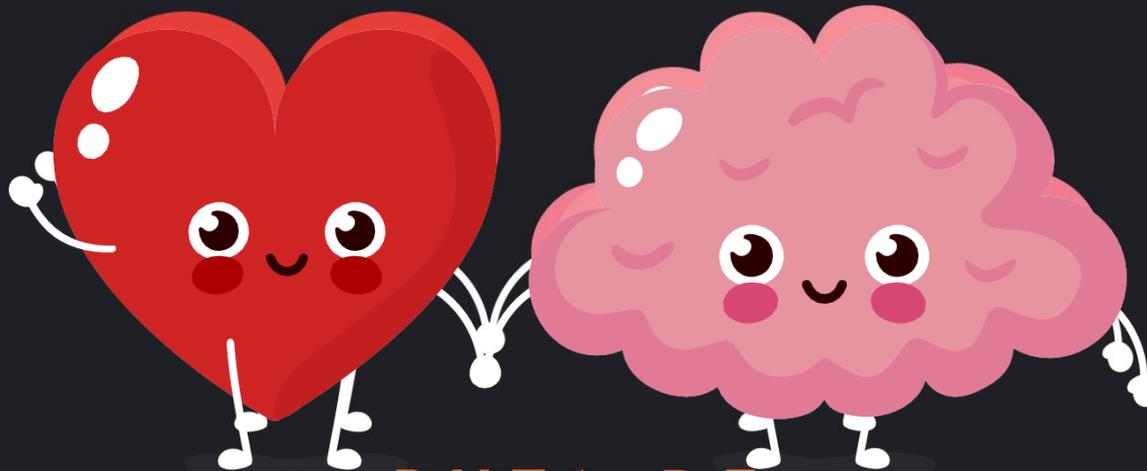
PLAN DE EMERGENCIA

Respondiendo a las emergencias.

03

RIESGO BIOLÓGICO

Cultura del Cuidado, lo que somos y hacemos para cuidar la vida..



14

ACCIDENTES E INCIDENTES

Metodologías para la prevención de Incidentes y Accidentes

04

PSICOSOCIAL

Metodología para la prevención del riesgo psicosocial

13

GESTION DE RIESGOS

Metodología para la identificación efectiva de los RIESGOS.

05

INSPECCIONES

Inspecciones preoperacionales

12

ESTILOS DE VIDA

Fomento estilos de vida saludable

RUTA DE CONOCIMIENTO

06

RESIDUOS

Manejo y disposición de residuos

07

HERRAMIENTAS

Manejo seguro de herramientas

08

ORDEN Y ASEO

Gestión Integral del Orden y Aseo.

09

ERGONOMIA

Gestión Integral del Riesgo Ergonómico.

10

FISICO

Gestión Integral del riesgo físico.

11

QUIMICO

Gestión Integral del Riesgo Químico

TABLA DE CONTENIDOS



Momento 1



EN QUE CONSISTE EL RIESGO
ERGONOMICO



Momento 2



IDENTIFICACION DE FACTORES
DE RIESGO



Momento 3



ACCIONES PARA PREVENIR EL
DOLOR DE ESPALDA Y CUELLO



OBJETIVO GENERAL



Interactuar con estrategias y Acciones que permitan prevenir el dolor de espalda y cuello, buscando promover la participación de la comunidad del servicio doméstico de tal forma que se administre el riesgo, logrando mejorar y mantener ambientes de trabajo seguros y confortables,

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Definir el riesgo
Ergonómico

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Mejorar posturas para
prevenir el dolor de
espalda y cuello

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Cuidados Postulares

FACTOR DE RIESGO ERGONOMICO

Son aquellos riesgos que se originan cuando el trabajador interactúa con su puesto de trabajo y cuando las actividades laborales presentan movimientos, posturas o acciones que pueden producir daños a su salud.

