

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

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



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO:

EN SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

CLAVES PARA GESTIONAR LA SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA EN LAS PYMES



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



**Si buscas resultados distintos,
NO HAGAS SIEMPRE LO MISMO**

Albert Einstein



TABLA DE CONTENIDOS



Momento 1



Generalidades para gestionar la Salud Músculo Esquelética en las PYMES



Momento 2



Consideraciones para la documentación e implementación de un Programa de gestión para la prevención de DME



Momento 3



Algunos facilitadores de éxito para la implementación de un Programa de gestión para la prevención de los DME

OBJETIVO GENERAL



Capitalizar los conocimientos para la implementación de un Programa para la gestión de la Salud Músculo Esquelética en pequeñas y medianas empresas.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Lograr que los participantes identifiquen criterios para la implementación de un Programa de gestión de la Salud Músculo Esquelética

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Socializar un modelo de herramientas para la evaluación de condiciones de salud y situaciones de trabajo, aplicable en empresas pequeñas y medianas que implementan un Programa de gestión de la Salud Músculo Esquelética

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Socializar y sensibilizar a los participantes sobre los factores que garantizan la prevención durable de los DME



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Sondeo



Gestión de la Salud Músculo Esquelética

¿Cómo identificar que es indispensable implementar un programa?

Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

- Matriz de peligros y riesgos
- Informe de condiciones de salud (Exámenes médicos ocupacionales, ausentismo, ATEL)
- Prueba tamiz – Evaluación de síntomas músculo esqueléticos



SALUD
MÚSCULO
ESQUELÉTICA

ACTIVA TU CUERPO, VIVE TU TRABAJO

Programa de gestión para la Prevención de los DME

Requisitos mínimos para la empresa



- **Movilizar:** Necesidad, caracterización, documentación, sensibilización
- **Investigar:** análisis situaciones de trabajo - identificación peligros - evaluación riesgos, evaluación de condiciones de salud
- **Manejar:** Plan de acción - controles (Ingeniería, Administrativos, Individuo), implementación de controles
- **Monitorear:** Medición, mejora continua

Programa de gestión para la Prevención de los DME

De la documentación a la implementación

- Objetivos
- Alcance
- Recursos (Talento Humano, físicos, financieros)
- Responsabilidades
- Fuentes de datos
- Implementación – Fases o etapas (herramientas, indicadores) - plan de acción



Programa de gestión para la Prevención de los DME

De la documentación a la implementación

Objetivo general

Contribuir en la prevención de los desórdenes músculo esqueléticos derivados de la actividad laboral, mediante la identificación, valoración y control de los eventos asociados y el monitoreo de las condiciones de salud.



Programa de gestión para la Prevención de los DME

Etapas



Diagnóstico del programa de Gestión para la Prevención de los Desórdenes Músculo Esqueléticos (DME):

1. Identificación del liderazgo y la responsabilidad gerencial (Asignación de Recursos Humanos, Tecnológicos y Financieros)
2. Identificación de riesgos potenciales que pueden generar DME y análisis del comportamiento de los indicadores de gestión del PGP
3. Diseño o actualización de Programa de Gestión a implementar - plan de acción



Diseñar, Establecer, Implementar y Mantener los Programas:

6. Evaluación de las condiciones de salud a partir de la morbilidad sentida.
7. Evaluación de las situaciones de trabajo
8. Concertación del plan de acción que establece las medidas de control a implementar
9. Implementación de controles para la prevención de los DME (Técnicos, organizacionales y en el individuo)



