



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SECTOR CONSTRUCCIÓN

AMOR
SONREIR
AGRADECER
APRENDER
TOLERANCIA
VIVIR
SALUD
DAR
AUTOCAIDADO
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



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

**QUIERO VER MÁS ALLÁ DE LO
EVIDENTE**

”



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

**PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SECTOR
CONSTRUCCIÓN**



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

SECTOR CONSTRUCCIÓN Y LOS PELIGROS BIOMECÁNICOS



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

Ing. Erika Liset Serrano Prada

gerencia@simaingenieria.com

Contacto: +57 315 3481501

01

TÍTULO TEMA

Esquema Legal para Peligros en el Sector de la Construcción.

20

TÍTULO TEMA

Investigación de AT Fatal
Tip: quien responde? Pierdo la Licencia SST? Hay Cárcel?

19

TÍTULO TEMA

Auditorías en el Sector Construcción

18

TÍTULO TEMA

Identificación de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos para: Fenómenos Naturales

17

TÍTULO TEMA

Identificación de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos para: Condiciones de Seguridad - Mecánico

16

TÍTULO TEMA

Identificación de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos para: Condiciones de Seguridad - Eléctrico

02

TÍTULO TEMA

Criterios Técnicos: Peligros y Riesgos y como aplicar para el sector de la Construcción



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

15

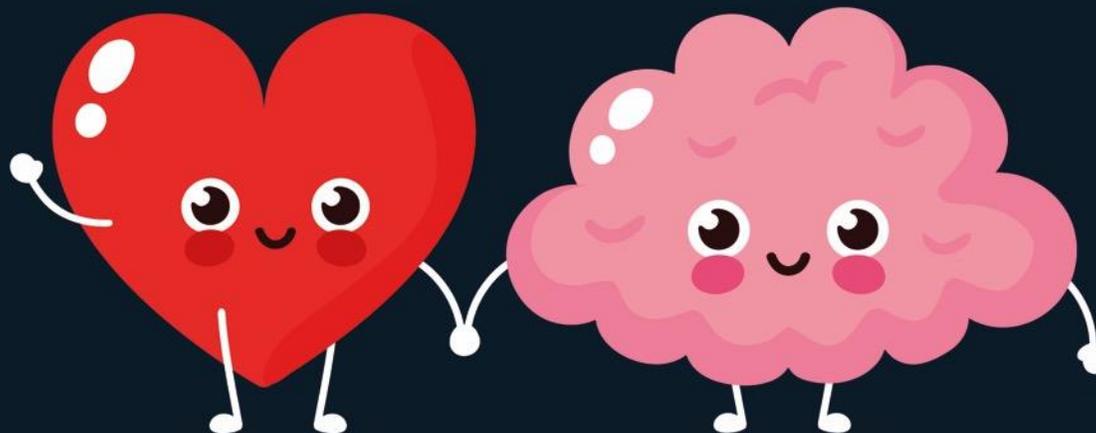
TÍTULO TEMA

Identificación de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos para: Condiciones de Seguridad - Locativo

03

TÍTULO TEMA

Capitulo 6 del Decreto 1072 de 2015: Identificación de Peligros en el sector construcción



14

TÍTULO TEMA

Identificación de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos para: Condiciones de Seguridad - Tecnológico

04

TÍTULO TEMA

Art. 16 Resolución 0312 / 2019 - Estándares Mínimos SST: Identificación de Peligros en el sector construcción

13

TÍTULO TEMA

Identificación de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos para: Condiciones de Seguridad - Tránsito y Público

05

TÍTULO TEMA

Identificación de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos para: Biológico

12

TÍTULO TEMA

Identificación de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos para: Condiciones de Seguridad - Trabajo en Alturas

RUTA DE CONOCIMIENTO



06

TÍTULO TEMA

Identificación de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos para: Físico

07

TÍTULO TEMA

Identificación de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos para: Químico

08

TÍTULO TEMA

Identificación de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos para: Psicosocial 1

09

TÍTULO TEMA

Identificación de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos para: Psicosocial 2

10

TÍTULO TEMA

Identificación de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos para: Biomecánico

11

TÍTULO TEMA

Identificación de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos para: Condiciones de Seguridad - Espacios Confinados.