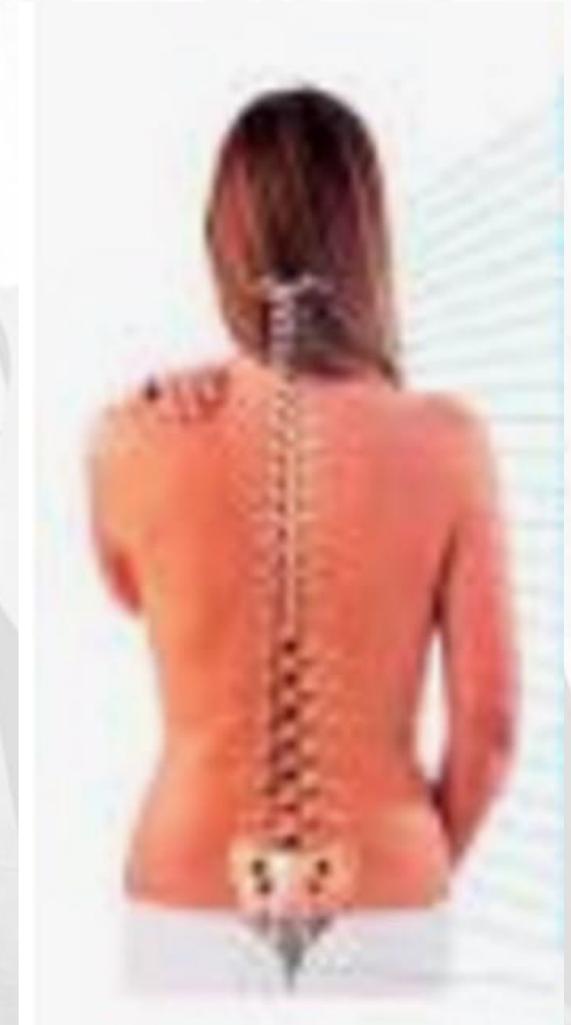
ASOCIACION DE FACTORES DE RIESGO

- ❖ Levantamiento manual de cargas.
- ❖ Transporte manual de cargas.
- ❖ Empuje o tracción manual de cargas.
- ❖ Uso intensivo de las extremidades superiores.
- ❖ Uso del computador.
- ❖ Levantamiento o manipulación de personas

COMO IDENTIFICO MI EXPOSICION

Es importante tener claro cuales son los factores de riesgo asociados a la labor que desempeñamos en nuestra cotidianidad con el fin de adoptar posturas que nos ayuden a mantener la salud

La mayoría de lesiones en espalda y cuello se presentan debido a postura forzadas y movimientos repetitivos los cuales realizamos en muchas ocasiones de manera inconsciente



FACTORES DE RIESGO

POSTURAS FORZADAS:

Corresponde a posiciones que adoptamos cuando realizamos las tareas del puesto, donde una o varias regiones anatómicas dejan de estar en posición natural para pasar a una posición que genera hipertensiones, hiperflexiones y/o hiperrotaciones en distintas partes de su cuerpo.



FACTORES DE RIESGO

POSTURAS FORZADAS:

En el caso de las posturas forzadas los factores de riesgo son los que se muestran a continuación:

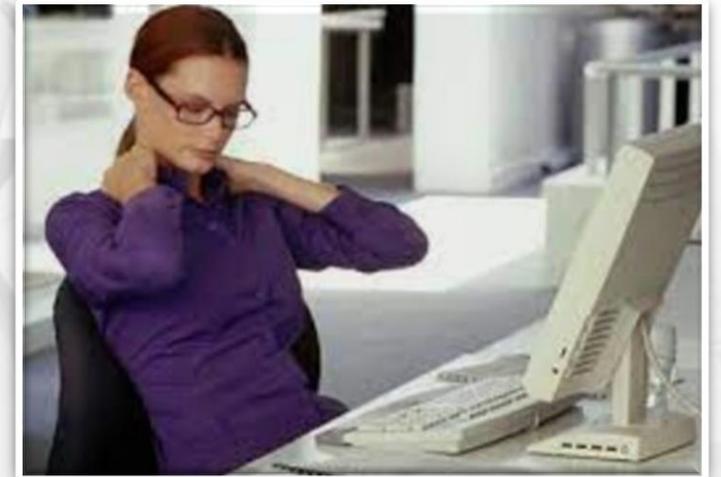
- ❖ La frecuencia de movimientos.
- ❖ La duración de la postura.
- ❖ Posturas de tronco.
- ❖ Posturas de cuello.
- ❖ Posturas de la extremidad superior.
- ❖ Posturas de la extremidad inferior