11. Medición del desempeño del programa



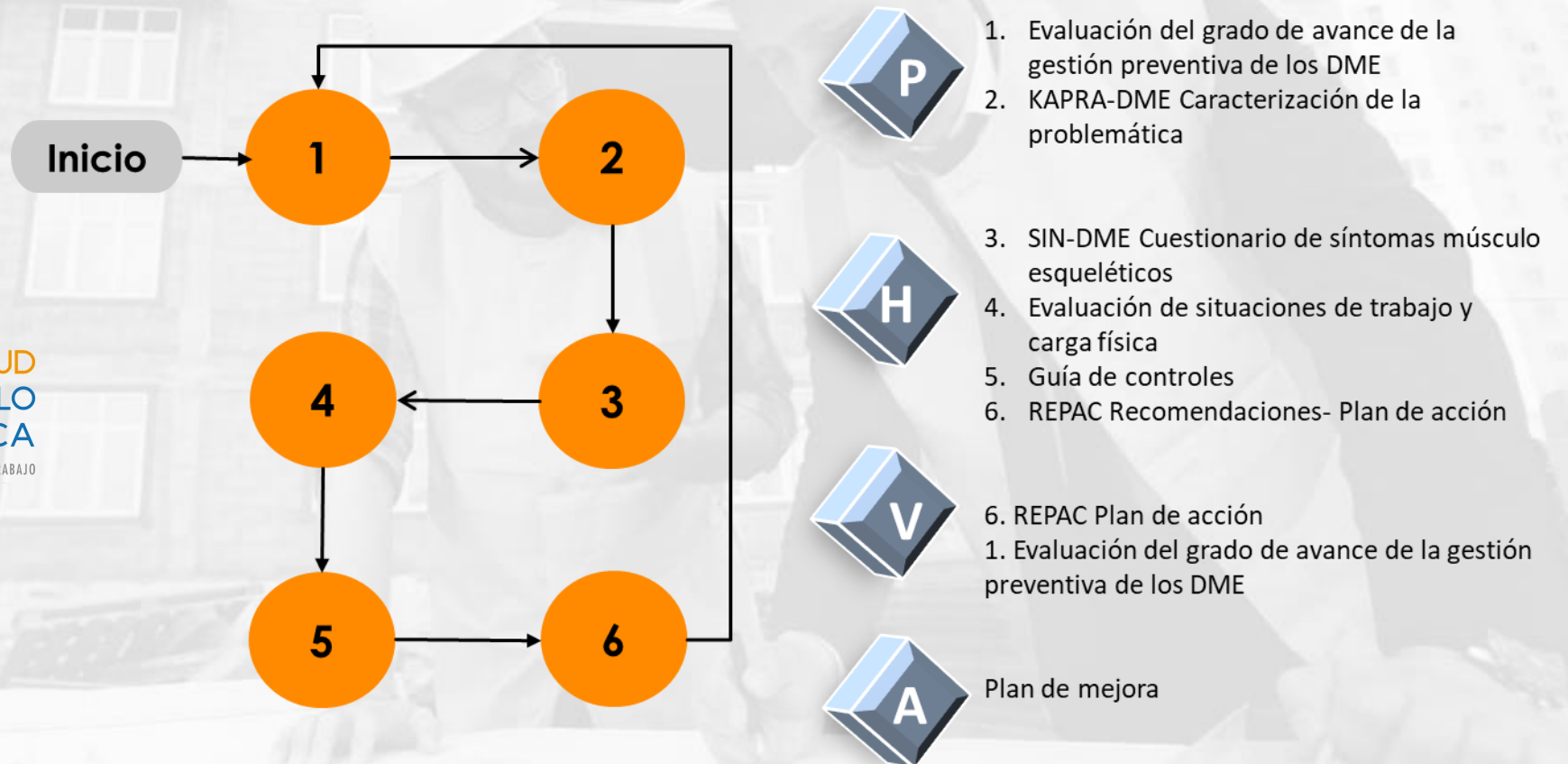
12. Desarrollo del plan de Mejora

Herramientas asociadas

1. Evaluación del grado de avance de la gestión preventiva de los DME
2. KAPRA-DME Caracterización de la problemática
3. Evaluación situación de trabajo y carga física
4. SIN-DME Cuestionario de Síntomas músculo esqueléticos
5. Guía de controles
6. REPAC Recomendaciones- Plan de acción
6. REPAC Plan de acción
1. Evaluación del grado de avance de la gestión preventiva de los DME

