

Antes



Después

**COMUNIDAD NACIONAL
DE CONOCIMIENTO EN:**

Salud Músculo
Esquelética

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN

SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



**ACCIONES DE IMPACTO PARA
PROMOVER LA SALUD MÚSCULO
ESQUELÉTICA DE LA ESPALDA**

EXPERTO LÍDER

*De la comunidad para la
salud músculo esquelética*

Nohora Valbuena
nohoravalbuena@hotmail.com
Contacto: +57 310 6807612



“

**LA GESTIÓN DE LA SALUD
MÚSCULO ESQUELÉTICA REQUIERE
UN MARCO BASADO EN
SISTEMAS Y PROCEDIMIENTOS
MÁS HOLÍSTICOS.**

”



EVALUÉMONOS



TABLA DE CONTENIDOS

Momento 1

Momento 1

Principales desórdenes músculo esqueléticos de la espalda relacionados con el trabajo y su naturaleza multifactorial



Momento 2

Algunas aproximaciones para gestionar la Salud Músculo Esquelética de la espalda



Momento 3

Estrategias para la prevención de los desórdenes músculo esqueléticos de la espalda



OBJETIVO GENERAL

Lograr fortalecer los conocimientos para gestionar la Salud Músculo Esquelética de la espalda



OBJETIVOS ESPECÍFICOS



OBJETIVO ESPECIFICO 1

Fortalecer los conocimientos relacionados con los principales desórdenes músculo esqueléticos de la espalda relacionados con el trabajo.



OBJETIVO ESPECIFICO 2

Sensibilizar en la importancia para la empresa y los trabajadores de considerar abordajes holísticos en la gestión de la salud músculo esquelética.



OBJETIVO ESPECIFICO 3

Reforzar aspectos esenciales para la gestión de la salud músculo esquelética de la espalda.

DME DE LA ESPALDA

Principales diagnósticos relacionados con el trabajo (Colombia, 2021)

Enfermedades laborales más comunes reportadas:

- COVID-19
- Síndrome del túnel carpiano
- Síndrome del manguito rotatorio
- Epicondilitis lateral
- Trastornos de disco lumbar y otros, con radiculopatía
- Epicondilitis medial
- Otros trastornos especificados de los discos intervertebrales
- Trastorno de los discos intervertebrales, no especificado

Fuente: Fasecolda, 2022



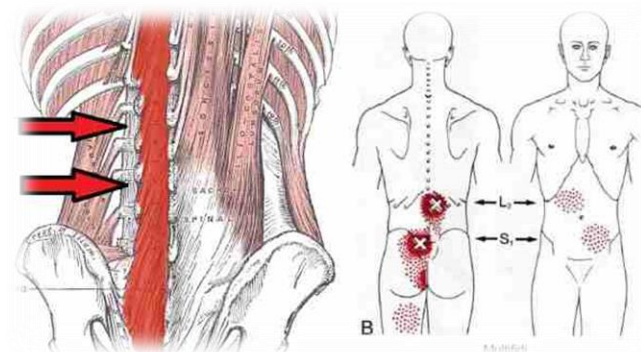
www.freepik.es/

DME DE LA ESPALDA

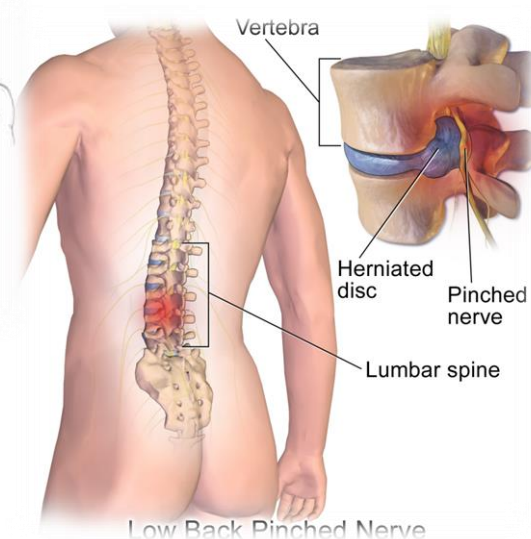
Factores asociados – Evidencias fuertes

Lumbago – Trastornos del disco lumbar

- Posturas incómodas
- Trabajo físico pesado
- Levantamiento de cargas
- Empuje – tracción de cargas
- Ausencia de recuperación
- Demanda psicológica elevada
- Soporte social débil
- IMC - obesidad
- Edad
- Vibración de cuerpo entero
- Caídas



