

# 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

# ¿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](mailto: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](http://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

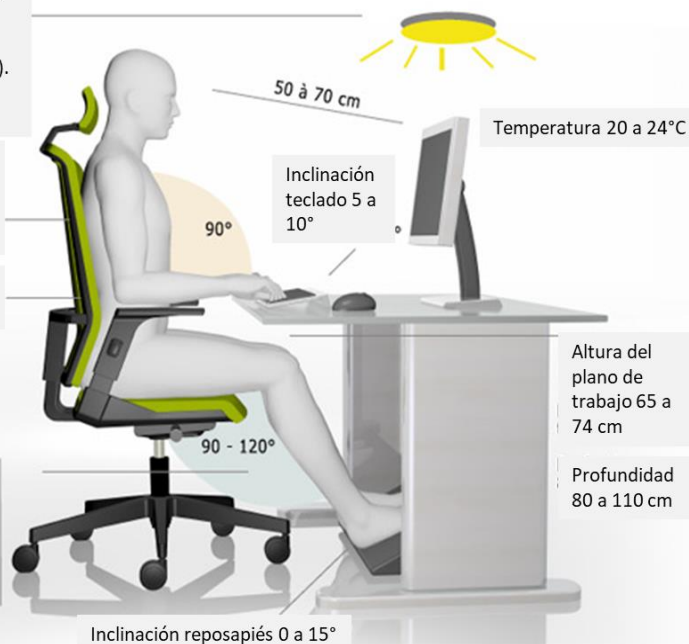
- Prefiera la iluminación natural a la iluminación artificial.
- Prefiera la iluminación perpendicular al usuario (techo).
- 400 a 600 lux sobre el plano de trabajo.

Altura del respaldo cercana a 50 cm

Soporte lumbar

Altura del asiento regulable 40 a 51 cm

Profundidad del asiento 38 a 42 cm



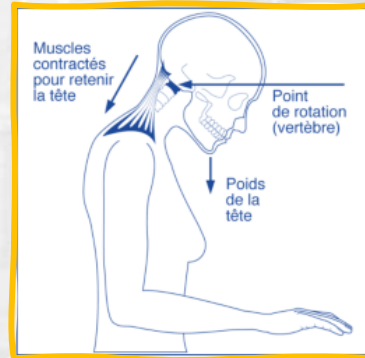
#### Puesto de trabajo

- 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



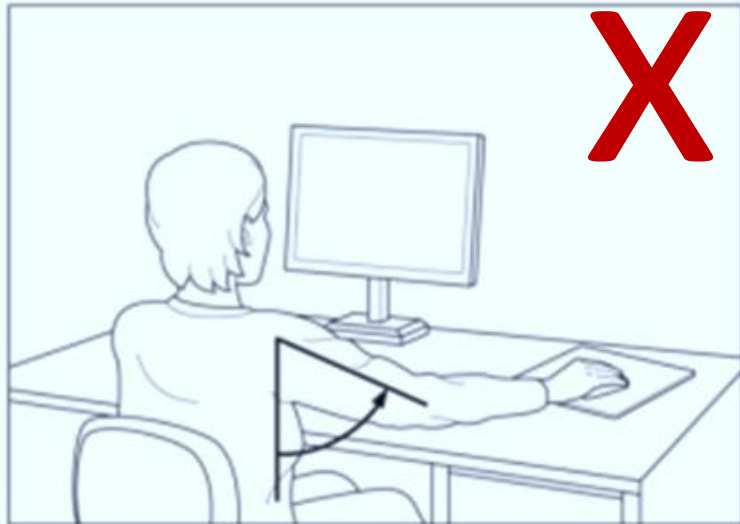
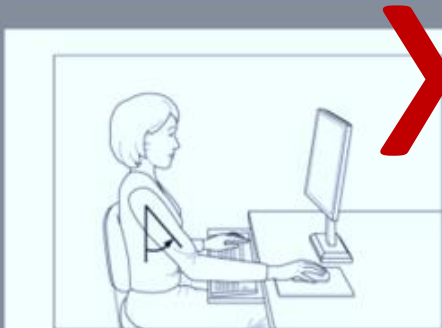
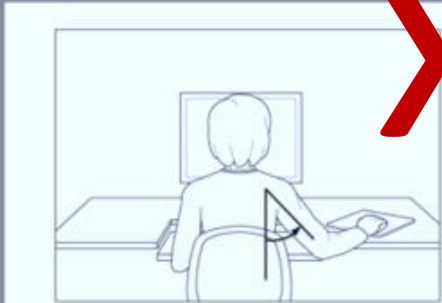
[www.acc.co.nz](http://www.acc.co.nz)



Positiva Compañía de Seguros S.A.

