

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

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS Y MOVILIZACIÓN DE PACIENTES



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 manipulación manual de cargas es vista
como una actividad simple,
EXIGENTE EN ACCIONES PREVENTIVAS**

”

TABLA DE CONTENIDOS

Momento 1

Consideraciones generales en la Manipulación Manual de Cargas y la Movilización Manual de Pacientes

Momento 2

De los Peligros asociados a la Manipulación Manual de Cargas y la Movilización Manual de Pacientes a las Pistas para su control

Momento 3

Estrategias para la promoción de la Salud Músculo Esquelética en la Manipulación Manual de Cargas y Movilización Manual de Pacientes

OBJETIVO GENERAL



Capitalizar los conocimientos sobre factores, estrategias y acciones a considerar para promover la Salud Músculo Esquelética en la Manipulación Manual de Cargas y la Movilización Manual de Pacientes.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Lograr que los participantes refuercen sus conocimientos sobre los factores asociados con los desórdenes músculo esqueléticos en la Manipulación Manual de Cargas y la Movilización Manual de Pacientes.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Socializar y sensibilizar a los participantes sobre acciones a estimar para promover la Salud Músculo Esquelética en la Manipulación Manual de Cargas y Movilización Manual de Pacientes.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

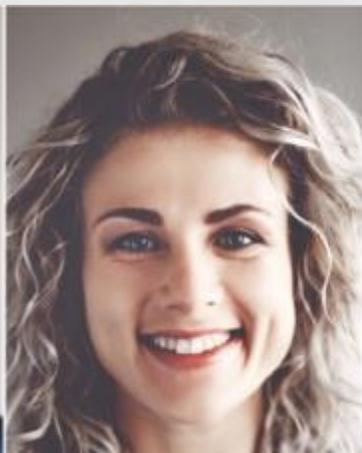
Socializar los productos y estrategias desarrolladas por Positiva para la gestión de la Salud Músculo Esquelética en la Manipulación Manual de Cargas y la Movilización Manual de Pacientes.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Sondeo



Salud Músculo Esquelética

Manipulación Manual de Cargas

Manipulación Manual:

Cualquier actividad que requiera el uso de fuerza humana para levantar, bajar, transportar o de otro modo mover o controlar un objeto (NTC 5693-1)

Levantamiento – Descenso – Transporte
Empujar – Halar

Fuerza inicial – Fuerza sostenida – Fuerza final o de detención



Salud Músculo Esquelética

Manipulación Manual de Cargas

**NORMA TÉCNICA
COLOMBIANA** **NTC
5693-1**

2009-07-15

**ERGONOMÍA.
MANIPULACIÓN MANUAL. PARTE 1: LEVANTAMIENTO
Y TRANSPORTE**



E: ERGONOMICS. MANUAL HANDLING. PART 1: LIFTING
AND CARRYING

CORRESPONDENCIA: esta norma es una adopción idéntica (IDT) por traducción de la norma ISO 11228-1:2003

DESCRIPTORES: ergonomía; manipulación manual; levantamiento; desplazamiento; límites; población; frecuencia.

**NORMA TÉCNICA
COLOMBIANA** **NTC
5693-2**

2009-09-30

**ERGONOMÍA.
MANIPULACIÓN MANUAL. PARTE 2: EMPUJAR Y
HALAR**



E: ERGONOMICS MANUAL HANDLING. PART 2: PUSHING
AND PULLING

CORRESPONDENCIA: esta norma es una adopción idéntica (IDT) por traducción de la norma ISO 11228-2:2007

DESCRIPTORES: ergonomía; manipulación manual; empujar; halar; límites; población; frecuencia.

**NORMA TÉCNICA
COLOMBIANA** **NTC
5693-3**

2009-11-18

**ERGONOMÍA.
MANIPULACIÓN MANUAL. PARTE 3: MANIPULACIÓN
DE CARGAS LIVIANAS A ALTA FRECUENCIA**



E: ERGONOMICS MANUAL HANDLING. PART 3: HANDLING
OF LOW LOADS AT HIGH FREQUENCY

CORRESPONDENCIA: esta norma es una adopción idéntica (IDT) por traducción de la ISO 11228-3:2007.