Programa de gestión para la Prevención de los DME

Herramientas



Programa de gestión para la Prevención de los DME

Ejemplo de evaluación del estado de avance en la gestión



PLAN BASICO	
CRITERIOS	CALIFICACIÓN
1 Se establecen, se implementan y se mantienen procesos para la identificación de los peligros, valoración de los riesgos y la determinación de los controles necesarios correspondientes a la actividad económica.	
2 Se establece, se implementa y se mantiene un documento actualizado del Sistema de gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST o S&ST) que contenga el plan estratégico para la gestión con base en la identificación de oportunidades de mejoramiento, fortalezas y amenazas con el respectivo plan de trabajo.	
3 Se establecen, se implementan y se mantienen unos objetivos estratégicos para la gestión en seguridad y salud en el trabajo con base en los resultados del plan estratégico.	
4 Se evidencia la política en seguridad y salud en el trabajo acorde con los objetivos estratégicos de la gestión en S&ST, se encuentra documentada, implementada, mantenida e incluye el compromiso de las partes interesadas.	
5 Se establecen, se definen y mantienen los recursos técnicos, físicos y financieros; el talento humano, sus funciones, responsabilidades y niveles de autoridad en la gestión S&ST (COPASST o Vigía en SST, Líder SST, equipos de apoyo, entre otros).	
6 Se establece, se cumple y se mantiene el respeto de los requisitos legales estipulados en el Art. 35 del Decreto ley 1295 de 1994, aplicables a la gestión en seguridad y salud en el trabajo.	
7 Se establecen, se implementan y se mantienen programas de seguridad y salud en el trabajo acordes con la identificación de peligros y valoración del riesgo para lograr los objetivos.	
8 Se establecen, se implementan y se mantienen indicadores de gestión en S&ST que permitan medir y hacer seguimiento al desempeño en gestión.	
9 Existen mecanismos de comunicación y participación interna y externa en los diferentes niveles y funciones para los trabajadores.	
10 Se establece, se implementa y mantiene un plan de acción enfocado al cumplimiento de los objetivos, resultado de indicadores y al análisis de oportunidades de mejoramiento, amenazas y fortalezas para garantizar la gestión en S&ST	
Total Obtenido	
Máximo puntaje en planeación a Obtener	100
Porcentaje de Cumplimiento a Obtener	100
% cumplimiento Obtenido	



Programa de gestión para la Prevención de los DME

Ejemplo de caracterización de la problemática

KAPRA-DME



Protocolo de intervención para la prevención de los desórdenes músculo esqueléticos

INDICADORES

INFORMACIÓN RELATIVA AL AÑO:

ENFERMEDAD COMÚN Y LABORAL EN EL PERIODO

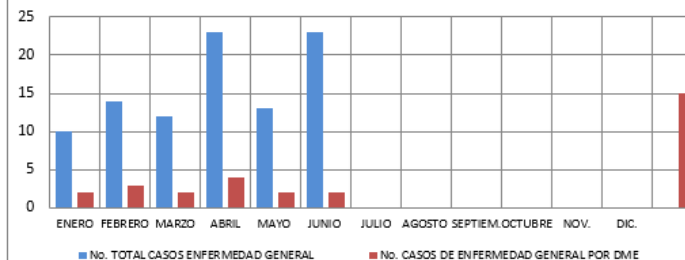
CASOS EN EL PERIODO	MESES												TOTAL AÑO	
	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEM.	OCTUBRE	NOV.	DIC.		
No. TOTAL CASOS ENFERMEDAD GENERAL	10	14	12	23	13	23								0
No. CASOS DE ENFERMEDAD GENERAL POR DME	2	3	2	4	2	2								15
No. TOTAL CASOS ENFERMEDAD LABORAL	1	0	0	1	0	0								2
No. CASOS DME CALIFICADOS (EL)	1	0	0	1	0	0								2
No. CASOS DME EN CALIFICACIÓN	1	0	0	0	0	0								1

ATENCIÓN : Los CASOS EN EL PERIODO se refieren a los casos nuevos presentados en el mes o periodo del año.

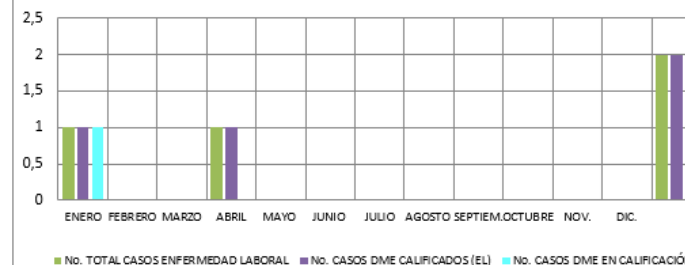
OBSERVACIONES:

