



Comunidad Nacional de Conocimiento:

Para la salud músculo esquelética

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS

Comunidad Nacional de Conocimiento para:

La Salud Músculo Esquelética



Claves de las tendencias participativas en Salud Músculo Esquelética



Experto Líder

*de la comunidad, salud músculo
esquelética*

Nohora Isabel Valbuena Amaris

Correo: nohoravalbuena@hotmail.com

Contacto: 3106807612

Ruta de conocimiento

01

SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA: ENFOQUES PREVENTIVOS INNOVADORES

05

REGLAS DE ORO EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS Y LA MOVILIZACIÓN MANUAL DE PACIENTES

09

RETORNO DE LA INVERSIÓN EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA

02

ESTRATEGIAS GANADORAS PARA PROMOVER LA SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA

06

BUENAS PRÁCTICAS PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO Y LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS

10

GESTIÓN DE LA SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA EN TRABAJADORES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

03

CLAVES DE LAS TENDENCIAS PARTICIPATIVAS EN SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA

07

SELECCIÓN Y COMPRAS EFICIENTES PARA PROMOVER LA SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA

11

INNOVACIÓN Y TECNOLOGÍA PARA PROMOVER LA SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA

04

PISTAS PARA IDENTIFICAR LA MAGNITUD DE LA PROBLEMÁTICA MÚSCULO ESQUELÉTICA

08

DESAFÍOS DE LA SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA EN UN ENTORNO VIRTUAL DE TRABAJO

12

SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA: ESTRATEGIAS ADAPTADAS PARA PYMES

EVALUÉMONOS



“ La participación activa de las personas en la planificación y el control, con suficiente conocimiento y poder para influir, reduce los riesgos para la seguridad y la salud y mejora la productividad ”

OIT - IEA



Tabla de contenidos



Generalidades
de Factores
Humanos y
Ergonomía
Participativa

Momento 1



Ergonomía
participativa y
madurez
organizacional

Momento 2



Metodologías
participativas
aplicables en la
gestión de la salud
músculo esquelética

Momento 3

Objetivo general

Capitalizar los conocimientos y competencias en factores humanos y ergonomía participativa para favorecer la gestión preventiva de los desórdenes músculo esqueléticos en las empresas.



Objetivos específicos



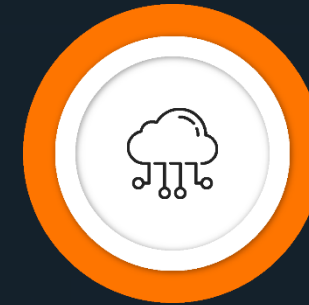
Objetivo 1

Fortalecer los conocimientos en Factores Humanos y Ergonomía Participativa



Objetivo 2

Reconocer aspectos claves y consideraciones para aprovechar la gestión participativa en la prevención de los DME



Objetivo 3

Socializar y reforzar metodologías participativas para promover la Salud Músculo Esquelética

Factores Humanos / Ergonomía participativa - FHE

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Factores Humanos / Ergonomía participativa

Definición

Enfoque para la implementación de cambios o nuevas tecnologías en los sistemas organizacionales que requiere que los usuarios finales estén altamente involucrados en el desarrollo e implementación de la intervención.

Fuente: OIT - IEA



Factores Humanos / Ergonomía participativa

Ventajas

- Potencia la cultura preventiva
- Mejora la sensibilidad y el conocimiento de los trabajadores
- Aumenta la productividad
- Mejora la comunicación
- Reduce la exposición a peligros y factores de riesgo
- Permite el desarrollo de nuevos procesos y diseños en entornos de trabajo y actividades
- Favorece la adopción de medidas de bajo costo



Factores Humanos / Ergonomía participativa



www.freepik.esc

Aspectos clave

- Establecer los miembros del equipo
- Definir responsabilidades
- Decidir el ámbito de intervención (diseño de procesos, diagnóstico, soluciones, implementación, etc.)
- Brindar capacitación (ergonomía participativa, procesos organizacionales, metodologías, etc.)
- Establecer un proceso adaptado a la empresa y trabajadores

