

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.



**CLAVES PARA PREVENIR LOS
DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS
DE MIEMBROS INFERIORES**

EXPERTO LÍDER

*De la comunidad para la
salud músculo esquelética*

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



“ ES NECESARIO INCORPORAR LA
GESTIÓN DE LOS FACTORES CON
POTENCIAL DE AFECTAR LA
SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA
DE LOS MIEMBROS INFERIORES ”



EVALUÉMONOS



TABLA DE CONTENIDOS

Momento 1

Momento 1

Principales factores asociados con los desórdenes músculo esqueléticos de miembros inferiores



Momento 2

Principales desórdenes músculo esqueléticos de los miembros inferiores y su naturaleza multifactorial



Momento 3

Estrategias para la prevención de los desórdenes músculo esqueléticos de los miembros inferiores



OBJETIVO GENERAL

Lograr fortalecer los conocimientos para gestionar la Salud Músculo Esquelética de los miembros inferiores



OBJETIVOS ESPECÍFICOS



OBJETIVO ESPECIFICO 1

Fortalecer los conocimientos sobre los principales factores de riesgo asociados con los desórdenes músculo esqueléticos de los miembros inferiores.



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 los miembros inferiores.

DME DE MIEMBROS INFERIORES

Factores asociados – Evidencias

- Posturas incómodas
- Trabajo físico pesado
- Subir escaleras o escalas
- Levantamiento de cargas
- Caminar
- Saltos desde alturas
- Conducir (> a 4 horas)

Fuente: OSHA-EU – IVS, INRS, Francia



DME DE MIEMBROS INFERIORES

Factores asociados – Evidencias

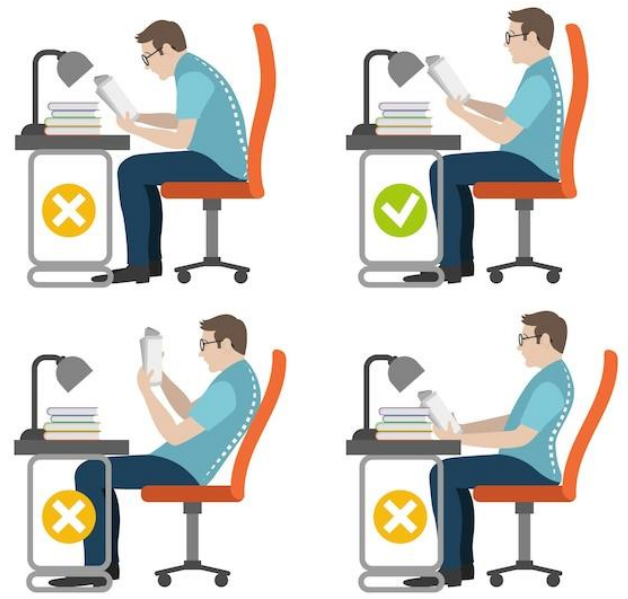
- Vibración de cuerpo entero
- Condiciones del terreno (resbalones, tropezones...)
- Calzado
- Ausencia de recuperación
- Demanda psicológica elevada
- Soporte social débil
- Factores individuales (lesiones previas, IMC, edad, actividad física...)