ENFERMEDAD COMÚN Y LABORAL EN EL PERIODO

DISTRIBUCIÓN DE CASOS DE ENFERMEDAD COMÚN DEL PERIODO



DISTRIBUCIÓN DE CASOS DE ENFERMEDAD LABORAL DEL PERIODO Y CASOS EN PROCESO DE CALIFICACIÓN



Programa de gestión para la Prevención de los DME

Evaluación de las condiciones de salud

SIN-DME Cuestionario de Síntomas Músculo Esqueléticos

DATOS EMPRESA			
Fecha	Departamento	Municipio/Ciudad	
Razón Social			NIT
INFORMACIÓN DEL TRABAJADOR			
Nombres		Apellidos	
Número de identificación	Sexo <input type="checkbox"/> Hombre <input type="checkbox"/> Mujer	Peso (Kg)	Estatura (cm)
¿Usted es?	Edad	Área o Dependencia	
<input type="checkbox"/> Derecho <input type="checkbox"/> Izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos	Años	Su cargo actual es	
Antigüedad en el cargo		Años	Meses
HÁBITOS			
Fuma	¿Cuántos cigarrillos día?	¿Hace cuánto tiempo fuma?	
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No			
¿Realiza actividad física?	Frecuencia	Duración	
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Diario <input type="checkbox"/> Tres veces a la semana <input type="checkbox"/> Dos veces a la semana <input type="checkbox"/>	15 min <input type="checkbox"/> 30 min <input type="checkbox"/> 1 hora <input type="checkbox"/> Más de 1 hora <input type="checkbox"/>	
¿Cuál?			
SU TRABAJO			
¿Cuál es su jornada de trabajo?			
<input type="radio"/> 0H - 1H <input type="radio"/> 2H - 4H <input type="radio"/> 8H <input type="radio"/> Otro.		<input type="radio"/> 1H - 2H <input type="radio"/> 4H - 6H <input type="radio"/> 12H	
¿La duración semanal de la jornada es variable?			
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No		Explique:	
¿Cuántas horas trabaja por día?			
SU ESTADO DE SALUD			
¿Durante los últimos 7 días ha presentado dolor, molestias o inconfort en alguna parte del cuerpo?			
Sí <input type="checkbox"/>		No <input type="checkbox"/>	
¿Durante los últimos 7 días, Usted ha presentado alguna enfermedad?			
Sí <input type="checkbox"/>		No <input type="checkbox"/>	