<https://rehabilitacionpremiummadrid.com/>

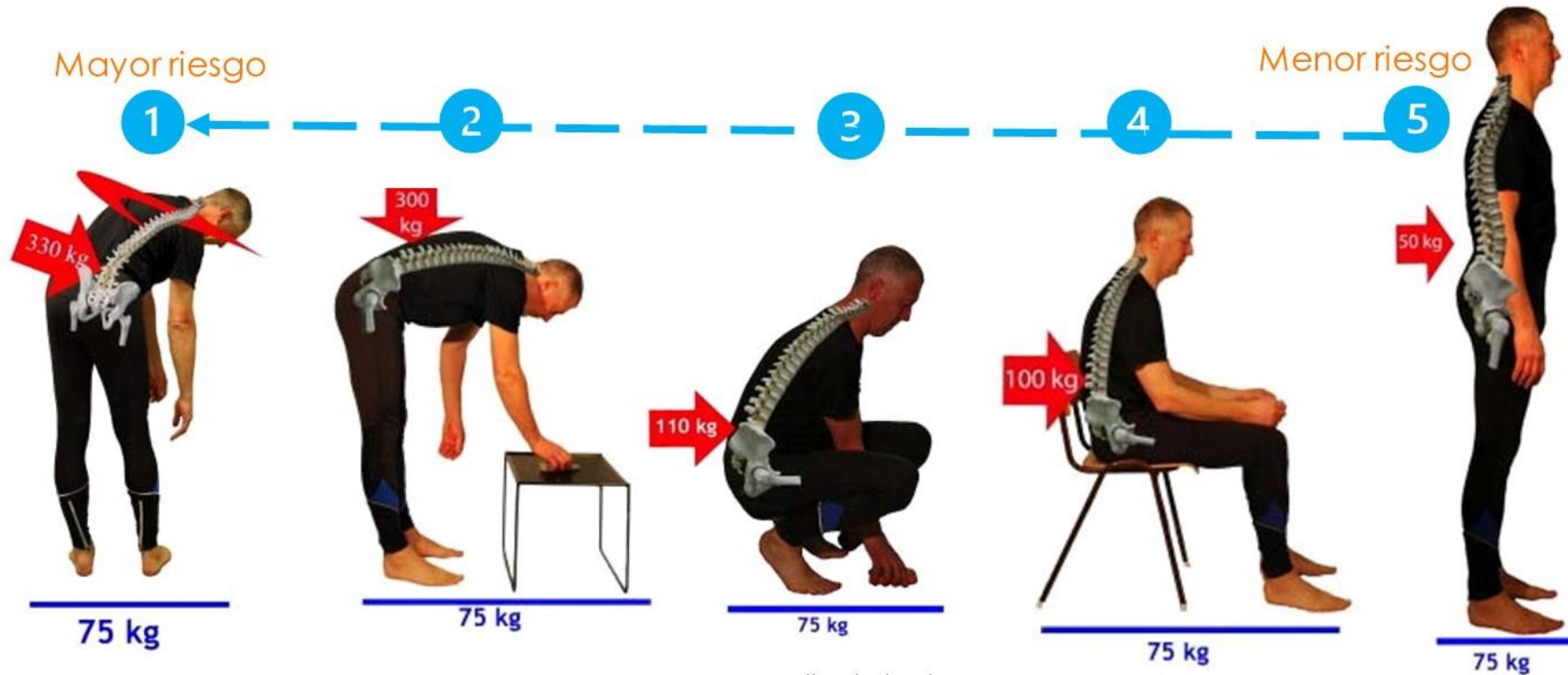


<https://www.topdoctors.es/>

Fuente: OSHA-EU – IVS, INRS, Francia

DME DE LA ESPALDA

Identificación de posturas forzosas

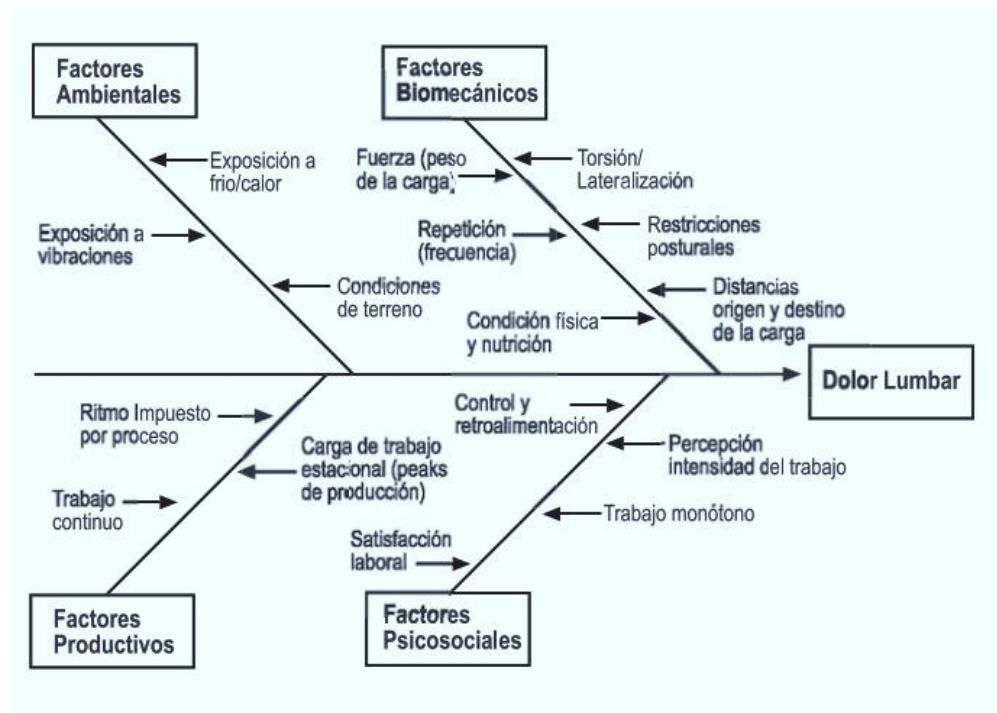


www.preventiondestms.be

DME DE LA ESPALDA

Manipulación manual de cargas

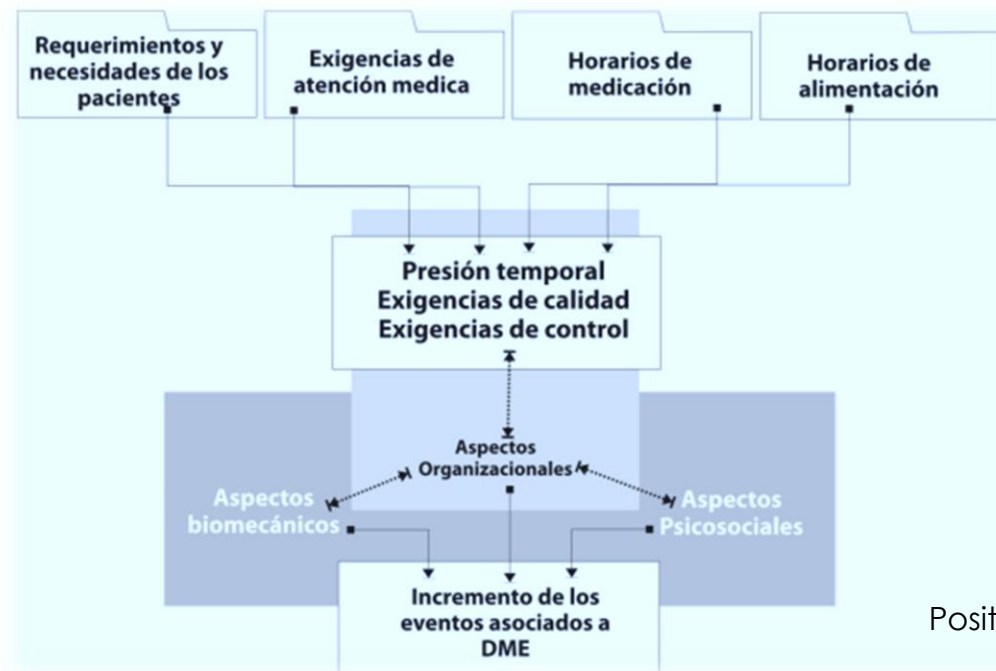
Ejemplo de factores de riesgo



DME DE LA ESPALDA

Movilización manual de pacientes

Peligros asociados



Positiva Compañía de Seguros S.A.

SME DE LA ESPALDA

Medidas preventivas para el Lumbago y Trastornos de discos intervertebrales

- Organizar el trabajo
- Estimar estrategias para la distribución y rotación de tareas
- Invertir en equipos adaptados
- Promover el uso de ayudas para la manipulación de cargas
- Establecer un programa de mantenimiento
- Formalizar estándares para los procedimientos y cargas
- Estimar criterios ergonómicos para el diseño de puestos y para compras
- Considerar controles para mitigar la exposición a vibración
- Formar e informar a los trabajadores
- Estimar estilos de vida y trabajo saludables
- Fomentar la condición física



www.freepik.es/

SME DE LA ESPALDA

Medidas preventivas en la manipulación manual de cargas y 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 compras y mantenimiento
- Aplicación de criterios normativos y técnicos
- Sistema de información
- Vigilancia de condiciones de salud y trabajo
- Programa de capacitación – competencias...



