

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



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO:

EN SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO Y PROMOVER LA 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



**Siéntese cuando lo necesite,
párese cuando quiera y camine
O MUÉVASE CUANDO PUEDA**

Instituto del Trabajo y Salud de Canadá



TABLA DE CONTENIDOS



Momento 1



Generalidades del comportamiento sedentario y la actividad física



Momento 2



Riesgos asociados al comportamiento sedentario



Momento 3



Estrategias y pistas preventivas para promover la salud músculo esquelética y el bienestar de los trabajadores.

OBJETIVO GENERAL



Capitalizar los conocimientos para la prevención del comportamiento sedentario, la promoción de la salud músculo esquelética, la actividad física y el bienestar de los trabajadores.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Lograr que los participantes identifiquen generalidades del comportamiento sedentario y la actividad física.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Socializar y sensibilizar a los participantes sobre los riesgos asociados a los comportamientos sedentarios.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

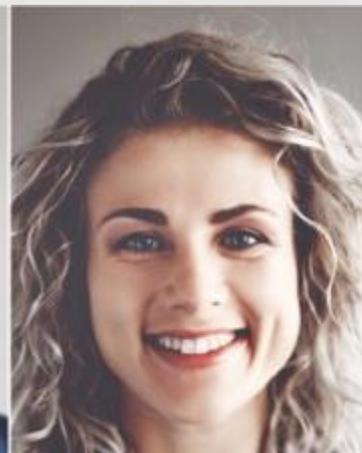
Socializar estrategias y pistas preventivas para promover la salud músculo esquelética, la actividad física y el bienestar de los trabajadores.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Sondeo



COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

¿Te consideras un persona activa o sedentaria?

Comportamiento sedentario

Comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto de energía menor o igual a 1,5 MET mientras está sentado, recostado o acostado.

Fuente: Organización Mundial de la Salud

Sedentarismo prolongado

Estar sentado durante 2 horas o más de forma continua

Características principales:

- Bajo gasto energético
- Carga estática (esfuerzo físico para mantener la misma posición).

Fuente: Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo
OSHA-EU, 2021

MET: Unidad de medida del índice metabólico (cantidad de energía consumida en situación de reposo)

COMPORTAMIENTO SEDENTARISMO

Datos para ayudarte a identificar que tan activo eres...

Physical activity	MET*
Sitting and writing, desk work, using a computer	1.5
Light-intensity activities	< 3
Moderate-intensity activities	3 to 6
Walking 3.0 mph (4.8 km/h)	3.3
Sweeping or mopping floors, vacuuming carpets	3 to 3.5
Playing a game of tennis doubles	5.0
Vigorous-intensity activities	≥ 6
Bicycling, on a flat surface, 11 mph (18 km/h), light effort	6.0
Swimming of moderate to hard intensity	8 to 11
Jogging, 5.6 mph (9.0 km/h)	8.8

TABLA 1. INTENSIDADES Y GASTO ENERGÉTICO DE LAS ACTIVIDADES MÁS HABITUALES

Actividad	Intensidad	MET	Gasto de energía (equivalente a kcal para persona de 30 kg que realiza actividad por 30 minutos)
Planchar	Leve	2,3	35
Caminar a 3-4 km/h	Leve	2,5	37
Caminar a 4-6 km/h	Moderada	3,3	50
Pasar la aspiradora	Moderada	3,5	53
Golf	Moderada	4,3	65
Tenis (dobles)	Moderada	5,0	75
Caminar a >6 km/h (rápido)	Moderada	5,0	75
Andar en bicicleta a 16-19 km/h	Moderada	6,0	90
Baile arábico	Vigorosa	6,5	93
Andar en bicicleta a 19-22 km/h	Vigorosa	8,0	120
Tenis (individuales)	Vigorosa	8,0	120
Correr a 9-10 km/h	Vigorosa	10,0	150
Correr a 10-12 km/h	Vigorosa	11,5	173

Fuente: datos basados en Ainsworth et al (32).