Fuente: OSHA-EU – IVS, INRS, Francia

DME DE MIEMBROS INFERIORES

Factores asociados – Evidencias



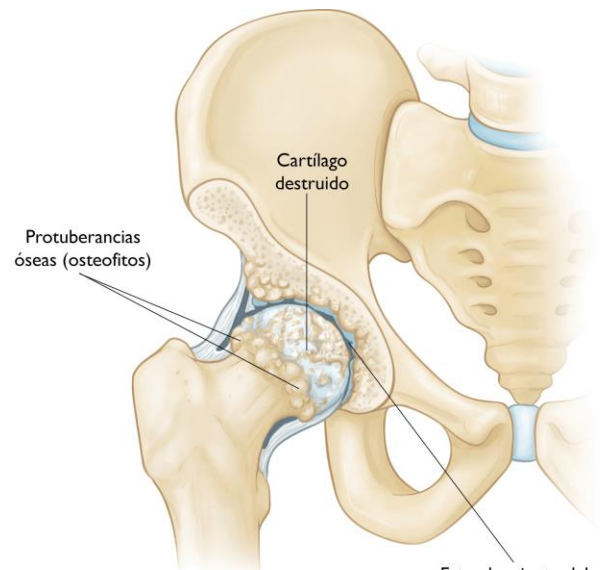
designed by freepik.com



www.freepik.es/

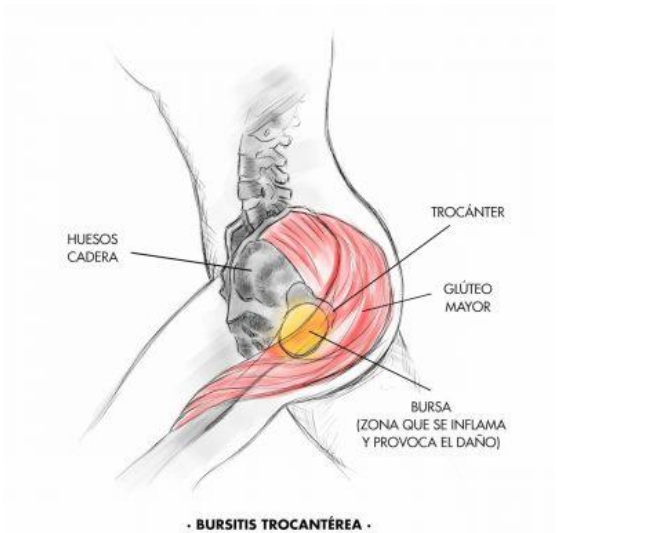
DME DE MIEMBROS INFERIORES

Ostoartrosis de cadera



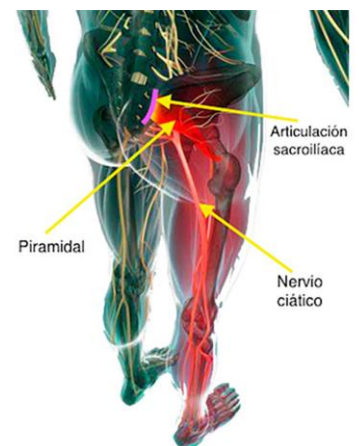
<https://orthoinfo.aaos.or>

Bursitis trocantérica



<https://prevencionugtandalucia.es>

Síndrome piramidal o piriforme



<https://www.delgadotrauma.com>

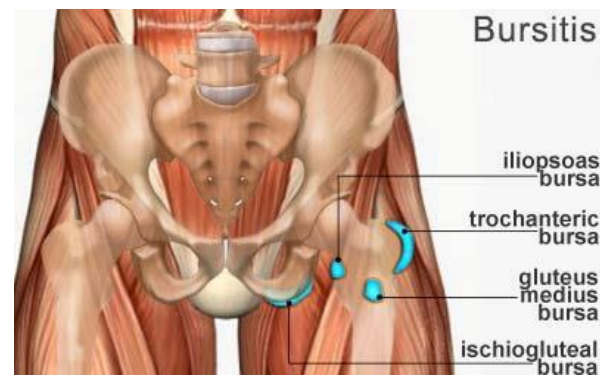
DME DE MIEMBROS INFERIORES

Dolor sacroilíaco (Sacroileitis)