DESCRIPTORES: ergonomía; manipulación manual; carga; carga liviana; tarea; población; frecuencia.

Salud Músculo Esquelética

Manipulación Manual de Cargas y Movilización Manual de Pacientes

Peligros asociados

INDIVIDUO	TRABAJO
<ul style="list-style-type: none"> • Características físicas • Capacidad física • Capacidad psicológica • Capacidad psicomotriz • Información cognitiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de trabajo (manipulación) • Organización del trabajo • Organización de los puestos • Equipos utilizados • Material a manipular • Características de los movimientos (flexión, rotación, intensidad, repetición, etc.)

FACTORES PSICOSOCIALES

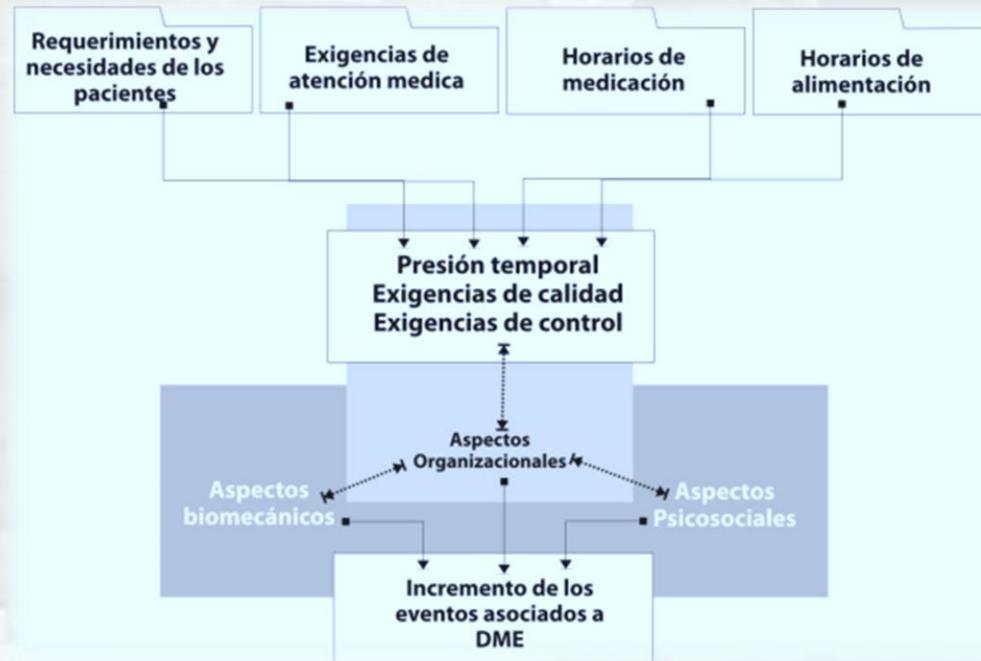
- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Depresión • Angustia • Ansiedad • Miedo | <ul style="list-style-type: none"> • Exigencias elevadas • Poca laxitud • Monotonía • Poca satisfacción • Estrés elevado |
|--|---|



Salud Músculo Esquelética

Manipulación Manual de Cargas y Movilización Manual de Pacientes

Peligros asociados



Salud Músculo Esquelética

Carga física en trabajadores del sector salud



Positiva Compañía de Seguros S.A.

Adaptado del INRS, Francia.