# Salud Músculo Esquelética

## Posturas y prácticas



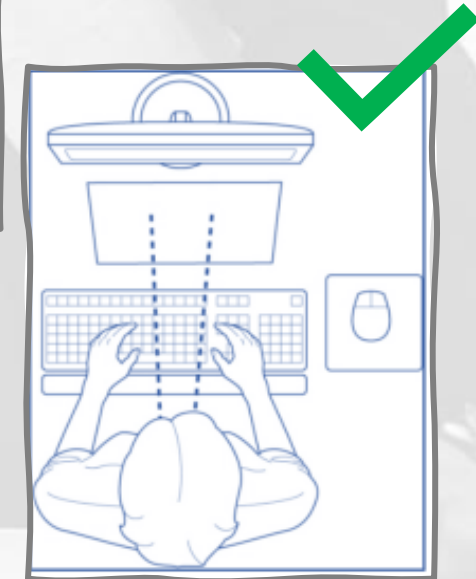
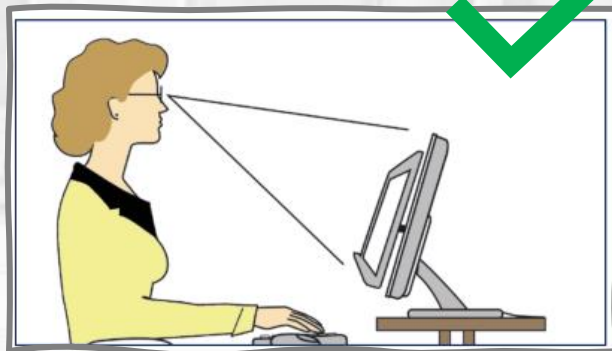
<http://asstsas.qc.ca/>



[www.acc.co.nz](http://www.acc.co.nz)