Determinante tecnológica

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



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

Claves para actuar ante casos de lumbalgia – periodo del marco verde

1. Reconocer el dolor
2. Mejorar las condiciones de trabajo de todos
3. Eliminar o reducir los factores de riesgo -
Adaptar
4. Favorecer el retorno al trabajo
5. Comprender, explicar porque y cómo
moverse
6. Incitar a implicarse
7. Evaluar las acciones de la empresa

Fuente: INRS, Francia



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

SME DE LA ESPALDA

Claves para actuar ante casos de lumbalgia

El periodo del marco Verde



LE CADRE VERT

pour prendre en charge un salarié lombalgique

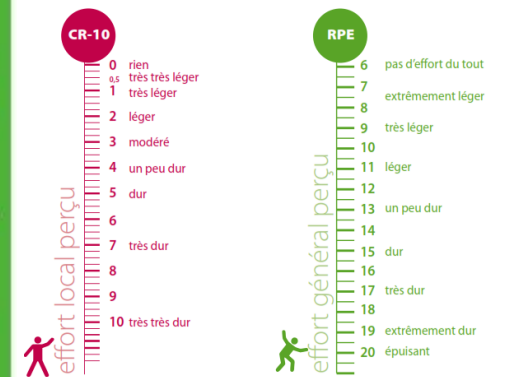


► L'entreprise peut jouer un rôle majeur pour permettre au salarié lombalgique un retour au travail le plus tôt possible, éviter des arrêts de longue durée et une évolution vers un stade chronique.

C'est dans cet objectif qu'a été créé le Cadre vert.

LE CADRE VERT

	Manutention ⁽¹⁾	Charge ≤ 5 kg Tonnage ≤ 3 t/j
	Pousser - Tirer ⁽¹⁾	Poids déplacé ≤ 100 kg sur 4 roues
	Travail répétitif ⁽²⁾	≤ 40 actions techniques/min ⁽³⁾ , 2h/j ou ≤ 20 actions techniques/min si supérieur à 2h/j
	Travail lourd	Coût cardiaque ⁽⁴⁾ (CCA) ≤ 30 bpm, 1h/j
	Posture	- Zéro penché visible ⁽⁵⁾ - En cas de posture prolongée - 10 min de pause toutes les heures
	Vibrations ⁽⁶⁾ du corps entier	Accélération équivalente ≤ 0,5 m.s ⁻² , 1h/j
	Chutes	- Zéro obstacle - Zéro dénivelé - Zéro course - Informations sur les déplacements
	Psychosocial Accueil	- Accompagnement, écoute - Cadence progressive - Vitesse de travail limitée - Choix des pauses - Organisation du travail - Entraide - Adaptabilité des tâches



Evaluation de l'effort perçu selon les échelles de Borg

Fuente: INRS, Francia

SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA

Obstáculos para una gestión eficaz

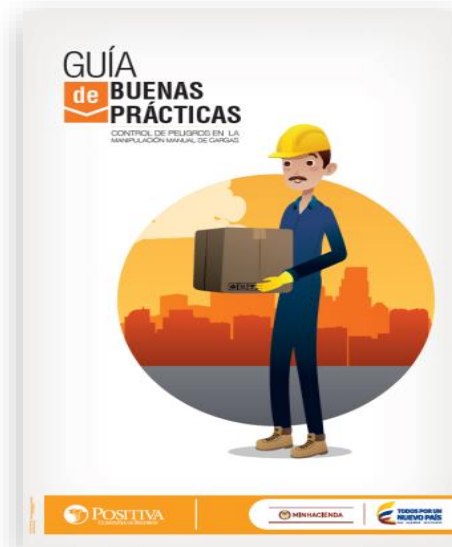
1. Percepciones erróneas sobre la causalidad
 2. Insuficiencia en los documentos normativos y de orientación sobre la gestión
 3. Insuficiencia del paradigma convencional de gestión
 4. Insuficiencia de las herramientas de gestión
- Necesidad de una mayor participación de los trabajadores
 - Expansión del paradigma
 - Herramientas y recursos para respaldar la gestión

Fuente: Oakman, J. and McDonald W. – La Trobe University



SME DE LA ESPALDA

Soluciones a la medida...