Variable	Nivel de riesgo			
	Minimo	Aceptable	Tolerable	Inaceptable
Movilizar pacientes con ayuda técnica	Siempre	A veces	Rara vez	Nunca
Movilizar pacientes en pareja o grupo	Siempre	A veces	Rara vez	Nunca
Halar o empujar camilla con paciente	<= 50 Kg	50 a 100 Kg	100 a150 Kg	>150 Kg
Desplazar equipo médico	<= 10 minutos	10 a 30 m	a 60 m	>60 m
Adoptar posturas no confortables	Nunca	Rara vez	A veces	Siempre
Manipular o desplazar equipos voluminosos	Nunca	Rara vez	A veces	Siempre
Trabajar con un ritmo impuesto	Nunca	Rara vez	A veces	Siempre
Frecuencia de actividades repetidas de cuerpo entero	< 1 vez/ 5 minutos	1 vez/ 5 minutos a 2 veces/ minuto	2 veces/ minuto a 6 veces/ minuto	>6 veces/ minuto
Tener libertad para tomar pausas	Siempre	A veces	Rara vez	Nunca
Disponer de periodos de recuperación	>= 10 minutos por hora	10 min/ hora a 10 min /2 horas	< 10 minutos/ 2 horas	< 10 minutos/ 4 horas
Pisos resbalosos, congestionados y con desniveles	Nunca	Rara vez	A veces	Siempre
Relaciones difíciles con pacientes, familiares, auxiliares, colegas	Nunca	Rara vez	A veces	Siempre

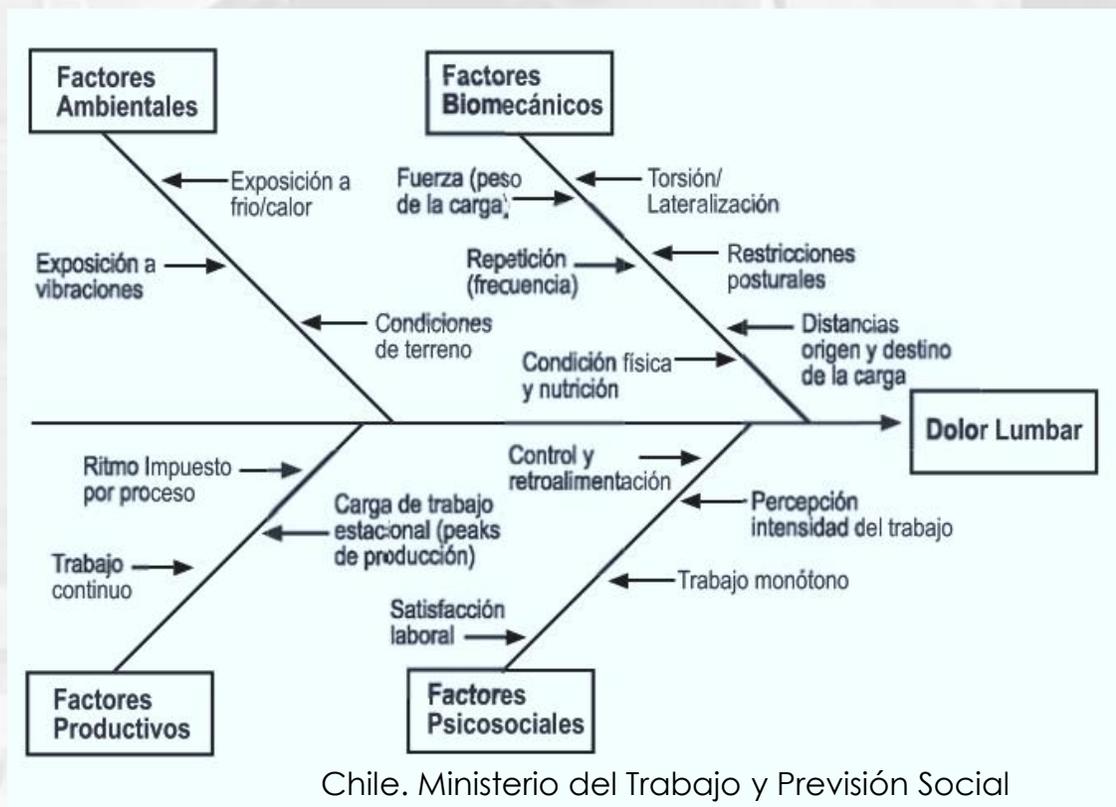
Salud Músculo Esquelética

Manipulación Manual de Cargas

Ejemplo de factores de riesgo



Positiva Compañía de Seguros S.A.