Fuente: OSHA-EU

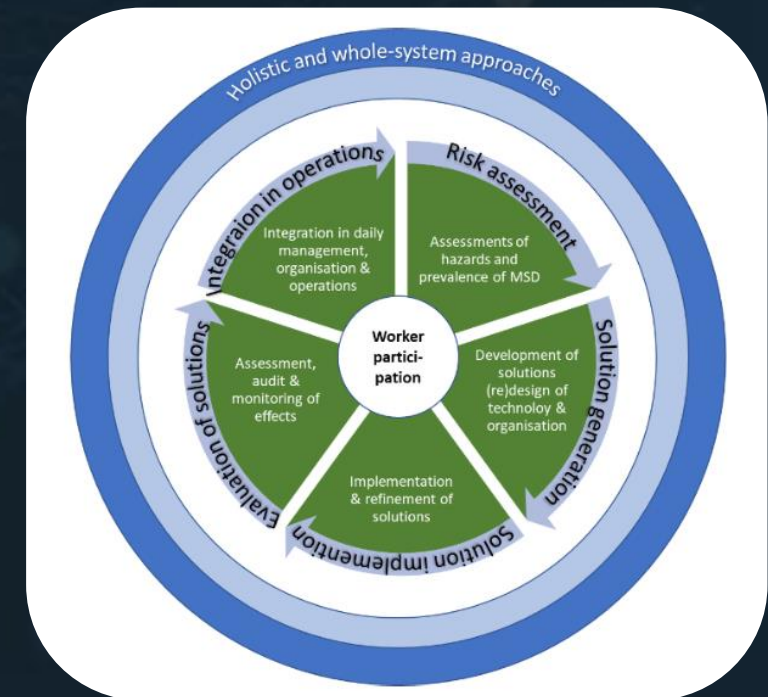


Factores Humanos / Ergonomía participativa

Fases genéricas

1. Evaluación de los riesgos – problemas
2. Identificación y propuesta de soluciones
3. Implementación de controles
4. Seguimiento y evaluación de los controles
5. Integración de las soluciones en las operaciones o procesos de la empresa - sostenibilidad de las soluciones