OBJETIVO GENERAL



Abordar el Peligro BIOMECÁNICO desde el sector construcción.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Identificar el Peligro
Biomecanico en
Construcción

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Evaluar Riesgos
derivados del Peligro
Biomecánico en
Construcción

OBJETIVO ESPECIFICO 3

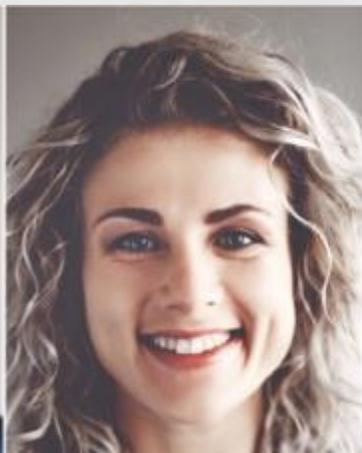
Establecer controles a
los Riesgos derivados
del Peligro
Biomecánico en
Construcción



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Sondeo



PELIGRO BIOMECÁNICO

IDENTIFICACIÓN

POSTURA

ESFUERZO

MOVIMIENTO

MANIPULACIÓN
CARGAS





EVALUACIÓN DE RIESGO

QUE SON LOS DESORDENES MUSCULOESQUELETICOS - DME?

Son un conjunto de enfermedades que pueden aparecer en el individuo relacionadas con el sistema musculoesquelético, que pueden afectar la espalda, hombros, codos, muñecas, manos y dedos, en algunas ocasiones puede afectar los miembros inferiores.

(Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, 2017).





Las causas pueden ser múltiples:

- Factores físicos como Postura fuerzas y movimientos en el trabajo
- Factores organizativos y los psicosociales como la falta de descansos o de oportunidades para cambiar de postura en el trabajo; el trabajo a gran velocidad, también como consecuencia de la introducción de nuevas tecnologías; las jornadas muy largas o el trabajo por turnos.
- Factores individuales, como los antecedentes médicos y de salud; la capacidad física; el estilo de vida y los hábitos (como fumar o la falta de ejercicio físico).

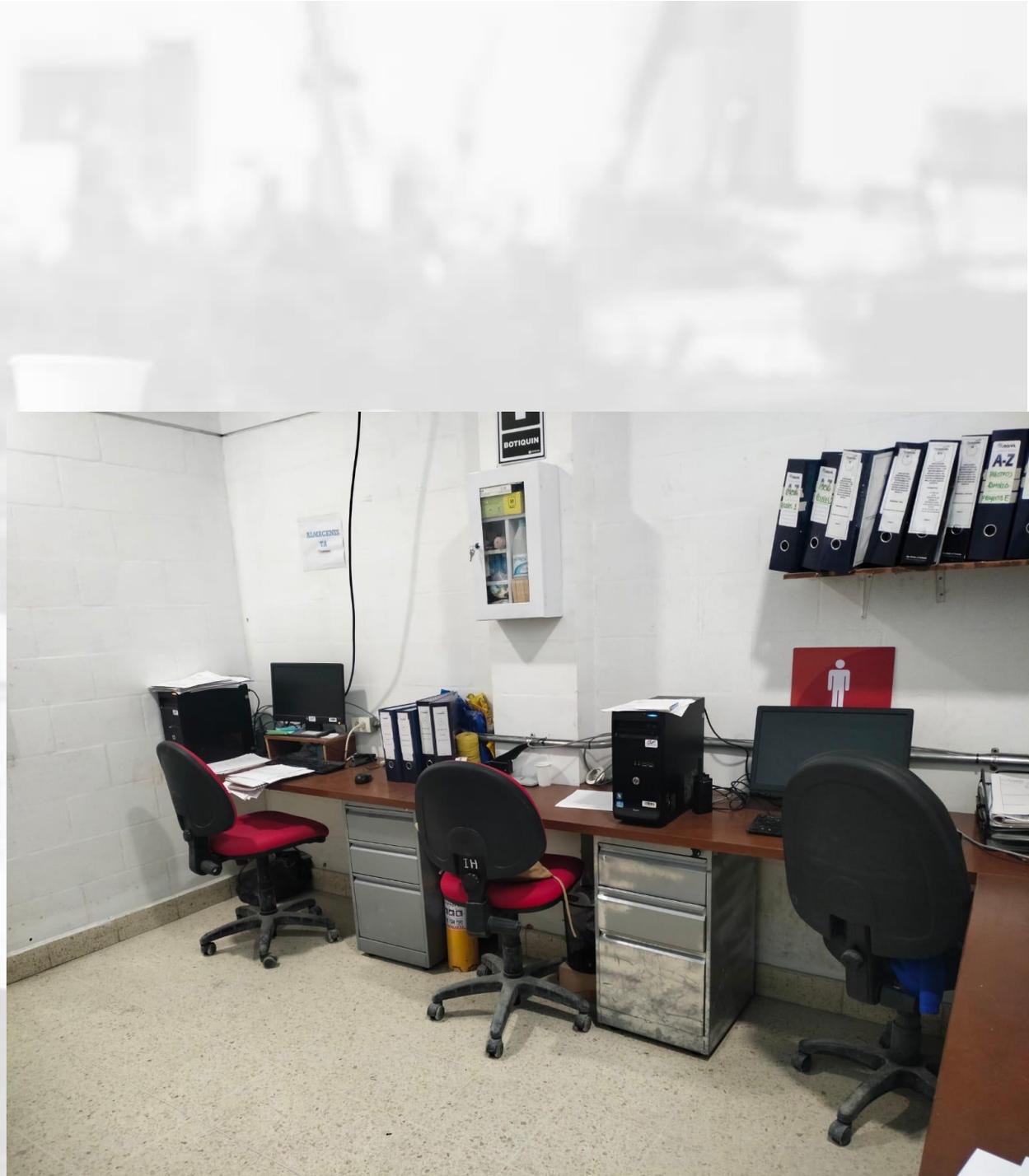
(Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, 2017).