Chile. Ministerio del Trabajo y Previsión Social

Salud Músculo Esquelética

Pistas para el control en la Manipulación Manual de Cargas y la Movilización Manual de Pacientes

Determinante Organizacional - Humana

- Política organizacional
- Programa participativo
- Perfiles ocupacionales - selección del personal
- Contratación directa del personal
- Distribución y enriquecimiento de tareas
- Gestión de compra de ayudas técnicas y mantenimiento
- Aplicación de criterios normativos y técnicos
- Sistema de información
- Vigilancia de condiciones de salud y trabajo
- Programa de capacitación – competencias...



Salud Músculo Esquelética

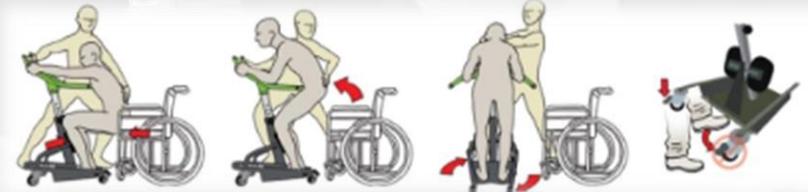
Pistas para el control en la Manipulación Manual de Cargas y la Movilización Manual de Pacientes

Determinante Tecnológica

- Uso de medios mecánicos o la automatización
- Adecuación de agarres y dimensiones de la carga



Positiva Compañía de Seguros S.A.



Fuente: contact@hc-sante.fr

Salud Músculo Esquelética

Pistas para el control en la Manipulación Manual de Cargas y la Movilización Manual de Pacientes

Determinante Espacial y Ambiental

- Orden y limpieza
- Distribución de puestos, de áreas y flujo de materiales
- Condiciones de iluminación
- Confort térmico
- Control de exposición a vibraciones
- Control del ruido
- Control de contaminantes



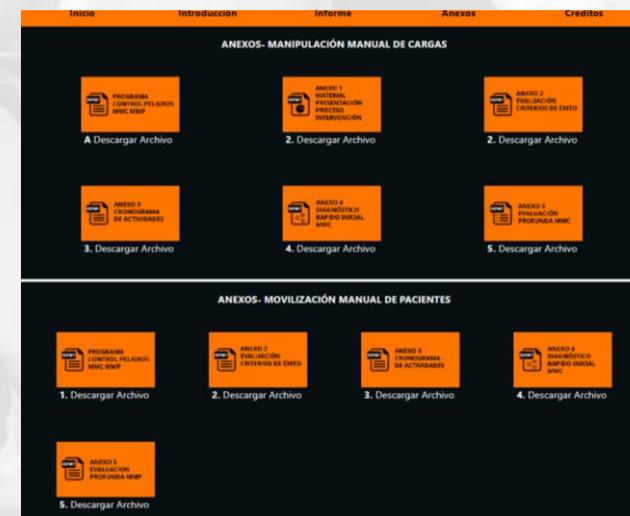
Salud Músculo Esquelética

Manipulación Manual de Cargas y Movilización Manual de Pacientes

Programa



PROGRAMA PARA EL CONTROL DE PELIGROS ASOCIADOS A LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS Y MOVILIZACIÓN MANUAL DE PACIENTES



ANEXOS- MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- ANEXO 1 CONTROL DE PELIGROS ASOCIADOS A LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS (2. Descargar Archivo)
- ANEXO 2 EVALUACIÓN DE RIESGOS ASOCIADOS A LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS (2. Descargar Archivo)
- ANEXO 3 PROCEDIMIENTO DE MANIPULACIÓN DE CARGAS (3. Descargar Archivo)
- ANEXO 4 MANEJO DE EMERGENCIAS ASOCIADAS A LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS (4. Descargar Archivo)
- ANEXO 5 EVALUACIÓN DE RIESGOS ASOCIADOS A LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS (5. Descargar Archivo)

