

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

¿CÓMO PROMOVER LA SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA EN LAS ACTIVIDADES DE OFICINA?



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

“

**La capacitación en Salud y Seguridad
no es suficiente para garantizar la
SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA**

”

TABLA DE CONTENIDOS

Momento 1



Modelo de factores contribuyentes para el desarrollo de desórdenes músculo esqueléticos en las actividades de oficina

Momento 2



Categorías de acciones para la promoción de la Salud Músculo Esquelética en las actividades de oficina

Momento 3



Estrategias para la promoción de la Salud Músculo Esquelética en las actividades de oficina

OBJETIVO GENERAL



Capitalizar los conocimientos sobre factores, acciones y estrategias considerar para promover la Salud Músculo Esquelética en las actividades de oficina.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Lograr que los participantes refuercen sus conocimientos sobre los factores asociados con los desórdenes músculo esqueléticos en las actividades de oficina.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Socializar y sensibilizar a los participantes sobre acciones a estimar para promover la Salud Músculo Esquelética en las actividades de oficina.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

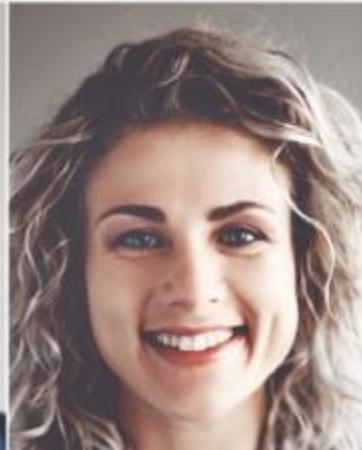
Sensibilizar en la importancia de una aproximación participativa para gestionar la Salud Músculo Esquelética.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Sondeo



DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS

Factores contribuyentes



1. Factores psicosociales
2. Organización del trabajo
3. Diseño estación de trabajo
4. Invariabilidad de la tarea
5. F. Biomecánicos - carga y movimientos
6. Ambiente de trabajo
7. Factores individuales

SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA

Controlando los riesgos

Los peligros en las actividades de oficina varían según las situaciones individuales de trabajo.



Salud Músculo Esquelética

Organización del trabajo



www.freepik.es

- Exigencias cognitivas – carga de trabajo
- Variedad de tareas – enriquecimiento
- Comunicación, participación, apoyo
- Reconocimiento (experiencia, capacidades, contribuciones...)
- Control del ritmo, procedimiento, prioridad
- Información
- Desarrollo de habilidades
- Recursos...

Salud Músculo Esquelética

Mobiliario y equipamiento

- Escritorio
- Silla
- Reposapiés
- Portadocumentos

ORGANIZACIÓN DE UN PUESTO DE TRABAJO CON PANTALLA

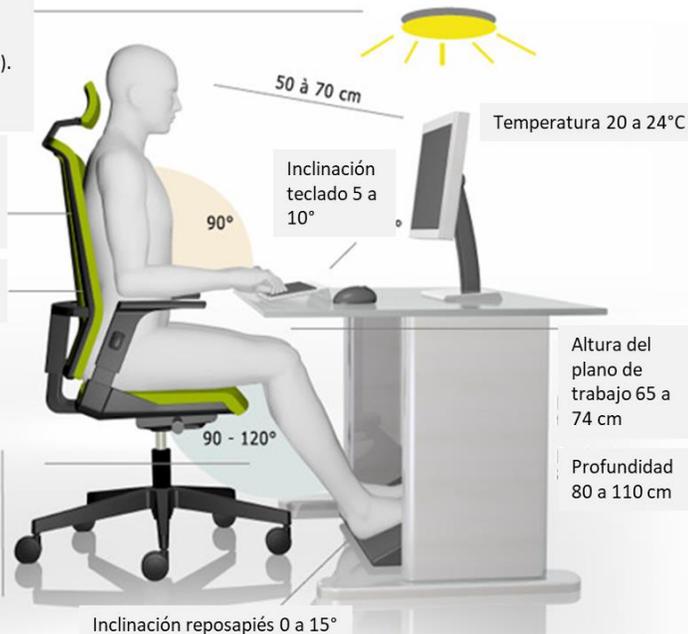
- Prefiera la iluminación natural a la iluminación artificial.
- Prefiera la iluminación perpendicular al usuario (techo).
- 400 a 600 lux sobre el plano de trabajo.