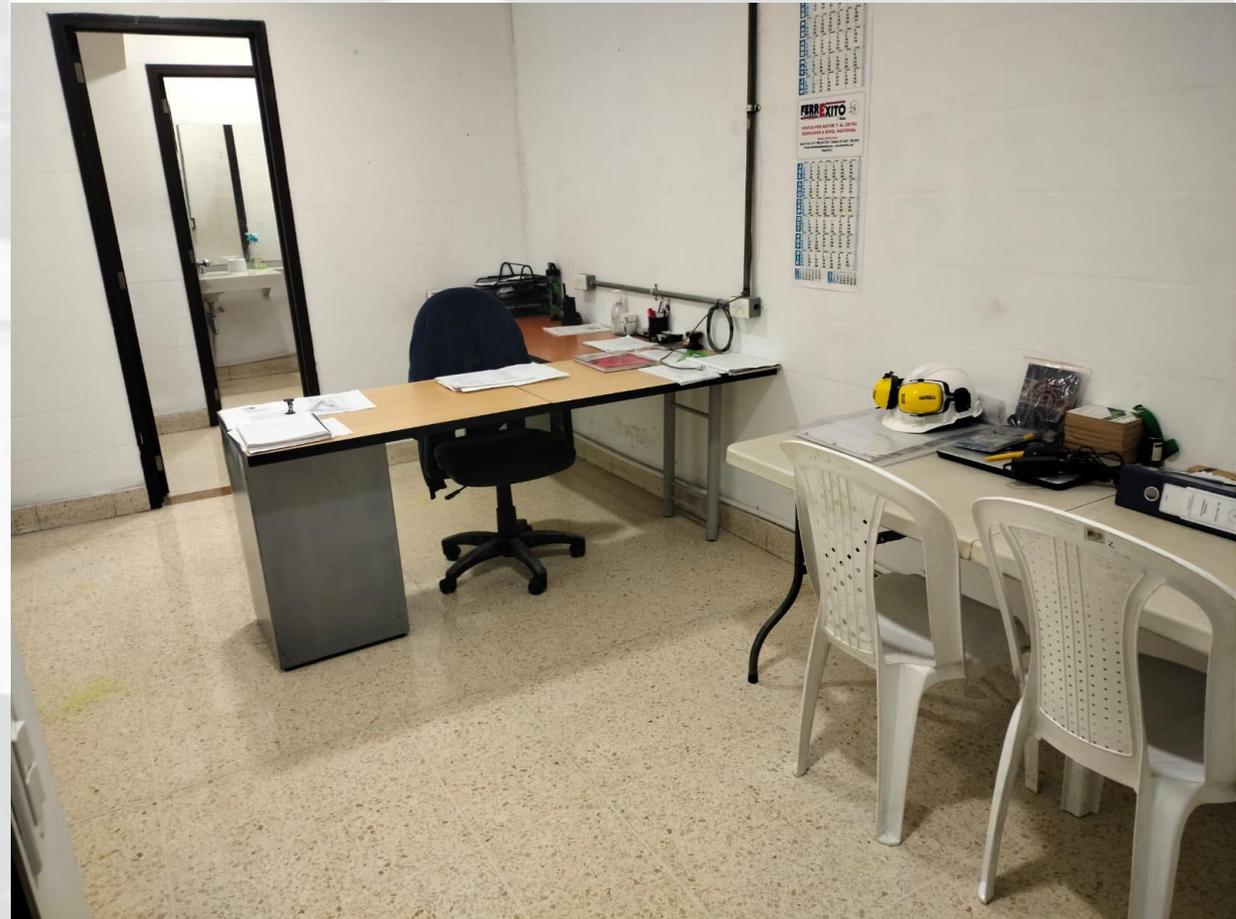


En Colombia los DME mas recurrentes son:

1. Síndrome del túnel carpiano,
2. Síndrome de manguito rotatorio,
3. Epicondilitis lateral,
4. Trastorno de disco lumbar y otros, con radiculopatía,
5. Lumbago no especificado,

(Fasecolda, 2019).