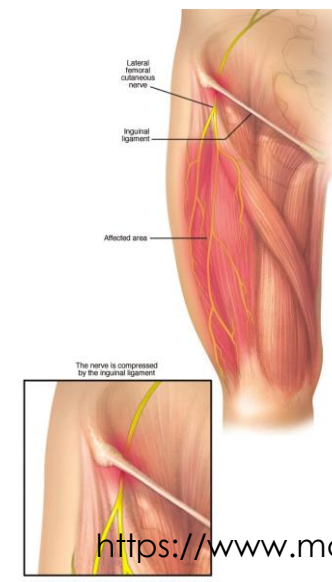
<https://especialistadecolumna.com/>

Bursitis isquioglútea



<https://es.elpasobackclinic.com/>

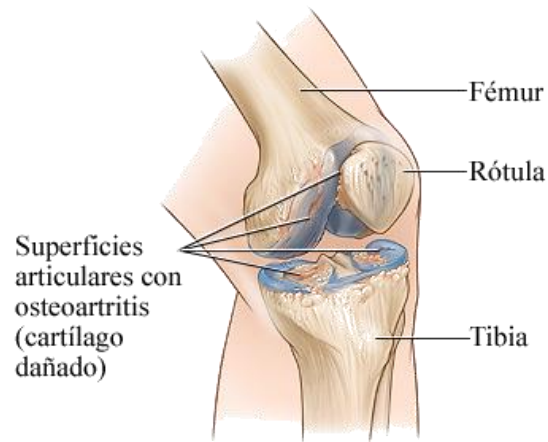
Meralgia parestésica



<https://www.mayoclinic.org/>

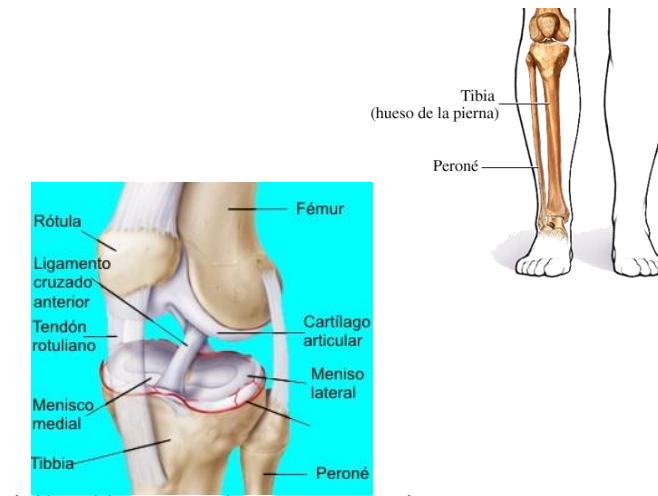
DME DE MIEMBROS INFERIORES

Osteoartritis de rodilla



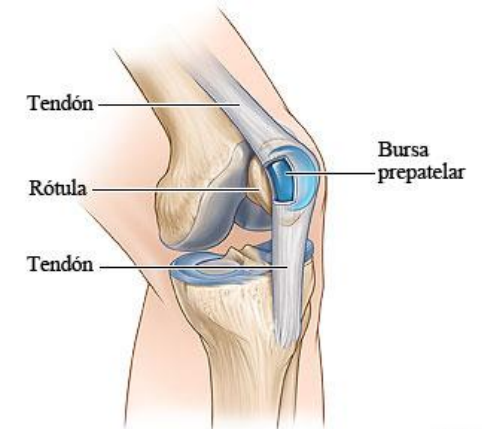
© Healthwise, Incorporated

Lesión de meniscos



<http://www.cto-am.com/>

Bursitis rotuliana



© Healthwise, Incorporated

<https://www.cigna.com/>

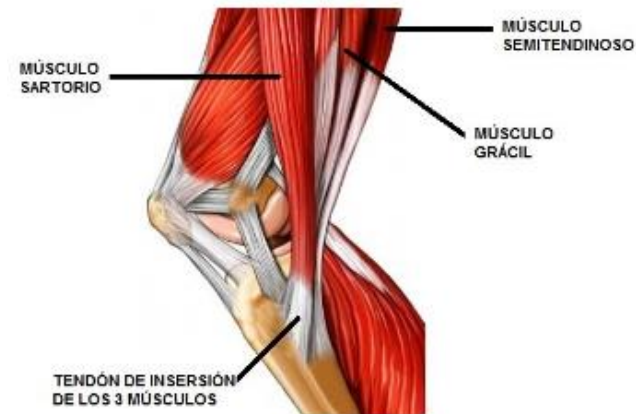
DME DE MIEMBROS INFERIORES

Síndrome de la banda iliotibial



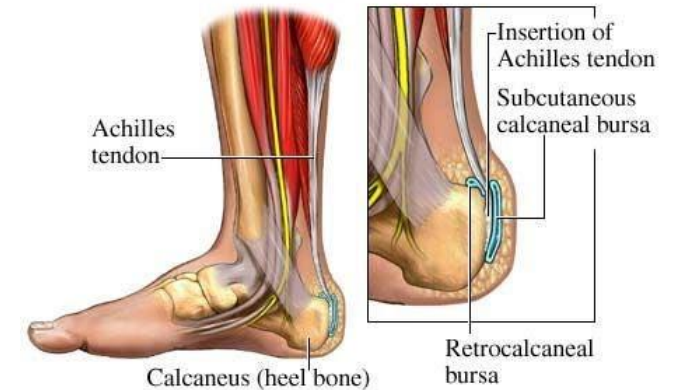
<https://especialistadecolumna.com/>

Tendinitis de la pata de ganso



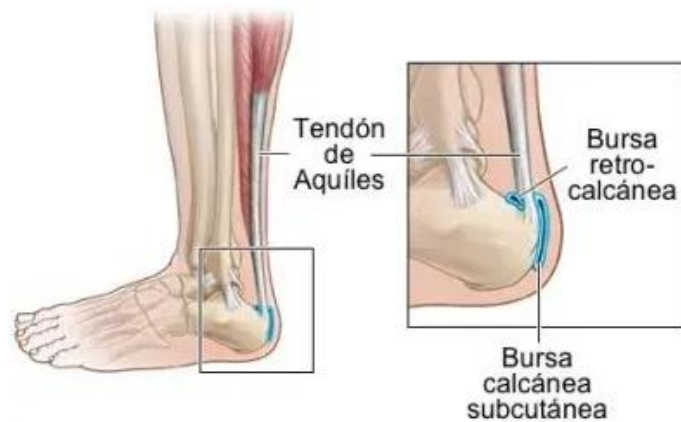
<https://www.fisioterapia-online.com/>

Tendinitis del tendón de Aquiles



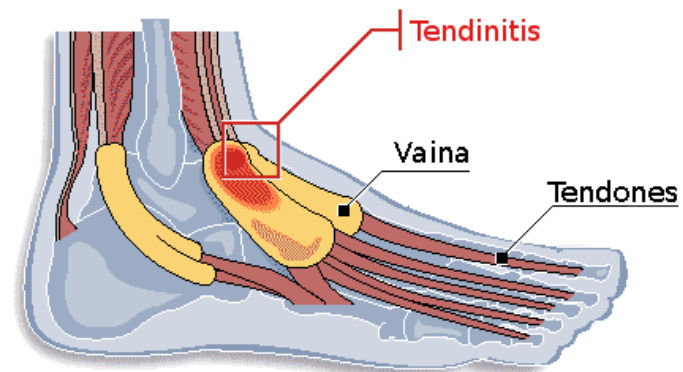
DME DE MIEMBROS INFERIORES

Bursitis calcánea



<https://www.fisioterapia-online.com/>