Altura del respaldo cercana a 50 cm

Soporte lumbar

Altura del asiento regulable 40 a 51 cm

Profundidad del asiento 38 a 42 cm



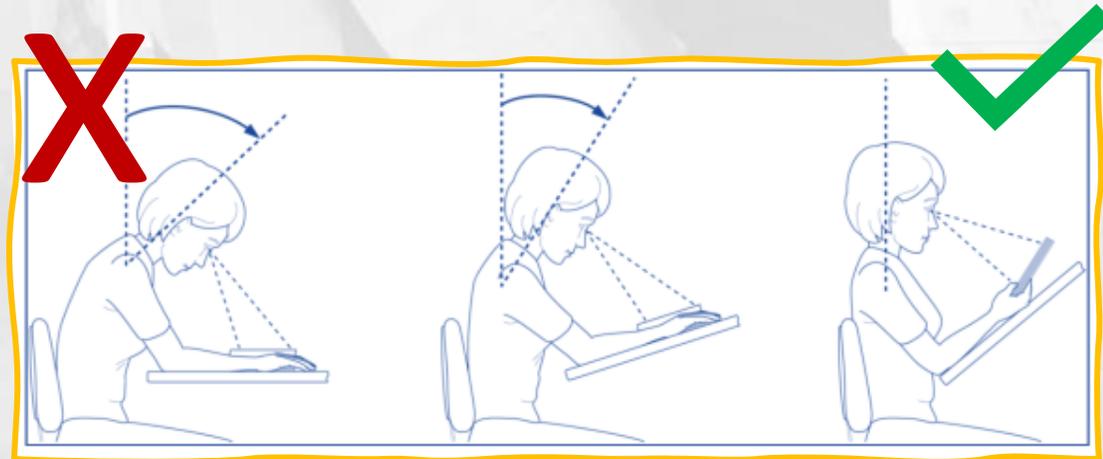
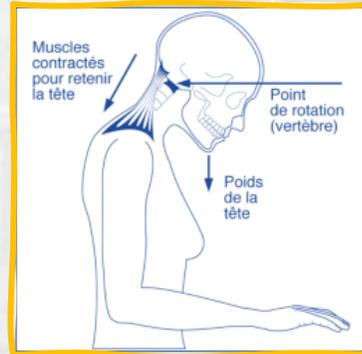
Puesto de trabajo

- Los pies reposan en el piso o sobre un reposapiés.
- El ángulo del codo es recto o ligeramente obtusos. Los antebrazos están cerca del cuerpo.
- La mano se prolonga con el brazo.
- La espalda está derecha o ligeramente hacia atrás apoyada en el respaldo.
- La cabeza está derecha o ligeramente flexionada.
- El plano de trabajo debe ser preferiblemente de color claro y mate.
- Si hay dos planos, el más bajo debe estar reservado para el teclado y el ratón.

Traducido <http://spaceamenagement.fr/>

Salud Músculo Esquelética

Mobiliario y equipamiento

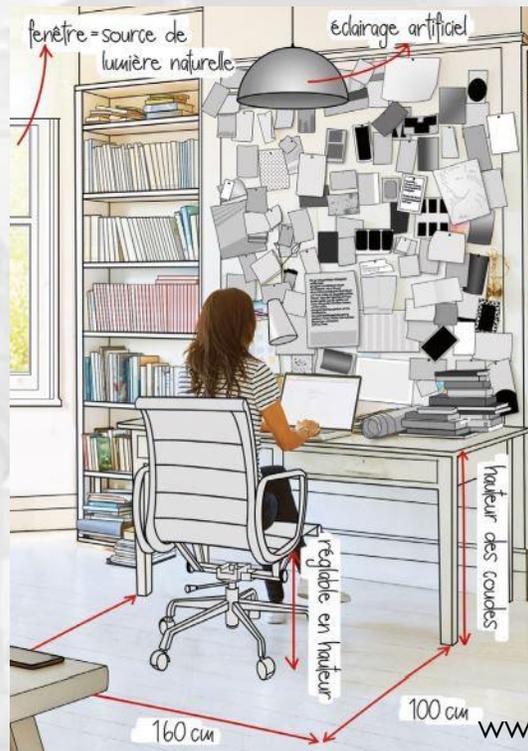


<http://asstsas.qc.ca/>

Salud Músculo Esquelética

Ambiente y espacio de trabajo

- Instalaciones locativas
- Estaciones de trabajo
- Ambiente lumínico
- Ambiente sonoro
- Confort térmico



- **Iluminación**
300 a 750 lux – óptimo 500 lux
- **Temperatura**
17°C a 26°C – óptimo 22°C
23°C a 26°C para climas cálidos
– óptimo 24,5°C
- **Ambiente sonoro**
Tareas de alta concentración -
no mayor a 55 dB – perfecto
menor a 40 dB
- **Calidad del aire**

Salud Músculo Esquelética

Posturas y prácticas



- Posturas adoptadas
- Prácticas laborales
- Estilos de vida y trabajo saludables

Salud Músculo Esquelética

Posturas y prácticas

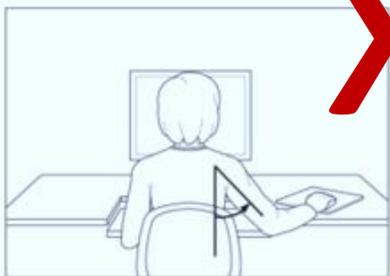


www.acc.co.nz

Positiva Compañía de Seguros S.A.