www.freepik.es/



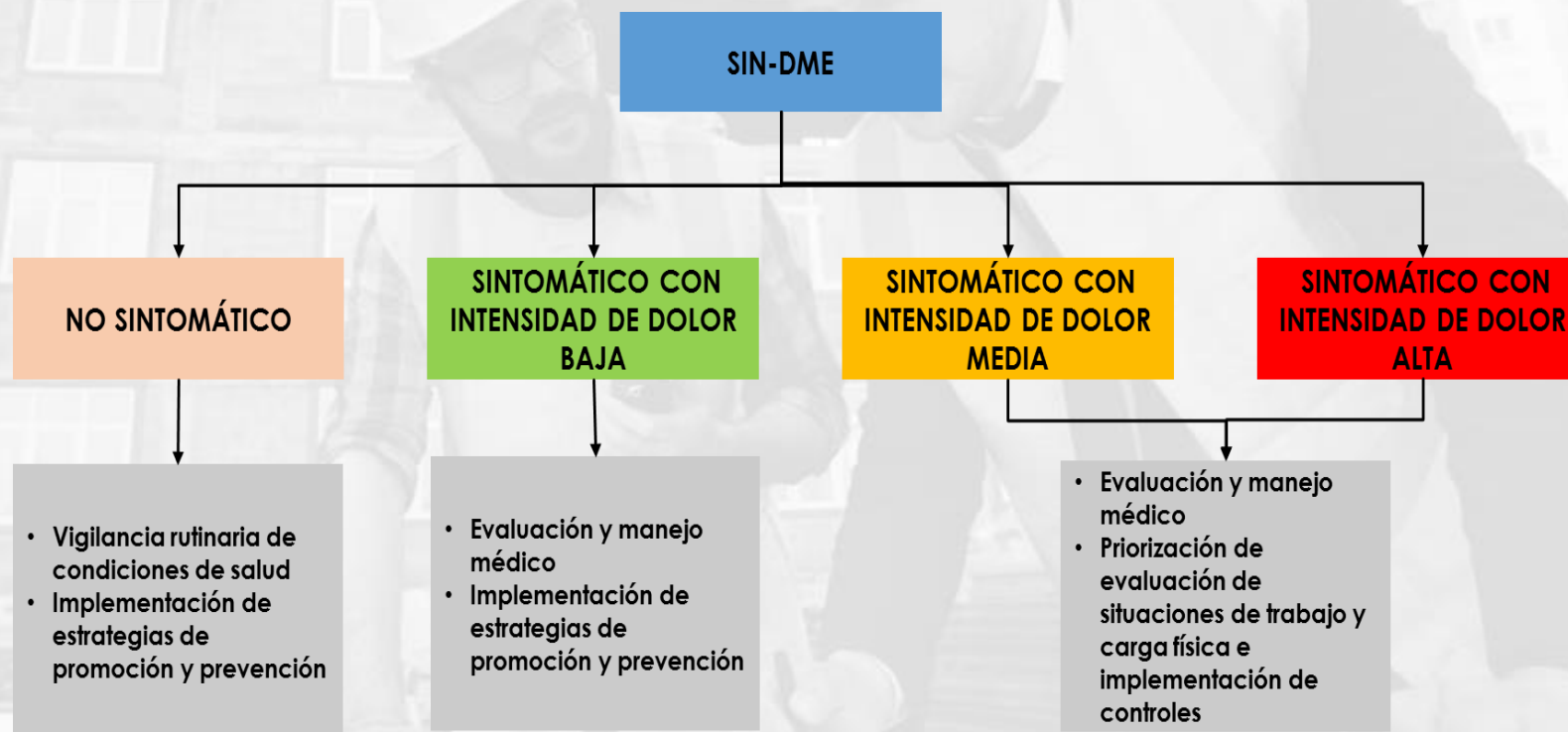
MANO

1. tengo molestias en la Mano

<input type="checkbox"/> Lado izquierdo	<input type="checkbox"/> Lado derecho	<input type="checkbox"/> Ambos				
3. Los síntomas se presentan cuando:		<input type="checkbox"/> Al realizar mi trabajo	<input type="checkbox"/> Al final del día	<input type="checkbox"/> En mi casa	<input type="checkbox"/> Todo el tiempo	<input type="checkbox"/> Al final de la semana
2. Generalmente se presentan como:		<input type="checkbox"/> Dolor	<input type="checkbox"/> Hormigueo	<input type="checkbox"/> Malestar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Adormecimiento
4. Los tengo desde hace:		<input type="checkbox"/> 1 semana	<input type="checkbox"/> 1 mes	<input type="checkbox"/> 3 meses	<input type="checkbox"/> 6 meses	<input type="checkbox"/> 12 meses <input type="checkbox"/> Más de 12 meses
5. Permanecen por:		<input type="checkbox"/> Menos de 24 horas	<input type="checkbox"/> De 1 a 7 días	<input type="checkbox"/> De 8 a 30 días	<input type="checkbox"/> De manera permanente	<input type="checkbox"/> De manera intermitente
6. Si presenta DOLOR seleccione a continuación la INTENSIDAD del mismo: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10						
7. Si usted experimentó molestias, dolor ¿Qué tan incómodo era esto?			Nada <input type="checkbox"/>	Un poco incómodo <input type="checkbox"/>	Moderadamente incómodo <input type="checkbox"/>	Muy incómodo <input type="checkbox"/>
8. Si usted experimentó dolor, ¿Cuánto interfirió con su habilidad para trabajar?			<input type="checkbox"/> No, en absoluto	<input type="checkbox"/> Poca interferencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Interfiere sustancialmente

Programa de gestión para la Prevención de los DME

Ejemplo de vigilancia de las condiciones de salud



Programa de gestión para la Prevención de los DME

Ejemplo de evaluación de situaciones de trabajo y carga física



Programa de Gestión para la Prevención de los Desórdenes Músculo Esqueléticos

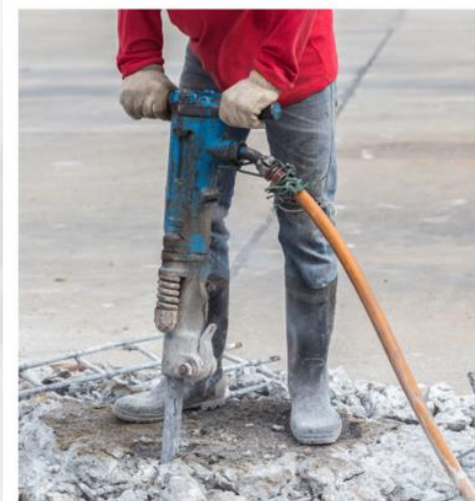
PREGUNTAS		PERFIL DIAGNÓSTICO	
1.6	¿Los trabajadores tienen autonomía durante la jornada de trabajo para determinar la velocidad con la que realizan las tareas?		
	a. Sí	a.	Trabajadores con autonomía para determinar la velocidad con la que realizan las tareas.
	b. No	b.	Trabajadores sin autonomía para determinar la velocidad con la que realizan las tareas.
1.7	¿Los trabajadores consideran que la comunicación y el apoyo de los jefes son buenos y se genera un ambiente agradable de trabajo?		
	a. Sí	a.	Ambiente propicio para la comunicación y apoyo de los jefes.
	b. No	b.	Ambiente inadecuado para la comunicación y apoyo de los jefes.
	c. No aplica	c.	
1.8	¿Los trabajadores consideran que la comunicación y el apoyo de los compañeros de trabajo son buenos y se genera un ambiente agradable de trabajo?		
	a. Sí	a.	Ambiente propicio para la comunicación y apoyo mutuo de los trabajadores.
	b. No	b.	Ambiente inadecuado para la comunicación y apoyo mutuo de los trabajadores.
	c. No aplica	c.	

