



TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

SALUD Y SEGURIDAD ANTE EL TELETRABAJO



REIR
AMOR
VIVIR
SALUD
DAR
APRENDER
SEVICIAL
AGRADECER
APRENDER
TOLERANCIA
COLIDADIDAD

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 Y SEGURIDAD ANTE EL
TELETRABAJO**



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

PISTAS PARA PROMOVER LA SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA EN EL TRABAJO A DISTANCIA



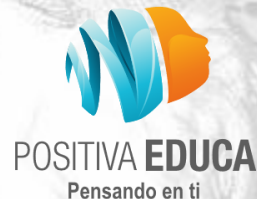
EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

Nohora Valbuena

nohoravalbuena@hotmail.com

Contacto: +57 310 6807612



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

**Lograr Salud Músculo Esquelética
en el Trabajo a Distancia, exige
tomarse en serio las**

CONDICIONES DE TRABAJO

”

TABLA DE CONTENIDOS

Momento 1

Principales factores de riesgo asociados con desórdenes músculo esqueléticos en el Trabajo a distancia

Momento 2

Consideraciones de un enfoque preventivo y protector de la salud músculo esquelética en el Trabajo a distancia

Momento 3

Estrategias para la promoción de la salud músculo esquelética en el Trabajo a distancia

OBJETIVO GENERAL



Sensibilizar y capitalizar los conocimientos para gestionar y promover la salud músculo esquelética en el Trabajo a distancia

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Lograr que los participantes identifiquen y/o refuercen sus conocimientos sobre los factores de riesgo asociados con desórdenes músculo esqueléticos en el Trabajo a distancia

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Reconocer los principales aspectos a estimar para gestionar la salud músculo esquelética en el Trabajo a distancia

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Identificar algunas estrategias para fomentar la salud músculo esquelética en el Trabajo a distancia

EVALUÉMONOS

Sondeo



TRABAJO A DISTANCIA

Principales factores de riesgo asociados con DME

- Demandas de carga física
- Factores psicosociales y organizativos
- Ambiente de trabajo
- Comportamiento sedentario



TRABAJO A DISTANCIA

Salud Músculo Esquelética - Enfoque preventivo y protector



- Procedimiento – Manual (política)
- Autorreporte – verificación de condiciones de trabajo
- Gestión de los peligros y riesgos
- Competencias para la autogestión
- Factores individuales - funcionalidad

TRABAJO A DISTANCIA

Promoción de la Salud Músculo Esquelética

AMENAGEMENT D'UN POSTE DE TRAVAIL DEVANT ECRAN

Préférez la lumière naturelle à la lumière artificielle

Préférez un éclairage direct à la perpendiculaire de l'utilisateur (plafond)

Puissance : 400 à 600 lux sur la plan de travail

Hauteur dossier
Environ 50 cm

Renfort lombaire

Hauteur d'assise
réglable 40 à 51 cm

Profondeur d'assise 38
à 42 cm

50 à 70 cm

90°

Inclinaison repose-pieds 0 à 15°

Température: 20- 24° C

Inclinaison
clavier 5 à 15°

Hauteur plan de

Profondeur
80 à 110 cm

Poste de travail

- Les pieds reposent à plat sur le sol ou sur un repose-pieds.

- L'angle du coude est droit ou légèrement obtus. Les avant-bras sont proches du corps.

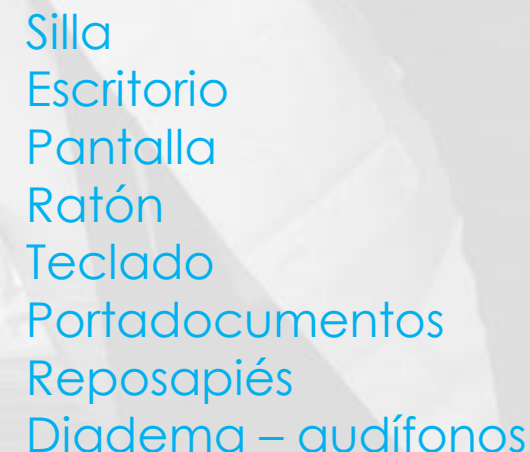
- La main est dans le prolongement de l'avant bras.

- Le dos est droit ou légèrement en arrière, et soutenu par le dossier,

- La tête est droite ou légèrement penchée en avant.

- Le plan de travail doit être de préférence de couleur pastel et mat.

S'il a deux niveaux, le plus bas doit être réservé au clavier et à la souris.