FICHAS PREVENCIÓN EL:

COLUMNA LUMBAR

Peligros – Síntomas – Medidas preventivas

12 JUNTOS EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL CUIDADO DE LA COLUMNA LUMBAR

¿HAS PENSADO CÓMO SERÍA TU VIDA SI TU COLUMNA NO TE PERMITIERA MOVERTERTE?

Esta ficha pretende brindar información a trabajadores y empleadores para la prevención de alteraciones músculo esqueléticas en la columna lumbar, buscando fortalecer sus roles como gestores de salud y bienestar en el lugar de trabajo.

- PELIGROS
- SÍNTOMAS
- MEDIDAS PREVENTIVAS
- RECOMENDACIONES

¿CUÁLES SON LOS PELIGROS QUE PODRÍAN AFECTAR LA COLUMNA LUMBAR?

- RELACIONADOS CON EL TIPO DE TAREA:
- ▶ Mantener posturas sentado o de pie con pocas variaciones por tiempo prolongado.
 - ▶ Adoptar posturas incómodas en posición sentado o de pie.
 - ▶ Llevar a cabo actividades que no permitan variar las tareas, los movimientos del tronco o miembros superiores durante la jornada laboral.
 - ▶ Permanecer sentado sin soporte adecuado del tronco o los brazos.
 - ▶ Ejecutar actividades manuales en las cuales los brazos están alejados del tronco.
 - ▶ Realizar movimientos repetidos del tronco en rotación, flexión e inclinación.
 - ▶ Realizar actividades que requieran empujar o halar cargas.
 - ▶ Realizar actividades manuales en posición sentado que requieran manipular cargas por leves que sean.
 - ▶ Desarrollar actividades que requieran levantamiento y transporte de cargas sin importar el peso o la altura de la superficie de trabajo. Asimismo, realizar actividades que requieran llevar cargas sobre la espalda y hombros como morrales, equipos, etc.
 - ▶ Llevar a cabo tareas con exposición a vibración de cuerpo entero ya sea en posición sentado o de pie.

RELACIONADOS CON LA ESTACIÓN DE TRABAJO:

- ▶ Estaciones de trabajo que restringen la accesibilidad del trabajador para realizar la tarea o que no permiten adecuada movilidad de los miembros inferiores al realizarla.
 - ▶ Superficies de trabajo que por su diseño generan que el trabajador deba inclinar, flexionar o rotar el tronco para realizar la tarea.
 - ▶ Sillas que no permitan un ajuste adecuado del respaldo, asiento y altura de acuerdo con las medidas del cuerpo del trabajador, así como aquellas que no se adaptan a las características de la tarea generando fatiga temprana.
- RELACIONADOS CON EL TRABAJADOR:
- ▶ Trabajadores sin experiencia o entrenamiento físico para la labor.
 - ▶ Embarazadas.
 - ▶ Individuos sedentarios con debilidad muscular generalizada u obesos.
 - ▶ Personas con alteraciones osteomusculares en columna, pelvis o miembros inferiores, así como antecedentes de caídas o golpes en la pelvis o columna.
 - ▶ Individuos con alteraciones en la percepción de dolor y estímulos aversivos.
 - ▶ Niveles elevados de estrés psicológico o emocional.

SME DE LA ESPALDA

Soluciones a la medida...



Repertorios de recomendaciones para la prevención y control de DME para 14 Sectores económicos



SME DE LA ESPALDA

Soluciones a la medida...

POSITIVA
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
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.



POSITIVA
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 altura del codo para reducir la fuerza requerida de los hombros.

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

Técnica de manipulación de objetos voluminosos



Aplica a cualquier actividad económica que lo requiera

SME DE LA ESPALDA

Soluciones a la medida...

Cursos Modalidad Online



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

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 ingrédidos

BIBLIOGRAFIA

- 1 <https://osha.europa.eu/fr/related-content/18053/publication/4700>
- 2 <https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%206333>
- 3 <https://www.beswic.be/fr/themes/troubles-musculosquelettiques-tms>



EVALUÉMONOS



PREGUNTAS



RECUERDA QUE POSITIVA ★ TIENE PARA TI ★

 **Posipedia**
www.posipedia.com.co



Cursos
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos
Digitales



Artículos



Guías



Documentos
Técnicos



Enlaces de
interés



Audios



Mailings



Presentaciones
Técnicas



Ludo
Prevención

Para una mejor atención y servicio al cliente, disponemos de los siguientes
★ canales de comunicación ★



EDUCACIÓN VIRTUAL –
CURSOS DE OBLIGATORIO
CUMPLIMIENTO

educavirtual@positiva.gov.co



EDUCACIÓN PRESENCIAL Y
TALLERES WEB

positiva.educa@positiva.gov.co