1.9	En el área o dependencia se presentan las siguientes situaciones: (Selección múltiple , escoja una o varias de las opciones de respuesta).		
a.	No se planifican con tiempo las tareas que se van a desarrollar a diario.	a.	Área o dependencia con déficit en la planificación del trabajo.
b.	Los trabajadores no alcanzan a realizar las tareas asignadas durante la jornada.	b.	Área o dependencia con déficit de tiempo para desarrollar las tareas asignadas.
c.	Los trabajadores deben hacer mucho esfuerzo mental para realizar las tareas (por ejemplo, deben estar muy concentrados, memorizan mucha información, tomar decisiones muy difíciles y en forma rápida, atender muchos asuntos al mismo tiempo, se deben fijar en pequeños detalles, etc.)	c.	Trabajadores del área o dependencia con altas demandas mentales.
d.	No aplica	d.	Área o dependencia con asignación de tareas conforme a las posibilidades de ejecución y buena planificación. Tareas sin riesgo asociado a las demandas mentales.

Programa de gestión para la Prevención de los DME

Ejemplo de evaluación de situaciones de trabajo y carga física

PREGUNTAS		PERFIL DIAGNÓSTICO	
	e. No aplica.	e.	Área o dependencia sin riesgo de desarrollo de DME de miembros superiores y espalda, asociados a la postura; repetitividad; esfuerzo, levantar, colocar, halar y empujar objetos.
CARGA FÍSICA	2.1 Si el evento asociado con los DME en esta área o dependencia de la empresa corresponde a movimientos rápidos que se repiten o movimientos que utilizan pocos músculos durante más del 50% de la jornada de trabajo, ¿qué parte del cuerpo se ve comprometida? (Selección múltiple , escoja una o varias de las opciones de respuesta):		
	a. Espalda.	a.	Área o dependencia con tareas que requieren movimientos repetitivos de la espalda.
	b. Hombro, codo, muñeca, mano.	b.	Área o dependencia con tareas que requieren movimientos repetitivos de uno o los dos hombros, codos, muñecas y/o manos.
	c. No aplica	c.	
	2.2 El evento asociado con los DME corresponde a posturas o posiciones del cuerpo que generan fatiga en la espalda, los hombros, los brazos, las muñecas y/o las manos, en las siguientes condiciones (Selección múltiple , escoja una o varias de las opciones de respuesta):		
	a. Postura de pie por más del 75% de la jornada.	a.	Posible presencia de fatiga relacionada entre otros factores, con la permanencia en postura de pie.
	b. Postura sentado por más del 75% de la jornada.	b.	Posible presencia de fatiga relacionada entre otros factores, con la permanencia en postura sentado.
	c. Posturas incómodas en uno o los dos brazos-manos al realizar el trabajo (hombro, codo, muñeca, mano)	c.	Posible presencia de fatiga relacionada entre otros factores, con la postura de los brazos-manos.
	d. Posturas incómodas en una o las dos piernas al realizar el trabajo.	d.	Posible presencia de fatiga relacionada entre otros factores, con la postura de las piernas.
	e. Posturas incómodas de la espalda debido a superficies de trabajo altas, bajas o al tener que girar o inclinar el tronco.	e.	Posible presencia de fatiga relacionada entre otros factores, con la postura del tronco.
f. No aplica	f.		

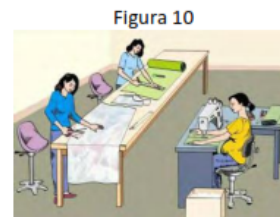


Programa de gestión para la Prevención de los DME

Ejemplo de Guía de controles

CONSIDERACIONES TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LOS EVENTOS ASOCIADOS CON EL DESARROLLO DE DME	
1.6	<p>AUTONOMÍA DE LOS TRABAJADORES PARA DETERMINAR LA VELOCIDAD DE REALIZACIÓN DE LAS TAREAS</p> <p>b. <ul style="list-style-type: none">Prever que los trabajadores tengan autonomía para establecer el ritmo de trabajo, en función de las tareas asignadas y las capacidades humanas.</p>
1.7	<p>COMUNICACIÓN Y APOYO DE LOS JEFES</p> <p>b. <ul style="list-style-type: none">Establecer un plan de acciones que favorezca el desarrollo de habilidades de comunicación, habilidades sociales y la asertividad.Formalizar mecanismos que promuevan el apoyo de mandos medios de la organización.</p>
1.8	<p>COMUNICACIÓN Y APOYO CON LOS COMPAÑEROS</p> <p>b. <ul style="list-style-type: none">Establecer un plan de acciones que favorezca el desarrollo de habilidades de comunicación entre colegas, habilidades sociales y la asertividad.Facilitar la comunicación y la colaboración entre los trabajadores; ello puede contribuir a mejorar los resultados de trabajo.</p>