# Salud Músculo Esquelética

## Posturas y prácticas

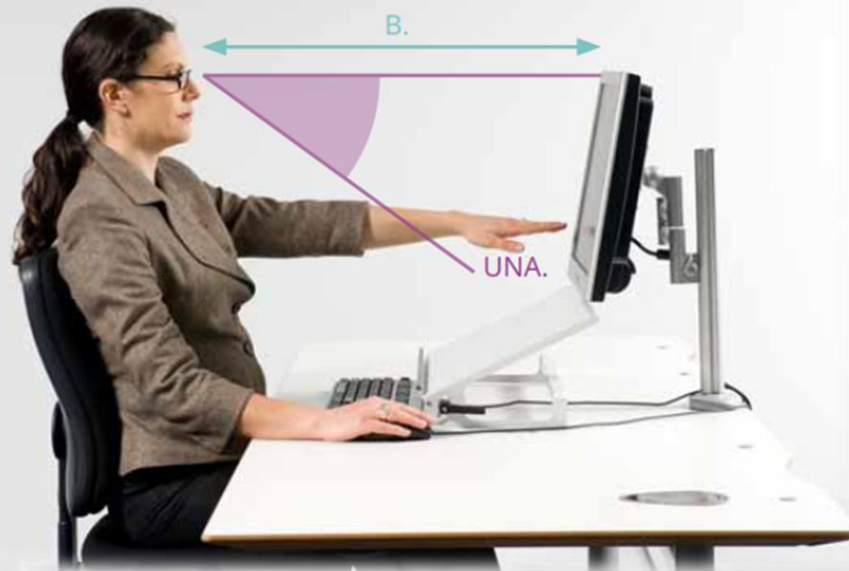


<http://asstsas.qc.ca/>

# Salud Músculo Esquelética

## Computador (Hardware)

- Tipo de computadora
- Dispositivos periféricos



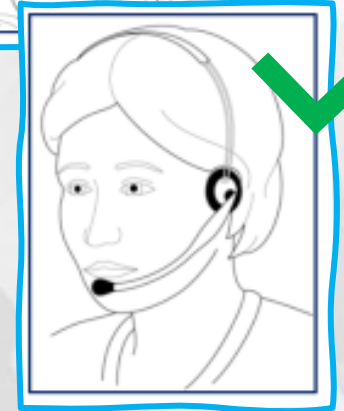
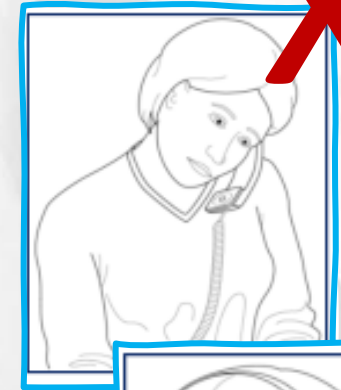
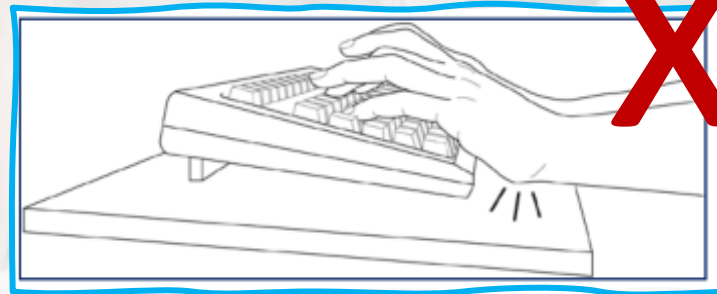
# Salud Músculo Esquelética

## Computador (Hardware)

Colocación correcta del teclado



[www.acc.co.nz](http://www.acc.co.nz)



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

# Salud Músculo Esquelética

## Computador (Hardware)



Fuente: Alan Hedge – Universidad de Cornell

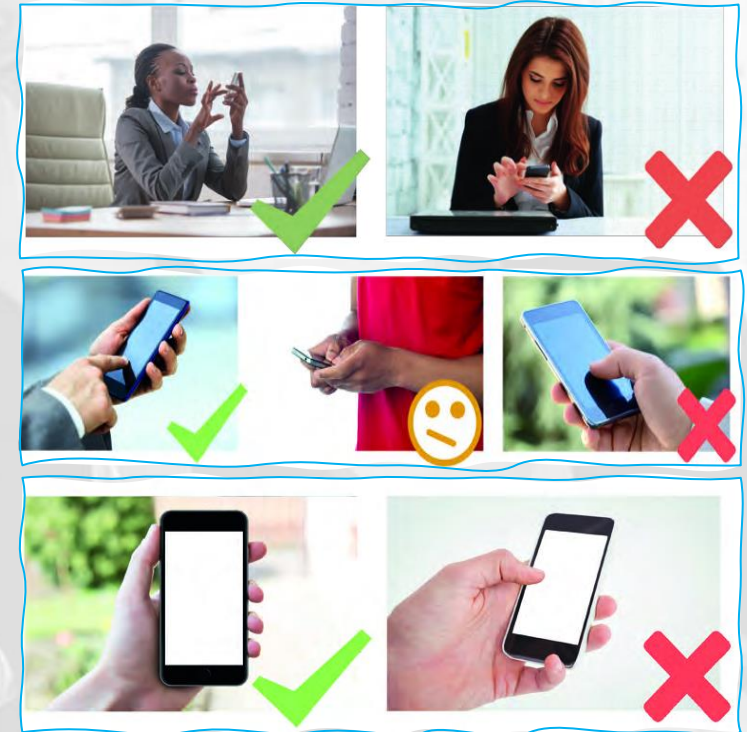
Periféricos - Soporte – Pantalla auxiliar

# 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](http://www.positivatravesia.co)

**+1.000** Acciones educativas

- ✓ Cursos
- ✓ Seminarios
- ✓ Workshop
- ✓ Talleres
- ✓ Simposios
- ✓ Paneles
- ✓ Congresos
- ✓ Lanzamientos
- ✓ Coloquios



# RECUERDA QUE POSITIVA — TIENE PARA TI —