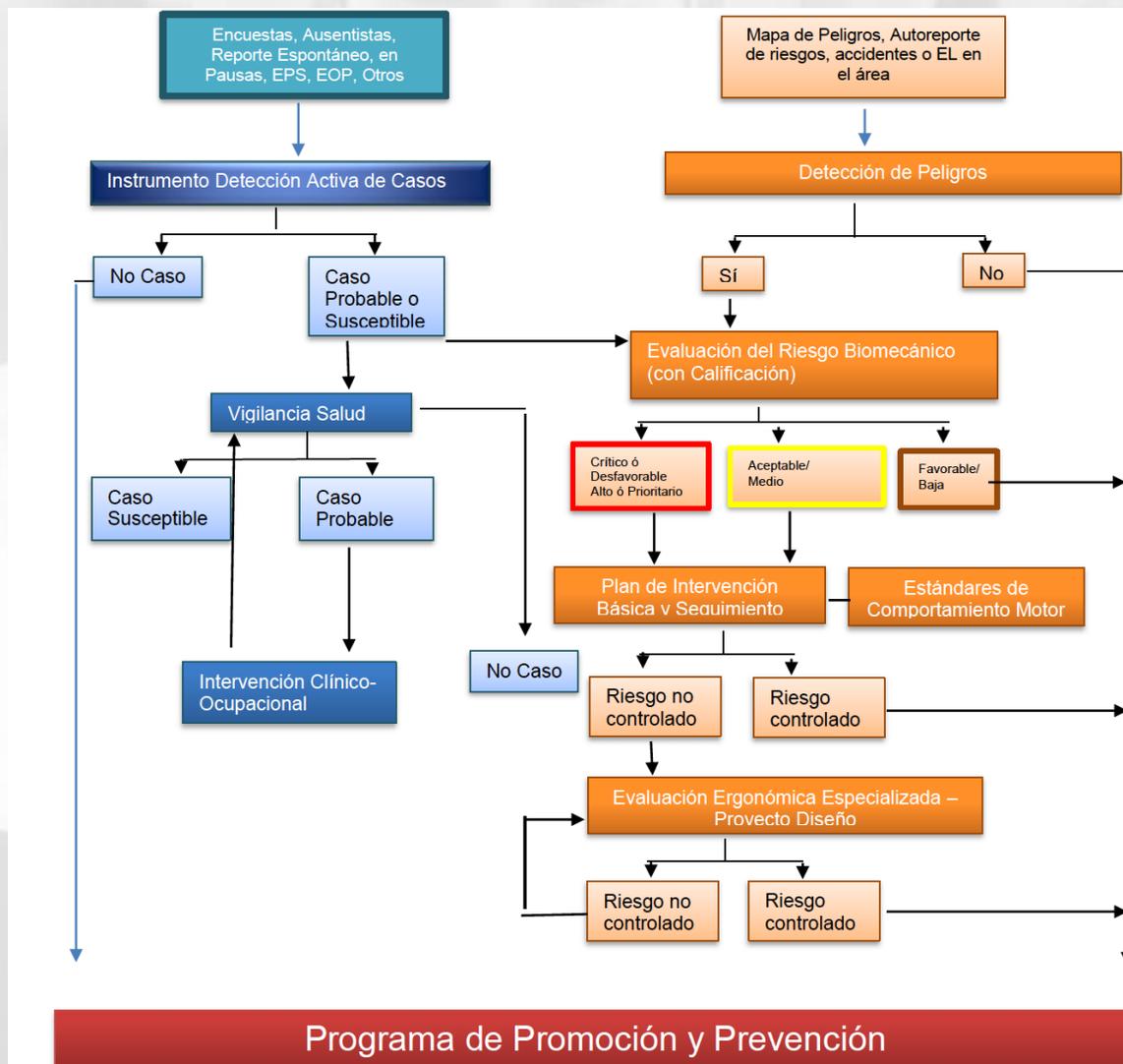




PROCESO	ZONA / LUGAR	ACTIVIDADES	TAREAS	RUTINARIA	PELIGRO	
					CLASIFICACIÓN	DESCRIPCIÓN
ESTRUCTURA	TORRE 2 CONJUNTO RESIDENCIAL ALTOS DE...	ARMADO DE ESTRUCTURA	FIGURADO HIERRO	SI	BIOMECÁNICO	POSTURA
						ESFUERZO
						MOVIMIENTO
						MANIPULACIÓN CARGAS
PROCESO	ZONA / LUGAR	ACTIVIDADES	TAREAS	RUTINARIA	PELIGRO	
					CLASIFICACIÓN	DESCRIPCIÓN
ADMINISTRATIVO	OFICINA NORTE	PROPIAS DE OFICINA	DIGITAR	SI	BIOMECÁNICO	POSTURA
						ESFUERZO
						MOVIMIENTO
						MANIPULACIÓN CARGAS



CONTROL DE RIESGO





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

El objetivo del Programa de vigilancia Epidemiológica para la prevención de desórdenes musculoesqueléticos (SVE DME) es reducir el impacto de las lesiones osteomusculares relacionadas con el trabajo en el desempeño y la salud de los colaboradores.

¿A QUIEN ESTA DIRIGIDO?

A Todos los trabajadores expuestos a cargas físicas altas o moderadas, o quienes presenten síntomas osteomusculares relacionados con el trabajo; y a quienes presenten síntomas osteomusculares o desordenes musculoesqueléticos, los cuales requieran medidas de promoción de la salud y prevención de desordenes musculoesqueléticos.

ACTIVIDADES

- Capacitaciones relacionadas con el Autocuidado, cuidado de espalda manos, hábitos saludables, alimentación y sueño reparador entre otras.