SITUACIÓN DE TRABAJO	1.9 OTROS ASPECTOS ORGANIZACIONALES Y DE EXIGENCIA MENTAL DEL TRABAJO: PLANIFICACIÓN, TIEMPO DISPONIBLE PARA EJECUTAR LAS TAREAS ASIGNADAS, ESFUERZO MENTAL
	<p>a. Área o dependencia con déficit en la planificación del trabajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Establecer e implementar un proceso de planificación de la producción o de la prestación de servicios en función al año, mes, semana, día, turno, etc., teniendo en cuenta los pedidos, la programación de la producción o servicios, la secuencia del proceso, la disponibilidad de la materia prima, los posibles imprevistos, entre otros. Estimar el plan de acciones a seguir ante situaciones de emergencia. <p>b. Área o dependencia con déficit de tiempo para desarrollar las tareas asignadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar estudios de puestos de trabajo (análisis de tareas, condiciones físicas y fisiológicas del trabajo, condiciones psicosociales del trabajo, etc.), con la finalidad de llevar a cabo una planificación racional del recurso humano y la correspondiente asignación de tareas, que permita alcanzar los niveles productivos y de calidad programados por la empresa. Realizar estudios que busquen determinar el tiempo máximo permitido para desarrollar el trabajo solicitado, con base los requerimientos físicos y mentales que tienen las tareas. <p>c. Trabajadores del Área o dependencia con altas demandas mentales.</p> <ul style="list-style-type: none"> Verificar y asegurar que los equipos, máquinas y herramientas posean características técnicas acordes a los conocimientos de los trabajadores (formación técnica, entrenamiento, experiencia). Promover los trabajos multiespecializados para evitar la concentración de un número reducido de trabajadores en actividades con altas demandas mentales. Las soluciones de impacto, requieren con frecuencia cambios organizativos en los métodos de trabajo.





Fuente: IEA, OIT (2010)

Programa de gestión para la Prevención de los DME

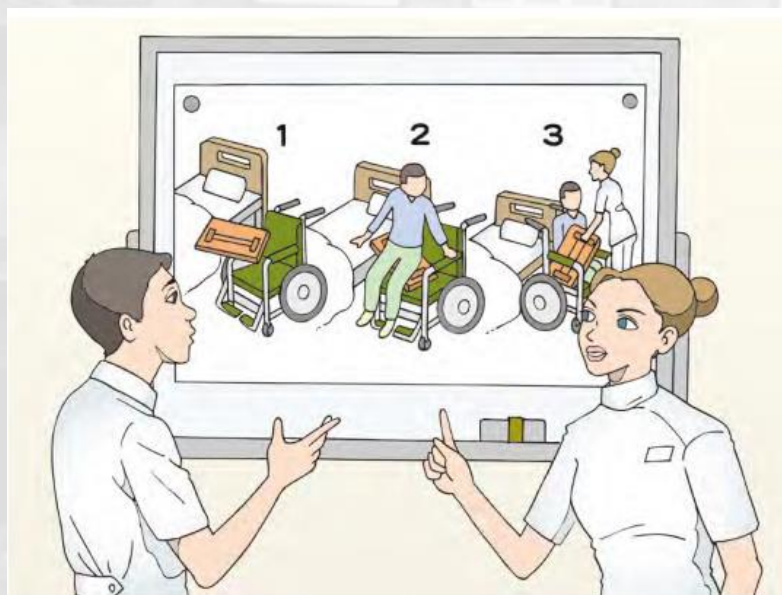
Ejemplo de Guía de controles

CARGA FÍSICA	2.1 MOVIMIENTOS REPETITIVOS
	<p>a. Empresa con labores repetitivas en columna</p> <ul style="list-style-type: none"> Combinar tareas para que sean realizadas por un mismo trabajador, buscando hacer el trabajo más interesante y variado. Favorecer la rotación entre puestos de trabajo, estimando la formación que permita la adquisición de las competencias y destrezas que se requieren en los oficios. Estimar la automatización de las tareas altamente repetitivas. Prever la posibilidad que los trabajadores tomen pausas o descansos a lo largo de la jornada. Evitar en las tareas repetitivas, el ofrecimiento de primas asociadas al rendimiento o la producción. <p>b. Empresa con labores repetitivas en brazos-muñeca y mano.</p> <ul style="list-style-type: none"> Combinar tareas para que sean realizadas por un mismo trabajador, buscando hacer el trabajo más interesante y variado. Favorecer la rotación entre puestos de trabajo, estimando la formación que permita la adquisición de las competencias y destrezas que se requieren en los oficios. Estimar la automatización de las tareas altamente repetitivas. Prever la posibilidad que los trabajadores tomen pausas o descansos a lo largo de la jornada.