FACTORES DE RIESGO

POSTURAS FORZADAS:

Por ejemplo:

Un trabajador de una empresa de creación de páginas web que utiliza el computador durante toda la jornada laboral, mantiene posturas estáticas prolongadas lo cual lo lleva a tener factores de riesgo que lo pueden enfermar.



FACTORES DE RIESGO

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Se considera trabajo repetitivo a cualquier movimiento que se repite en ciclos inferiores a 30 segundos o cuando más del 50% del ciclo se emplea para efectuar el mismo movimiento.

Además cuando una tarea repetitiva se realiza durante el menos 2 horas durante la jornada es necesario evaluar su nivel de riesgo (criterios de identificación INSHT).



FACTORES DE RIESGO

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Por otro lado, en el caso de los movimientos repetitivos los factores de riesgo son los siguientes:

- ❖ La frecuencia de movimientos.
- ❖ El uso de fuerza.
- ❖ La adopción de posturas y movimientos forzados.
- ❖ Los tiempos de recuperación insuficiente.
- ❖ La duración del trabajo repetitivo.



FACTORES DE RIESGO

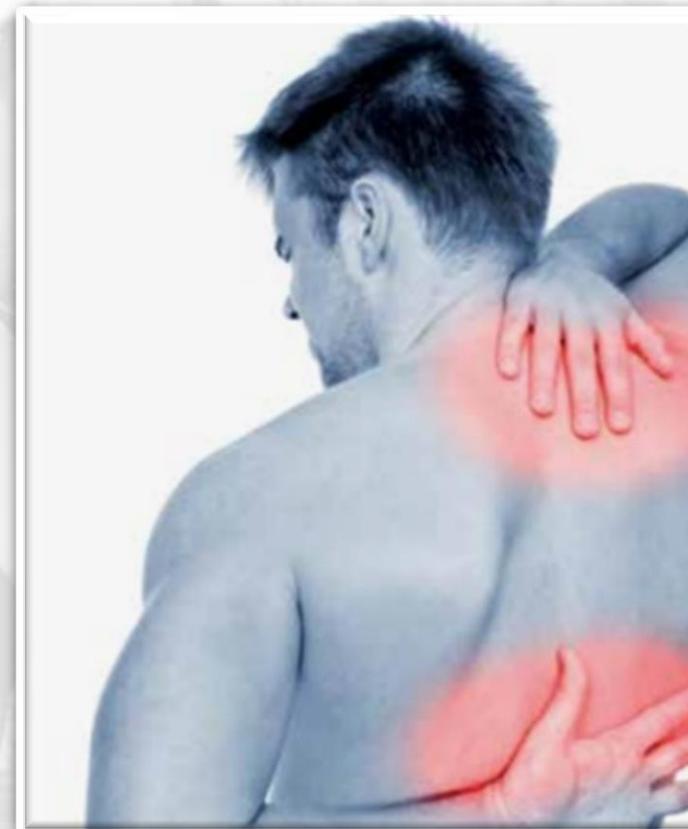
MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Por ejemplo: un trabajador de una empresa de limpieza que realiza tareas tales como limpiar cristales, barrer, fregar, etc. Realiza movimientos repetitivos con las muñecas, si no realiza pausas activas o alterna sus labores con otras que no le exijan el movimiento, tendrá factores de riesgo que lo llevaran a enfermar



La adopción de posturas forzadas, la realización de trabajos repetitivos, la inadecuada manipulación manual de cargas y la incorrecta aplicación de fuerzas durante las tareas laborales, pueden dar lugar a trastornos musculoesqueléticos, es decir lesiones de tipo inflamatorio o degenerativo de músculos, tendones, nervios, articulaciones, ligamentos, etc. Principalmente en el cuello, espalda, hombros, codos, muñecas, manos, dedos y piernas.