- Pausas activas Virtuales o presenciales en sedes o bases. Ejercicios Físicos y cognitivos para relajar el cuerpo y la mente.

ACTIVIDADES

- Acompañamiento, observación y evaluación de los puestos de trabajo para generar recomendaciones de control y mantener la calidad de vida en el trabajo.
- Asesoría para la prevención, control y manejo de síntomas osteomusculares Asesoría individual, acompañamiento en puesto de trabajo y pautas posturales

ESTÁNDAR DE COMPORTAMIENTO MOTOR SEGURO TRABAJO CON VDT'S

1. Al iniciar las labores verifique la organización de la superficie de trabajo, recuerde mantenerla libre de los objetos que no utiliza, dispóngalos en cajones.



2. Siéntese cuidadosamente. Gire la silla de modo que el asiento quede hacia usted, apóyese en la superficie y siéntese usando la totalidad del asiento.



3. Ajuste la altura del asiento de modo que sus codos formen un ángulo de flexión de 90° sobre la superficie. Las caderas y rodillas también deben formar 90° y en esta posición los pies deben realizar apoyo completo en el suelo. Apoye el tronco en el espaldar y con los 2 brazos acerque la silla a la superficie.

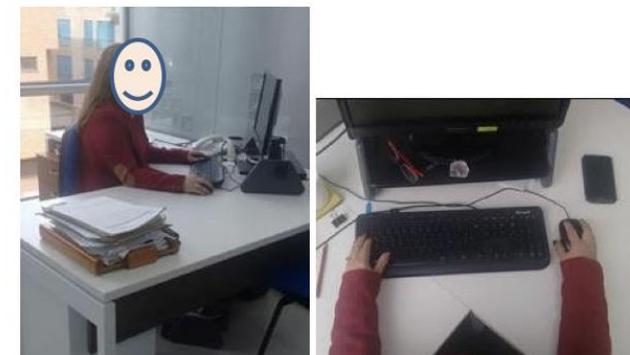


4. Luego de ajustar la altura del asiento verifique que sus pies tocan el piso. En caso contrario, levántese cuidadosamente de la silla, apoye sus manos y pies y empújela hacia atrás, gírela y póngase de pie realizando el esfuerzo con las piernas. En cuclillas ubique, frente a la silla, el apoyapies.