ANEXOS- MOVILIZACIÓN MANUAL DE PACIENTES

- ANEXO 1 PROCEDIMIENTO DE MOVILIZACIÓN MANUAL DE PACIENTES (1. Descargar Archivo)
- ANEXO 2 EVALUACIÓN DE RIESGOS ASOCIADOS A LA MOVILIZACIÓN MANUAL DE PACIENTES (2. Descargar Archivo)
- ANEXO 3 PROCEDIMIENTO DE MOVILIZACIÓN MANUAL DE PACIENTES (3. Descargar Archivo)
- ANEXO 4 MANEJO DE EMERGENCIAS ASOCIADAS A LA MOVILIZACIÓN MANUAL DE PACIENTES (4. Descargar Archivo)
- ANEXO 5 EVALUACIÓN DE RIESGOS ASOCIADOS A LA MOVILIZACIÓN MANUAL DE PACIENTES (5. Descargar Archivo)

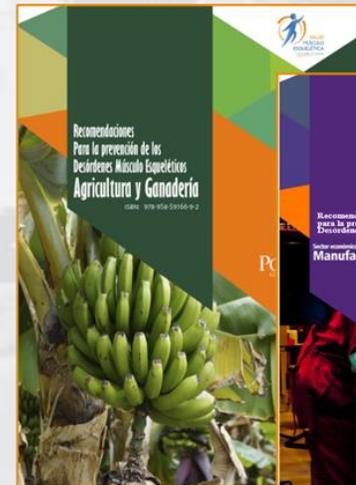
Determinante Organizacional,
Humana, Tecnológica, Ambiental

Salud Músculo Esquelética

Manipulación Manual de Cargas y Movilización de Pacientes

Repertorios para **14**
Sector es económicos

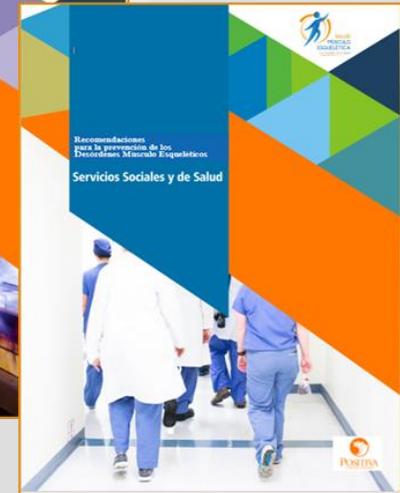
Material
Técnico



Agricultura y ganadería



Manufactura



Servicios sociales y de salud

Salud Músculo Esquelética

Manipulación Manual de Cargas

Material Técnico

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Desórdenes Músculo Esqueléticos en actividades de aseo, limpieza y preparación de alimentos en hospitales y hoteles

Técnicas para el desplazamiento de cargas en personal de limpieza en hospitales y hoteles

Cuando se realiza transferencia de adelante hacia atrás, se recomienda desplazar el objeto en dos fases, cada una de las cuales implica que se controle no solo el objeto a desplazar sino también la posición del cuerpo, garantizando un plano de sustentación con apoyo continuo de los pies.



PARA ESTO, EL TRABAJADOR DEBE SEGUIR ESTOS PASOS:

- 
- 
- 

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Desórdenes Músculo Esqueléticos en actividades de aseo, limpieza y preparación de alimentos en hospitales y hoteles

Fases para el desplazamiento lateral de cargas

- 
- 
- 
- 

1. AL INICIO DEL MOVIMIENTO
La rodilla y la pierna de inicio del movimiento de transferencia (del costado que se toma la carga), estará flexionada para

2. EN LA MITAD DEL MOVIMIENTO
Se debe conservar la cadera nivelada y flexionar la rodilla de la pierna que recibe la carga.