Tenosinovitis del pie



<https://mejorconsalud.as.com/>

Fascitis plantar



ADAM.

<https://medlineplus.gov/>

SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA DE LOS MIEMBROS INFERIORES

Modelo de evaluación de riesgo músculo esquelético (Rapid Lower Limb Assessment RLLA)

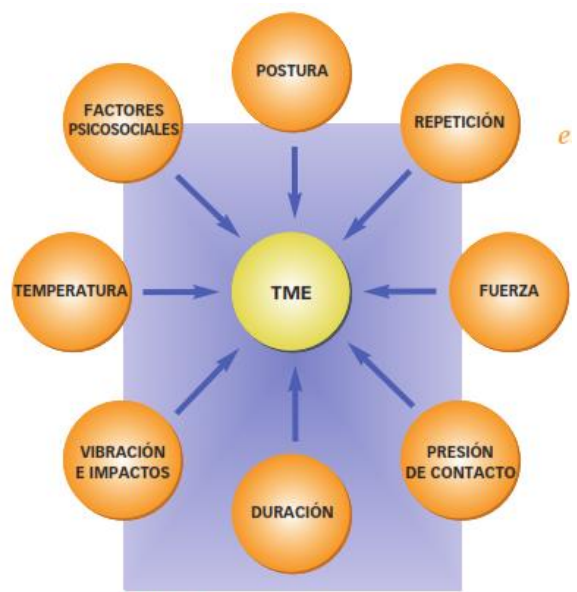


Figura 2. Factores de riesgo.

FICHA DE APLICACIÓN RLLA (1/2)

Tabla 3. Valor postural

(1) Superficie de apoyo (1a) Pies, (1b) Rodillas, (1c) Glúteos

(2) Ángulo flexión rodilla (2a) 30-60°, (2b) >60°

(3) Ángulo flexión-extensión tobillo dorsal-plantar (3a) 0-15°, (3b) >15°

(1) Tipo de apoyo	(3) Flexión tobillo	(2) Flexión rodilla			
		3a	3b	3a	3b
1a	1	2	2	2	3
1b	4	2	2	2	3
1c	1	3	2	2	3

Valor postural **3**

(4) Simetría de la carga y (5) Carga

Tabla 4. Índice de carga

(4) Simetría de la carga	(5) Carga			Carga súbita o Impacto (5d)
	< 5 Kg (5a)	5-10 Kg (5b)	> 10 Kg (5c)	
4a Carga bilateral	0	1	2	+1
4b Carga unilateral o postura inestable	1	2	4	+2