CARGA FÍSICA	2.2 POSTURAS O POSICIONES DEL CUERPO QUE GENERAN FATIGA EN LA ESPALDA, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS Y/O MANOS
	<p>a. Posturas de pie por más del 75% de la jornada.</p> <ul style="list-style-type: none"> Analizar la posibilidad de adaptar los puestos de trabajo o la forma como deben realizarse las tareas, para que los trabajadores puedan alternar las posiciones de trabajo de pie con semisentado o sentado. Se considera que la postura de pie es la de mayor exigencia física (Figura 18). Disponer en los puestos de trabajo sillas o bancos con características ergonómicas: altura ajustable para la tarea que debe ejecutarse, con espaldar y asiento cómodo y ajustable, etc. Prever mantenimiento preventivo de los mismos. Favorecer la rotación entre puestos de trabajo, estimando la formación que permita la adquisición de las competencias y destrezas que se requieren en los oficios. Prever la posibilidad que los trabajadores tomen pausas o descansos a lo largo de la jornada, en los cuales pueda caminar o adoptar posturas diferentes. En lo posible limitar al máximo el uso de pedales de accionamiento. De ser necesarios, deberán estar colocados a la altura de la superficie en la que se ponga de pie el trabajador y su superficie será suficientemente amplia para permitir el accionamiento cómodo (Figura 19). <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Figura 18</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Figura 19</p>  </div> </div> <p style="text-align: center;">Fuente: IEA, OIT (2010)</p> <p>b. Posturas sentado por más del 75% de la jornada.</p> <ul style="list-style-type: none"> Analizar la posibilidad de adaptar los puestos de trabajo o la forma como deben realizarse las tareas, para que los trabajadores puedan alternar las posiciones de trabajo de sentado con la de pie (Figura 20). Disponer en los puestos de trabajo sillas o bancos con características ergonómicas: altura ajustable para la tarea que debe ejecutarse, con espaldar y asiento cómodo y ajustable, etc. Prever mantenimiento preventivo de los mismos (Figura 21 y 22).

Programa de gestión para la Prevención de los DME

Ejemplo de plan de acción



IEA - OIT, 2017

1. ESPECIFICACIÓN DE LAS SOLUCIONES					
PUESTO DE TRABAJO					
TIPO DE RECOMENDACIÓN		Recomendación técnica <input type="checkbox"/>	Recomendación Organizacional <input type="checkbox"/>		
		Recomendación centrada en el trabajador <input type="checkbox"/>			
NÚMERO DE TRABAJADORES BENEFICIADOS	FEMENINO		PORCENTAJE DEL ÁREA O DEPENDENCIA	FEMENINO	
	MASCULINO			MASCULINO	
1.1 Descripción y especificación de la recomendación o solución					
Prioridad de aplicación		Baja	Media	Alta	Urgente
Presupuesto. Inversión					
Recursos requeridos (humanos, técnicos, etc.):					
Valor Agregado:					
Efectos esperados a corto, mediano y largo plazo:					
Indicador de seguimiento	Cobertura de trabajadores		Cobertura de áreas o dependencias		Incidencia de DME laborales
	Prevalencia de DME laborales	Índice de frecuencia de ausentismo por DME	Índice de severidad de ausentismo por DME	Cumplimiento de recomendaciones	
Meta					
Fecha de ejecución			Fecha de seguimiento		

Prevención durable de los DME

Facilitadores para el éxito



www.freepik.es

- Apoyo administrativo
- Gestión integral coherente en el diagnóstico e implementación de controles (organización, psicosocial, biomecánico, ambiental, individuo)
- Proceso participativo
- Priorización en la gestión

BIBLIOGRAFIA

Para los inquietos...

1

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



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Sondeo



PREGUNTAS

1

¿Las empresas afiliadas deben utilizar en el Programa de Vigilancia Epidemiológica las herramientas propuestas por Positiva?

2

¿Qué perfil debe poseer la persona que lidera el Programa para la Prevención de los DME?



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



▶ Documentos técnicos



▶ Enlaces de Interés



▶ Audios



▶ Mailings



▶ Presentaciones técnicas



▶ Ludo prevención