Fuente: OSHA-EU, 2021 (Ainsworth et al., 1993, 2011)

COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

Riesgos asociados al comportamiento sedentario



Cardiovascular diseases



Type 2 diabetes



Loss of fitness and obesity



Muscle stiffness and weakness



Back pain / spinal disc compression



Certain types of cancer



Premature death

Fuente: Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo OSHA-EU, 2020

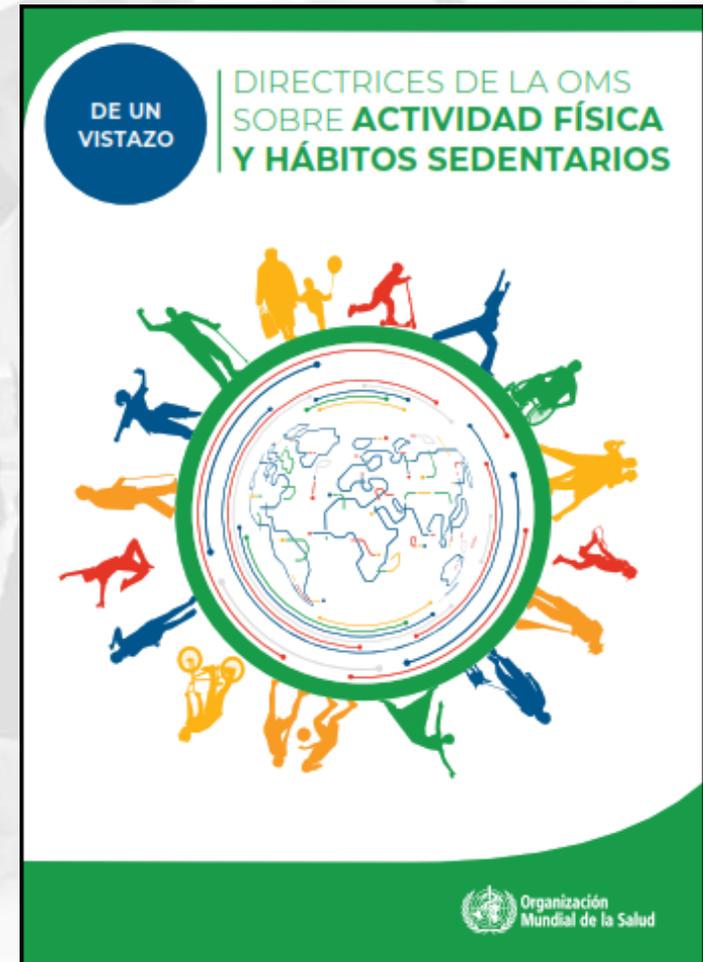


ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS

6 Mensajes principales...

1. La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente.
2. Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanta más, mejor.
3. Toda actividad física cuenta
4. El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas
5. Demasiado sedentarismo puede ser malsano
6. Todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios.

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2020



COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

Buscando un estilo de vida dinámico y activo

1. ¿Que podemos hacer en el lugar de trabajo para evitar estar menos tiempo sentado?
2. ¿Qué podemos hacer para introducir más movimiento y ejercicio en nuestra jornada de trabajo?



SALUD
MÚSCULO
ESQUELÉTICA

ACTIVA TU CUERPO, VIVE TU TRABAJO

COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

Estrategia para prevenir los DME:

- Evaluación integral de los peligros y riesgos asociados
- Puestos de trabajo bajo criterios ergonómicos
- Organización del trabajo que promueva el movimiento y limite estar sentado
- Organización del ambiente de trabajo y cultura del movimiento
- Participación activa de los trabajadores
- Promoción del autocuidado y el comportamiento saludable - ejercicio
- Políticas y prácticas organizacionales



COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

Algunas pistas preventivas para las empresas

- Promover los estiramiento en las reuniones
- Disponer zonas comunes para la ubicación de impresoras, papeleras, etc.
- Organizar zonas para permanecer de pie
- Estimar el uso de escritorios que permitan alternar la postura (de pie, sentado)
- Estimar que las sillas permitan cambiar de postura
- Considerar espacios equipados para realizar ejercicio ...



COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

Pistas preventivas para los trabajadores...

- Desplazarse hacia el puesto de los compañeros de trabajo
- Ponerse de pie al utilizar el teléfono
- Ubicar el celular fuera del alcance
- Utilizar las escaleras
- Parquear el vehículo más lejos
- Uso de temporizador
- Cambiar con frecuencia de postura
- No usar botellas grandes de agua
- Hidratarse frecuentemente
- Hable con sus colegas de pie



Fuente: Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo OSHA-EU, 2021

COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

Pistas preventivas para los trabajadores...