Índice de carga **2**

(6) Frecuencia y (7) Condiciones adversas

Tabla 5. Índice de actividad

(6) Índice de frecuencia	(7) Condiciones adversas			
	Vibración (7a)	Bajas T's (7b)	Apoyo inestable (7c)	Simultaneidad de cond. adversas (7d)
6a (<1 repetición/min)	0	0	0	1
6b (1-5 repeticiones/min)	1	1	1	2
6c (>5 repeticiones/min)	2	2	2	3
6d Cambio postural súbito	+1	+1	+1	+2

Índice de actividad **4**

Valor global **9**

Nivel de actuación

Tabla 6. Nivel de actuación

Valor global	Nivel de actuación	Nivel de riesgo	Intervención
1	0	Despreciable	No necesaria
2-3	1	Bajo	Puede ser necesaria
4-7	2	Medio	Necesaria
8-10	3	Alto	Urgente
11-15	4	Muy alto	Inmediata

SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA DE LOS MIEMBROS INFERIORES

Medidas preventivas

- Incorporar la gestión de la SME de MMII
- Cambiar los métodos de trabajo
- Estimar estrategias para la distribución y rotación de tareas
- Invertir en equipos, herramientas y EPP adaptados
- Proporcionar ayudas mecánicas
- Promover el uso de ayudas para la manipulación de cargas



SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA DE LOS MIEMBROS INFERIORES

Medidas preventivas

- Establecer un programa de mantenimiento
- 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



SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA DE LOS MIEMBROS INFERIORES

Ejemplo de medidas preventivas – Sector construcción



- Adaptación puesto - control postural
- Ayudas mecánicas – exoesqueletos
- Organización del tiempo de trabajo
- Uso de armaduras prefabricadas
- Robotización de tareas
- Actividad física

SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA DE LOS MIEMBROS INFERIORES

Medidas preventivas



Vos genoux sont fragiles !

Protégez-les avec des protecteurs des genoux

Fuente: INRS, Francia



Protecteur de type 1.



Protecteur de type 2.



Protecteur de type 3.



Protecteur de type 4.

Pistas para identificar la gestión preventiva de los DME de miembros inferiores

- ¿Conocen los directivos y los trabajadores las posibles causas de trastornos en los miembros inferiores y se han comprometido a evitarlas?
- ¿Se ha adoptado dentro de la organización un enfoque participativo práctico para resolver los problemas?
- ¿Se han realizado evaluaciones de riesgos por personal con la formación adecuada?
- ¿Se están tratando los casos notificados de trastornos en los miembros inferiores?
- ¿Cómo se evalúa y controla la eficacia de las medidas adoptadas para evitar los trastornos en los miembros inferiores?

Fuente: OSHA.EU



SME DE LOS MIEMBROS INFERIORES

¡Nuestros hábitos cuentan!



**Estramiento
piramidal**

Glúteos

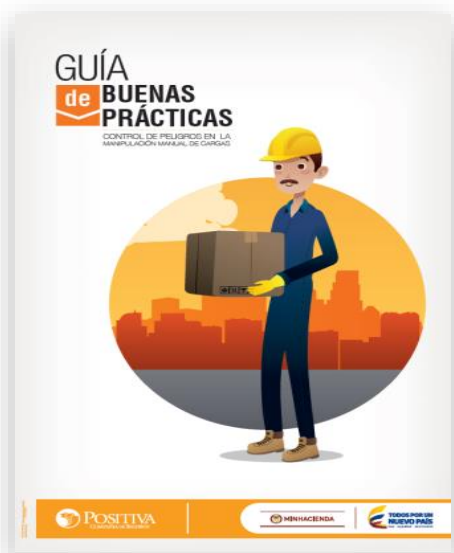
 fisioonline



Fisio

SME DE LA ESPALDA

Soluciones a la medida...



SME DE LA ESPALDA

Soluciones a la medida...



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



BIBLIOGRAFIA

- 1 <https://osha.europa.eu/fr/related-content/18053/publication/4700>
- 2 <https://www.ispch.cl/sites/default/files/NotaTecnicaExtremidadesInferiores.pdf>
- 3 <https://app.mapfre.com/ccm/content/documentos/fundacion/previa/revista-seguridad/n107-art2-La-genesis-de-los-TME.pdf>



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