Salud Músculo Esquelética

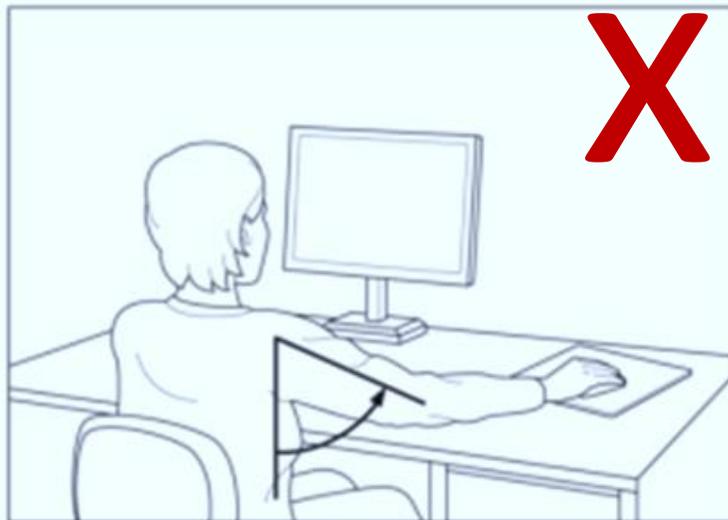
Posturas y prácticas



X



X



X

<http://asstsas.qc.ca/>

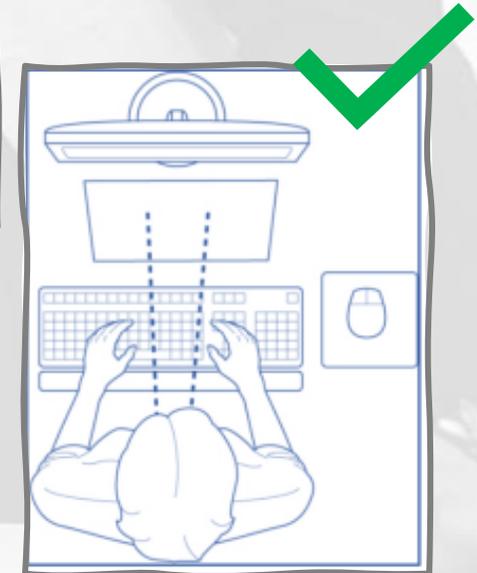
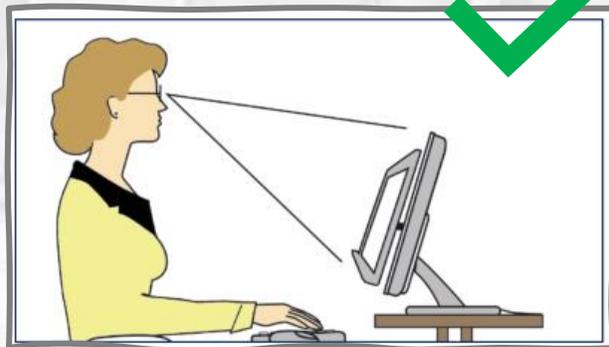