Silla
Escritorio
Pantalla
Ratón
Teclado
Portadocumentos
Reposapiés
Diadema – audífonos

Spaceamenagement.fr

TRABAJO A DISTANCIA

Promoción de la Salud Músculo Esquelética

Trabajar con computador portátil

Periféricos - Soporte – Pantalla auxiliar



Fuente: Alan Hedge – Universidad de Cornell, 2020

TRABAJO A DISTANCIA

Promoción de la Salud Músculo Esquelética

Trabajar en posición de pie



www.entrac.ca



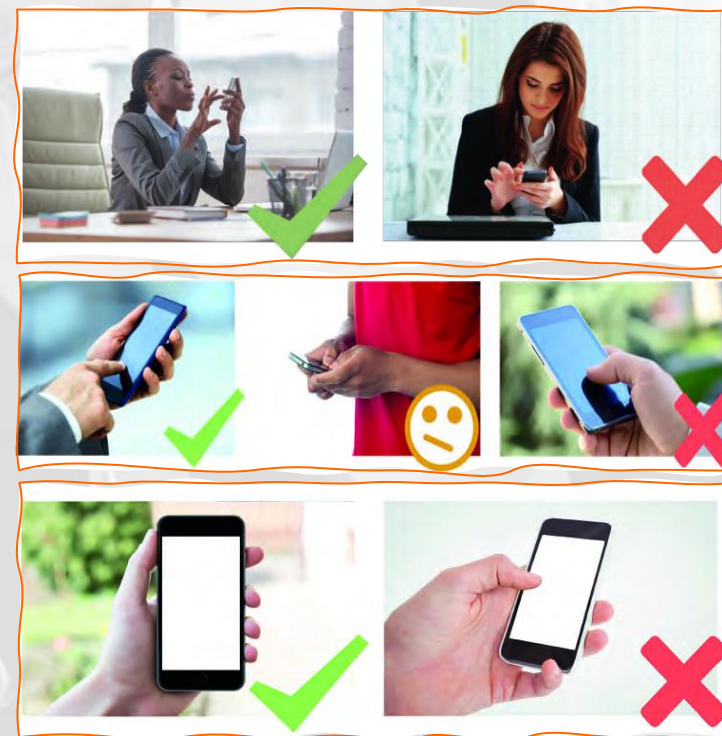
Positiva Compañía de Seguros S.A.

TRABAJO A DISTANCIA

Promoción de la Salud Músculo Esquelética

Uso del celular y tabletas

- Utilice la orientación vertical
- Eleve el teléfono o tableta
- Realice micropausas “¡Pare, suelte, descanse!”
- Utilice ambas manos
- Utilice las versiones web de WhatsApp, Telegram...



TRABAJO A DISTANCIA

10 TIPS para promover la Salud Músculo Esquelética

1



Cree accesos directos a los archivos que más utiliza

2



Aplice la Regla



20-20-20

3

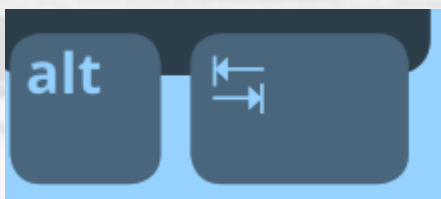


Aumente la velocidad del puntero del ratón

TRABAJO A DISTANCIA

10 TIPS - Promoción de la Salud Músculo Esquelética

4



Utilice los atajos
del teclado

5



Si utiliza lentes
progresivos, baje la
altura de la pantalla

6



Mayor y menor %



Si utiliza 2 pantallas,
orgánicelas según
porcentaje de uso

TRABAJO A DISTANCIA

10 TIPS - Promoción de la Salud Músculo Esquelética



Levántese al
menos 1 vez
cada hora



Ajusta
regularmente la
silla



Sostener
reuniones cortas
de pie



Realiza
estiramientos
varias veces al
día

Fuente: Adaptado de Entrac

TRABAJO A DISTANCIA

Promoción de la Salud Músculo Esquelética

Prevención del comportamiento sedentario

- Empiece el día con una caminata corta o entrenamiento rápido
- Alterne de tareas
- Alterne de postura
- Utilice las escaleras regularmente
- Cree movimiento mientras está sentado
- Sea físicamente activo



TRABAJO A DISTANCIA

Promoción de la Salud Músculo Esquelética

Factores psicosociales y organizacionales

- Gestionar la Carga de trabajo
- Acordar objetivos y plazos claros
- Establecer canales de comunicación
- Promover el trabajo en equipo
- Ofrecer herramientas indispensables
- Equiparar el trabajo/vida privada
- Fomentar la cultura del Trabajo a Distancia
- Fomentar estilos de vida y trabajo saludables (nutrición, actividad física, sueño, manejo del estrés, consulta médica)



www.freepik.es

BIBLIOGRAFIA

Para los inquietos...

1

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

EVALUÉMONOS

Sondeo



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 —



Cursos
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos digitales



Artículos



Guías



Documen tos
técnicos



Enlaces de Interés



Audios



Mailings



Presentaciones
técnicas



Ludo prev ención