Para conductores

- Ajustar el asiento de conducción (vibraciones)
- Evitar apoyarse en el volante mientras conduce
- Tomar descansos regulares
- Salga del vehículo para comer o realizar llamadas

En el Trabajo a distancia (Teletrabajo, Trabajo en Casa, Trabajo Remoto)

- Dar paseos regulares
- Realizar pequeñas tareas del hogar
- Adopte diferentes posturas durante las reuniones
- Programar descansos durante las reuniones – duración
- Evitar almorzar en el escritorio



www.freepik.escc

COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

Todos pueden aportar...

- Permanecer sentado máximo 2 horas
- Después de 2 horas de estar sentado, muévase durante 10 minutos
- Realizar micropausas cada 20 a 30 minutos (muévase, estírese, levántese...)
- Procurar permanecer diariamente máximo 5 horas sentado
- Siéntese dinámicamente (cambios de peso de un lado a otro, recostarse...)



Fuente: Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo OSHA-EU, 2021

COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

Ejemplos de tendencias de moda / realidad

- ✓ Bicicleta de escritorio
- ✓ Balón de gimnasia
- ✓ Cintas de correr - escritorio



ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS

Vale la pena actuar por nuestra calidad de vida...

Directrices para adultos de 18 a 64 años



ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS

Vale la pena actuar por nuestra calidad de vida...

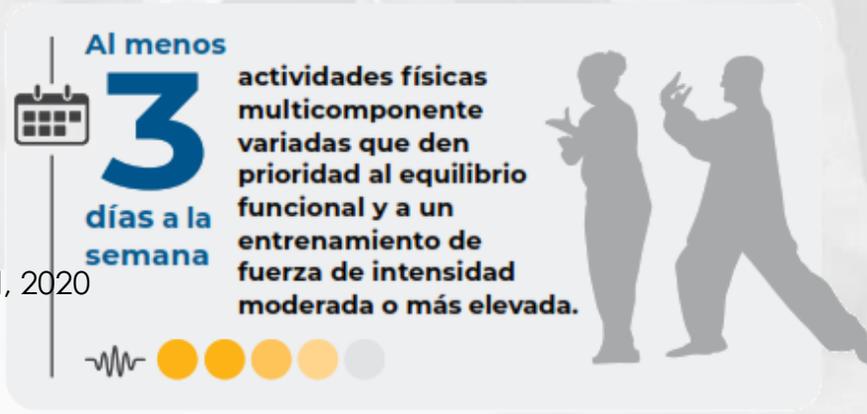
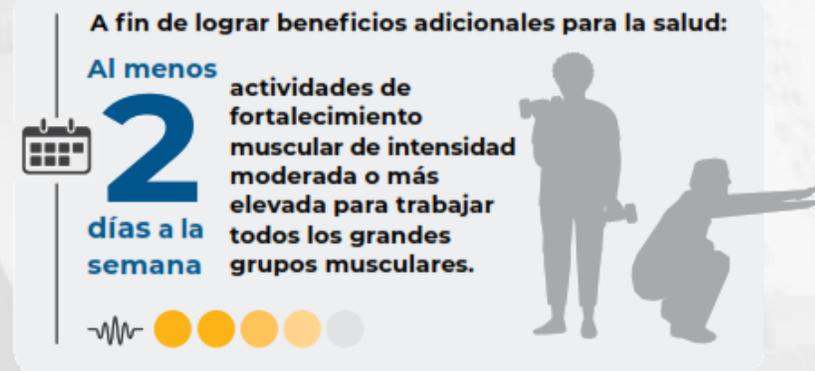
Directrices para adultos de 18 a 64 años



ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS

Vale la pena actuar por nuestra calidad de vida...

Directrices para personas a partir de los 65 años



Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2020

ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS

Vale la pena actuar por nuestra calidad de vida...

Directrices para personas a partir de los 65 años



BIBLIOGRAFIA

Para los inquietos...

1

<https://healthy-workplaces.eu/es/about-topic/priority-area/sedentary-work>

2

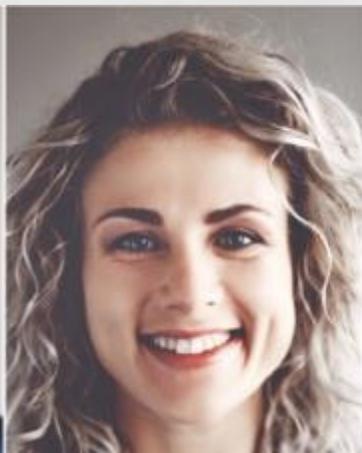
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Sondeo





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