Estas lesiones aparecen de forma lenta y paulatina, y en un principio parecen inofensivas. Primero aparece dolor y cansancio durante las horas de trabajo, pero estos síntomas desaparecen cuando estamos fuera del mismo. Según se van agravando dichas lesiones, el dolor y el cansancio no desaparecen ni en las horas de descanso,



LESIONES FRECUENTES

TENDINITIS



Es una inflamación de un tendón debida, entre otras causas, a que está repetidamente en tensión, doblado, en contacto con una superficie dura o sometido a vibraciones

enosinovitis



Producción excesiva de líquido sinovial, hinchándose y produciendo dolor.
Se originan por flexiones y/o extensiones extremas de la muñeca

Síndrome
cervical por
Tensión



Se origina por tensiones repetidas en la zona del cuello. Aparece al realizar trabajos por encima del nivel de la cabeza, o cuando el cuello se mantiene en flexión.



LESIONES FRECUENTES

Hernia

Desplazamiento o salida total o parcial de una víscera u otra parte blanda fuera de su cavidad natural, normalmente se producen por el levantamiento de objetos pesados.

Lumbalgia

La lumbalgia es una contractura dolorosa y persistente de los músculos que se encuentran en la parte baja de la espalda, específicamente en la zona lumbar, debido a sobrecargas.

Bursitis

Inflamación o irritación de una "bursa", (pequeñas bolsas situadas entre el hueso, los músculos, la piel, etc.) debido a la realización de movimientos repetitivos..



COMO PUEDO PARTICIPAR PARA MEJORAR LOS AMBIENTES DE TRABAJO?

- ❖ Informar sobre los riesgos ergonómicos a los que se encuentran expuesto en la realización de sus tareas
- ❖ Participar de la capacitación en materia preventiva, de forma teórica y práctica.
- ❖ Reportar los aspectos relacionados con la seguridad y salud relativos a la ergonomía, con la finalidad de conseguir una adaptación óptima del puesto de trabajo
- ❖ Reportar los síntomas dolorosos al área de SST, con el fin de realizar un análisis al puesto de trabajo y tomar acciones que contribuyan a mejorar las condiciones de trabajo,



RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA

La espalda es uno de los sitios de apoyo fundamental del cuerpo, en el se encuentran muchas estructuras musculares nerviosas y Oseas.

El dolor de espalda se produce cuando hay una alteración de ellas , frecuentemente se produce cuando se contare el musculo de la espalda como por ejemplo cuando levantamos mal un objeto pesado, al estar sentado o parado por mucho tiempo.

En las lumbalgias se puede sentir dolor tanto en la espalda como en las piernas al caminar, suelen ser dolores crónicos de mese e incluso de años.

Esto puede ser debido a una mala postura, falta de ejercicio, obesidad o patologías como la escoliosis



RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA

- ❖ Evite levantar pesos superiores a 12,5 Kilos mujeres y 25 Kilos hombres
- ❖ Elija siempre empujar en lugar de halar
- ❖ Evalúe el tamaño y volumen de los objetos que va a movilizar antes de hacerlo, preferiblemente utilice ayudas mecánicas
- ❖ Realice pausas activas por lo menos cada hora que permitan recuperar tensiones y descansar
- ❖ Evite mantener posiciones forzadas por mas de una hora



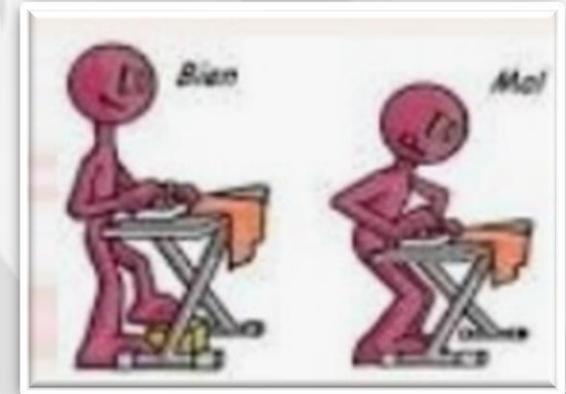
RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA

- ❖ Realizar ejercicios de relajación muscular durante los descansos y después de la jornada laboral, alternar posturas de pie-sentado, procurar que el cuerpo se encuentre lo más cerca posible al puesto de trabajo, no realizar giros bruscos, mantener la espalda recta.
- ❖ Para trabajos en los que se permanece mucho tiempo de pie es necesario que el calzado sea adecuado, cómodo, que sujete firmemente el pie y se amolde a su curvatura natural
- ❖ Al levantarnos de la cama no debemos hacerlo de forma brusca, nos sentamos y después nos levantamos, al acostarnos lo haremos de forma inversa, siempre hacer los movimientos con la espalda recta.



RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA

- ❖ Escoger una silla regulable para apoyar los codos en la mesa en ángulo recto, pies bien apoyados en el suelo o en un reposapiés y la espalda bien apoyada en el respaldo.
- ❖ Si requerimos realizar la actividad de pie alternamos el pie de apoyo sobre una poya pies bajo, pondremos la superficie de trabajo alta para que los codos queden en ángulo recto. Arquear la columna con la espalda recta puede producir dolor lumbar.



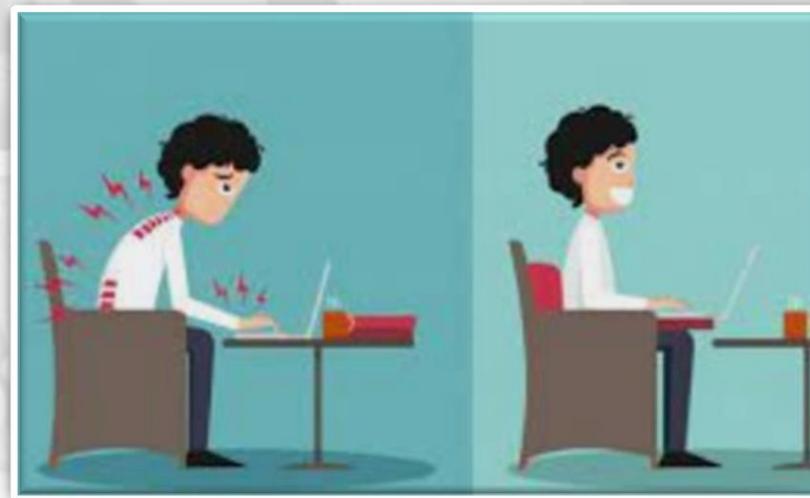
RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA

- ❖ Al ir de compras debemos distribuir el peso en ambos brazos, si lo llevamos en un carro de compra no tiraremos de el, sino que lo empujaremos.
- ❖ Si tenemos que levantar un objeto pesado, doblaremos las rodillas y lo mantendremos cerca del cuerpo.
- ❖ En caso de tener que tomar objetos que estén por encima de nuestros hombros, utilizaremos una escalera para tomarlo.



RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA

- ❖ A la hora de comer, es conveniente sentarnos con la espalda apoyada en la silla y llevarnos el alimento a la boca en lugar de agacharnos hacia el plato
- ❖ Caminaremos erguidos, mirando al frente y con zapatos cómodos ni muy alto ni muy plano.