Salud Músculo Esquelética

Manipulación Manual de Cargas

Material Técnico

POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

Desórdenes Músculo Esqueléticos en actividades de aseo, limpieza y preparación de alimentos en hospitales y hoteles

Recomendaciones con elementos adaptados para manipular cargas de diverso peso y tamaño en actividades de cocina de hospitales y restaurantes



Elegir colocar las máquinas utilizadas para los procesos de preparación en una superficie elevada que llegue aproximadamente a la altura del codo para reducir la actividad mecánica de los hombros

POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

Desórdenes Músculo Esqueléticos en actividades de aseo, limpieza y preparación de alimentos en hospitales y hoteles

Técnica de manipulación de objetos voluminosos



1. Posicionar alineando el objeto a elevar
2. Estabilizar el objeto frente al punto de agarre
3. Flexionar rodillas y posicionar el objeto

Aplica a cualquier actividad económica que lo requiera

Salud Músculo Esquelética

Manipulación Manual de Cargas

Cursos
Modalidad Online



 Cualtis

SPFVI224 / CURSO DE MANIPULACIÓN MANUAL Y MECÁNICA DE CARGAS

DURACIÓN: 12 horas a realizar en un mes
MODALIDAD: ONLINE

ESPECIFICACIONES: Este curso incorpora locuciones y videos con lo que será necesario disponer de tarjeta de sonido y altavoces o auriculares.

DIRIGIDO A

Trabajadores expuestos a este riesgo en su puesto de trabajo.

OBJETIVOS

- Conocer los riesgos en la manipulación manual de cargas
- Conocer los riesgos en el manejo de los medios y equipos mecánicos de elevación y transporte más habituales
- Conocer y promover las medidas preventivas a adoptar por el usuario de estos equipos

CONTENIDOS

Manipulación manual de cargas

- Introducción
- Anatomía básica de la columna vertebral y sus patologías
- Higiene postural
- Principios dinámicos en la manipulación manual

Manipulación mecánica de cargas

- Introducción
- Carretillas elevadoras
- Transpaletas
- Apiladoras de elevación autopropulsadas
- Cintas transportadoras
- Grúas móviles - patinetas
- Grúas puente
- Manipuladores ingravidos

 Cualtis

SPFVI213 / CURSO DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

DURACIÓN: 8 horas a realizar en un mes
MODALIDAD: ONLINE

ESPECIFICACIONES: Este curso incorpora locuciones y videos con lo que será necesario disponer de tarjeta de sonido y altavoces o auriculares.

DIRIGIDO A

Trabajadores expuestos a este riesgo en su puesto de trabajo.

OBJETIVOS

- Conocer los riesgos en la manipulación manual de cargas
- Conocer y promover las medidas preventivas a adoptar por el usuario en la manipulación manual de cargas

CONTENIDOS

Introducción. Definición de manipulación manual de cargas

Anatomía básica relacionada con el manejo de cargas

- El esqueleto
- Los músculos
- La columna vertebral
- Las vértebras
- Los discos intervertebrales
- Articulaciones
- Ligamentos
- Tendones

Patologías asociadas a la manipulación manual de cargas

- Factores agravantes de las lesiones intervertebrales
- Lesiones más frecuentes de los discos intervertebrales

BIBLIOGRAFIA

Para los inquietos...

1

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

2

<https://herramientasprl.insst.es/ergonomia/TME>

3

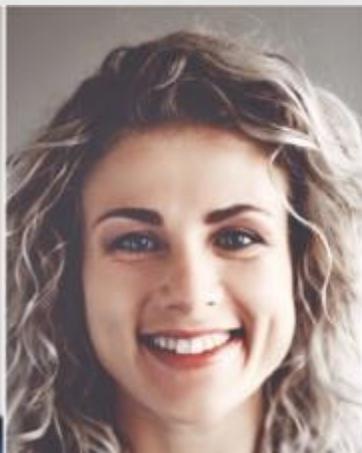
<https://www.napofilm.net/es/napos-films/napo-lighten-load>



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 —