ESTÁNDAR DE COMPORTAMIENTO MOTOR SEGURO TRABAJO CON VDT'S

5. Acerque su silla hacia la superficie de modo que su abdomen toque el borde y apoye sus antebrazos delante del teclado. Acerque el mouse y alinéelo con el teclado, verifique que delante de estos cuenta con 20cm de espacio y apoye sus antebrazos durante el uso del teclado.



"Recuerde mantener el tronco lo más recto posible, apoyado en el espaldar de la silla manteniendo los hombros relajados. La cabeza y el cuello deben estar lo más rectos posible".

6. Ajuste la altura (arriba/ abajo) del monitor de modo que el borde superior de la "pantalla" se ubique al nivel de sus ojos.



7. Tome la bocina del teléfono con la mano izquierda manteniendo el cuello alineado con el tronco y éste apoyado en el espaldar de la silla. Mantenga los hombros relajados. Manipule el mouse con movimientos desde el hombro manteniendo la muñeca alineada con el antebrazo



*RECOMENDACIONES:

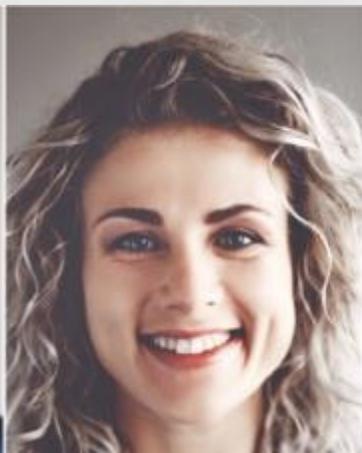
- Es importante realizar pausas de descanso (10 minutos cada dos horas laborales) durante la jornada, evita estar sentado más de 2 horas continuas. Levántate y camina durante cortos periodos de tiempo para activar la circulación.
- Realiza ejercicios de estiramiento en el puesto de trabajo.
- Practica "la respiración controlada", aprenderás que puedes relajarte por ti mismo y te será útil para mantener la calma en momentos de tensión, lograr una respiración lenta, regular y profunda. De esta manera aumentas la capacidad pulmonar y mejoras la calidad de respiración.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Sondeo



PREGUNTAS

1

PREGUNTA 1: LAS CAUSAS DEL RIESGO PUEDEN SER?

- a. Movimiento, Postura, Esfuerzo, Factores Psicosociales
- b. Manipulación Cargas, Movimiento, Postura, Esfuerzo
- c. Golpes, Contusiones, Esfuerzo, Estrés

2

PREGUNTA 2: OTROS FACTORES DETERMINANTES EN PROBLEMAS OSTEOMUSCULARES SON

- a. Sedentarismo, Sobrepeso, Nacionalidad y Clima
- b. Sedentarismo, Peso, Edad y Género
- c. Estilos de vida, ansiedad, estatura y flexibilidad

3

PREGUNTA 3: UN PVE – BIOMECÁNICO, ES EL RESULTADO DE?

- a. Índices de ausentismo, encuestas, matriz de peligros
- b. Recomendaciones del Diagnóstico de Condiciones de Salud
- c. Reporte de sintomatología, estudio de puesto de trabajo
- d. Todas las anteriores



ING. ERIKA LISET SERRANO PRADA
Gerente General Sima Ingeniería
PBX: (1) 8690701 - 7486158
Celular: [+57] 315 348 1501 - 313 216 8636
E-Mail: gerencia@simaingenieria.com

f | i | in |
www.simaingenieria.com

BIBLIOGRAFIA

- 1 **Normatividad Relacionada con el Peligro**
- 2 <https://www.napofilm.net/es/napos-films/films>
- 3 <https://ergosourcing.com.co/>
- 4 www.simaingenieria.com



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





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



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SECTOR CONSTRUCCIÓN

AMOR
SONREIR
AGRADECER
APRENDER
TOLERANCIA
VIVIR
SALUD
DAR
AUTOCAIDADO
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