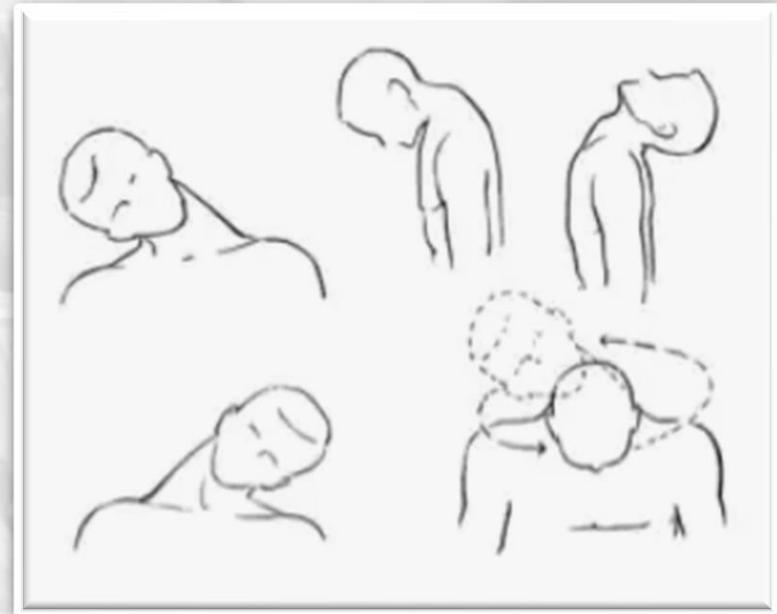
RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA

- ❖ Siempre es recomendable mantener una buena actividad física para fortalecer la espalda, nadar, ejercicios lumbares y abdominales.
- ❖ En caso de sufrir de alguna patología deberá pedir recomendación a su medico sobre los ejercicios que puede realizar.
- ❖ Y llegada la hora de acostarse debemos tener en cuenta el tipo de colchon de firmeza intermedia, no dormir con almohada o que esta sea fina.
- ❖ Dormiremos de lado con las piernas encogidas o boca arriba nunca boca abajo



RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL DOLOR DE CUELLO

❖ El cuello puede realizar un gran número de movimientos debido a que está formado por una gran cantidad de piezas rígidas superpuestas unidas por elementos elásticos, que le permiten moverse en cualquiera de los tres planos y ejes del movimiento.



RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL DOLOR DE CUELLO

- ❖ Practicar los estilos de vida saludable recomendados en nuestra empresa.
- ❖ Tome pequeños descansos durante la jornada laboral
- ❖ Trabaje a la altura de los ojos de tal manera que su cuello no adopte una postura inadecuada.
- ❖ Si va a utilizar almohada para dormir use una que mantenga el cuello alineado con la columna



RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL DOLOR DE CUELLO

- ❖ Mantenga una rutina de ejercicios por ejemplo:
- ❖ Llevar el mentón hacia el hombro lentamente mantener y luego llevar al centro y repetirlo con el hombro opuesto.
- ❖ Llevar el mentón al pecho con la boca cerrada y luego levantarse.
- ❖ Mover la cabeza hacia un lateral y hacia el otro llevar la oreja al hombro.
- ❖ Con las manos cruzadas detrás de la cabeza, llevar el mentón hasta el pecho ejerciendo una leve presión con las manos mantener y luego aflojar



RECUERDE QUE MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HACER EJERCICIO, COMER SANO. ADOPTAR BUENAS POSTURAS, SON LAS REGLAS QUE LE ASEGURARAN UNA ESPALDA Y CUELLO SANOS.

USTED ES EL DUEÑO DE SUS DECISIONES Y ESTE ES EL MOMENTO DE TENER UNA BUENA CALIDAD DE VIDA COMIENZE YA.....

PREGUNTAS

1

Pregunta 1

2

Pregunta 2

3

Pregunta 3



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

RECUERDA QUE POSITIVA TIENE PARA TI



www.posipedia.com.co



Cursos Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos digitales



Artículos



Guías



Documentos técnicos



Enlaces de Interés



Audios



Mailings



Presentaciones técnicas



Ludo prevención



TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SERVICIO DOMÉSTICO



REIR
AMOR
VIVIR
SALUD
DAR
APRENDER
SONREIR
AGRADECER
APRENDER
TOLERANCIA
SOLIDARIDAD
SERVICIAL

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



El emprendimiento es de todos

Minhacienda