✓

www.acc.co.nz

Salud Músculo Esquelética

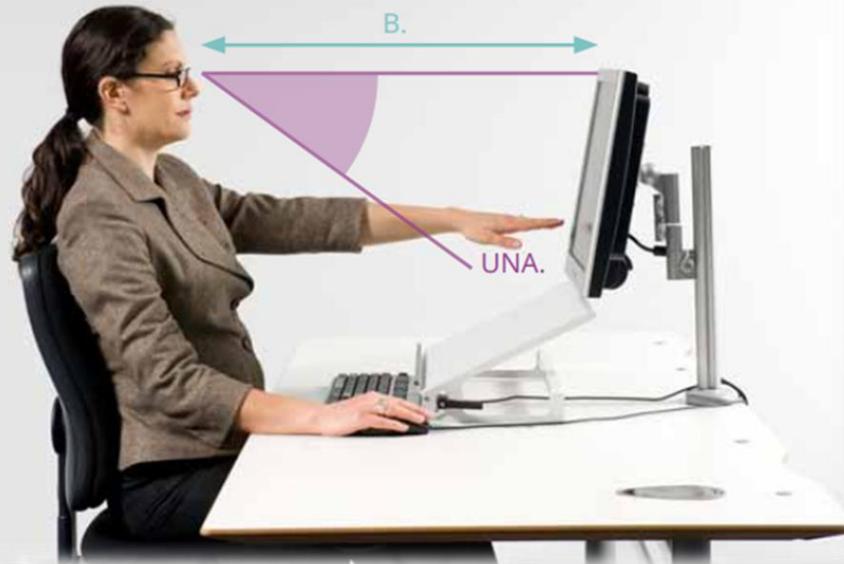
Posturas y prácticas



Salud Músculo Esquelética

Computador (Hardware)

- Tipo de computadora
- Dispositivos periféricos



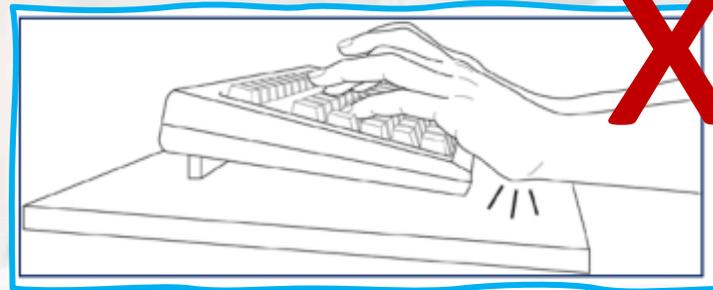
Salud Músculo Esquelética

Computador (Hardware)

Colocación correcta del teclado



www.acc.co.nz



<http://asstscas.qc.ca/>

Salud Músculo Esquelética

Computador (Hardware)



Fuente: Alan Hedge – Universidad de Cornell

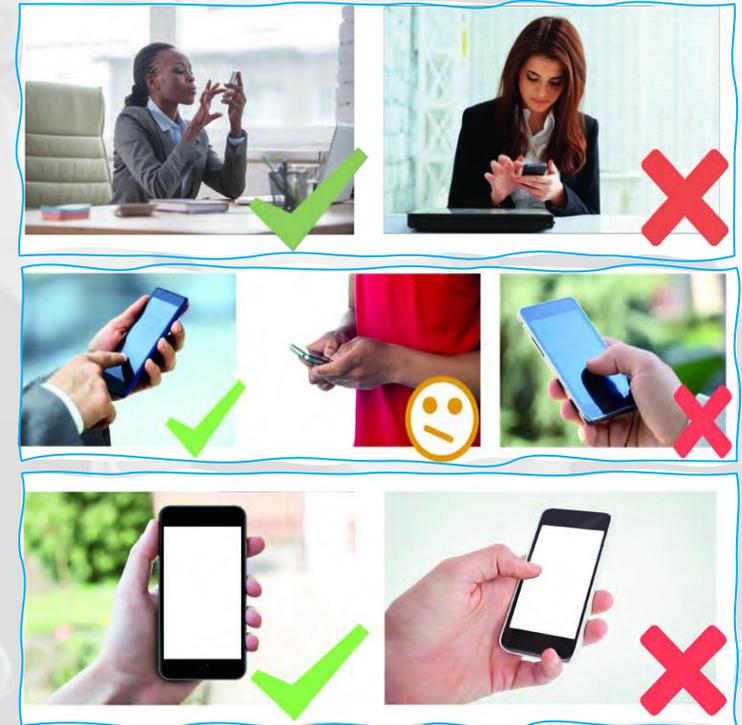
Periféricos - Soporte – Pantalla auxiliar

Salud Músculo Esquelética

Computador (Hardware)

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...



Salud Músculo Esquelética

Educación usuarios



Administración
pública

- Gestión del trabajo
- Habilidades informáticas
- Autogestión en Salud y Seguridad
- Estilos de vida y trabajo saludables
- Identificación temprana de síntomas

BIBLIOGRAFIA

Para los inquietos...

1

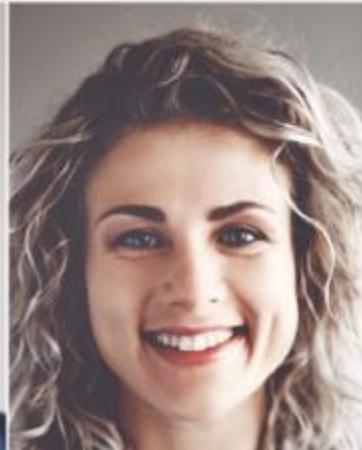
<https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>



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 —