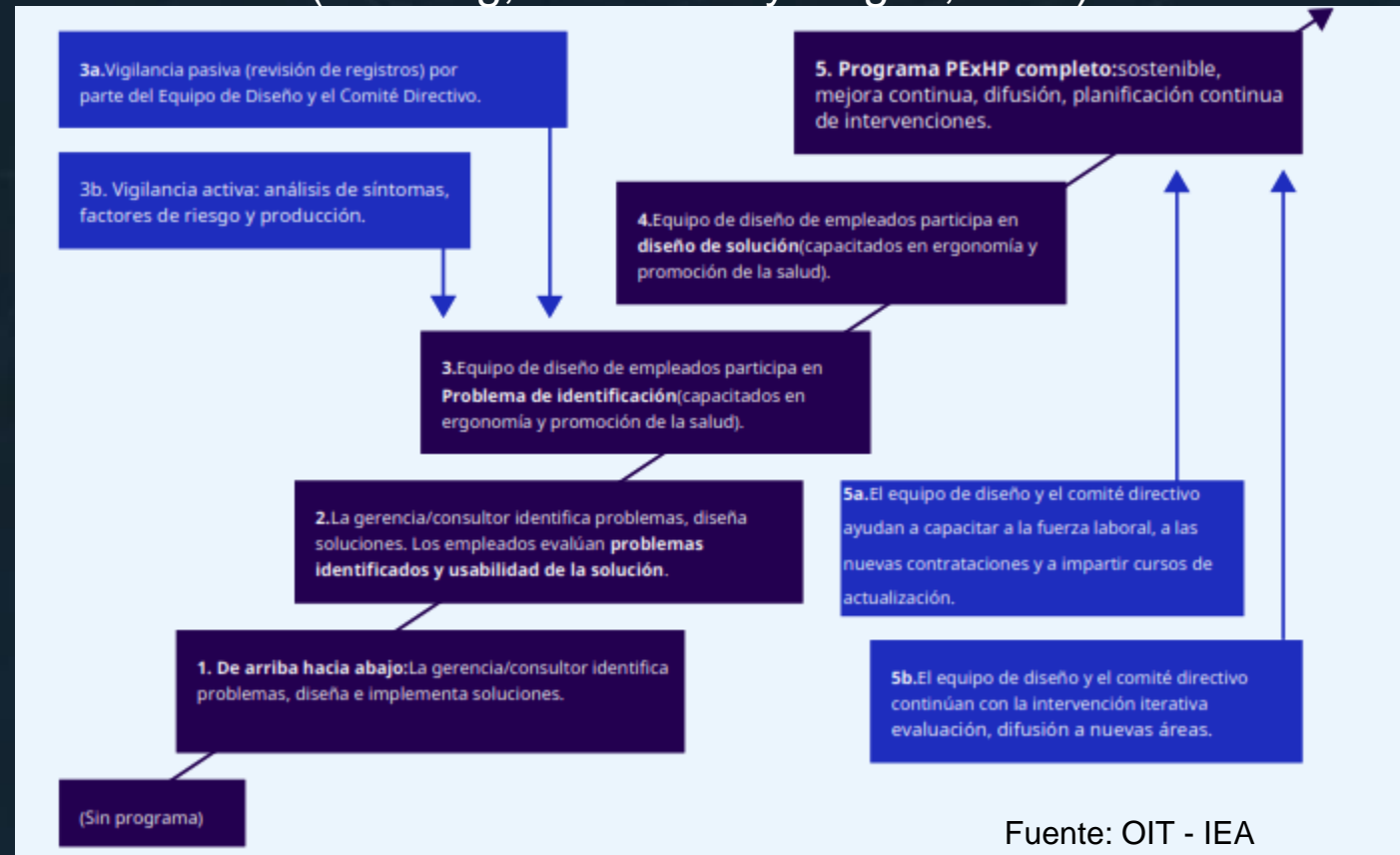
Fuente: Adaptado de OSHA-EU,2022



Factores Humanos / Ergonomía participativa

Taxonomía jerárquica

(Henning, Robertson y Dugan, 2018)



Fuente: OIT - IEA

Metodologías participativas

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Factores Humanos / Ergonomía participativa

Metodología Mayor productividad y un mejor lugar de trabajo (WISE - Work Improvements in Small Enterprises)

6 Principios

1. Basarse en las prácticas locales
2. Centrarse en los logros
3. Vincular las condiciones de trabajo con otros objetivos administrativos
4. Aplicar el aprendizaje a través de la práctica
5. Fomentar el intercambio de experiencias
6. Promover la participación de los trabajadores



Factores Humanos / Ergonomía participativa

Metodología WISE

Programa modular de capacitación:

1. Almacenamiento y manipulación de materiales
2. Herramientas y puestos de trabajo
3. Seguridad al operar la maquinaria
4. Entorno laboral y control de agentes peligrosos
5. Instalaciones para el bienestar
6. Organización laboral



Fuente: OIT

Factores Humanos / Ergonomía participativa

Metodología WISE – Herramientas de capacitación



Fuente: OIT

Herramientas	Roles	Pasos
Fotografías de buenos ejemplos locales	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Aportar ideas factibles ▶ Fomentar la confianza en uno mismo para la práctica 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Votar usando fotografías de buenos ejemplos ▶ Sesiones técnicas
Lista de verificación de acciones	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ayudar a verificar fácilmente múltiples aspectos en el lugar de trabajo ▶ Impulsar a que se propongan mejoras inmediatas 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ejercicio de la lista de verificación de acciones ▶ Sesiones técnicas ▶ Trabajo en grupo
Fichas de planificación	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Priorizar la realización de mejoras ▶ Facilitar acciones de grupo factibles 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Trabajo en grupo ▶ Implementación

Factores Humanos / Ergonomía participativa

Otros métodos participativos aplicables a la prevención de DME

Enfoques Holísticos

- Lugares de trabajo saludables (HWPP)
- Programa participativo ErgoPar
- Gestión de riesgos laborales SOBANE
- Análisis y diseño ergonómico del trabajo:
Análisis Macroergonómico
Intervención ergonómica centrada en la actividad

Enfoques multifase

- Grupos focales
- Diálogo democrático
- Foto safari / espacio de debate foto, voz y trabajo
- Reuniones de diálogo y discusión
- Charlas de salud y seguridad
- Formación en riesgo, evaluación y generación de soluciones
- Principio de trabajo Ricitos de Oro
- 5S y Kaizen

Enfoques monofase

- Análisis de raíz de la causa
- Mapeo corporal y cartografía de peligros
- Listas de verificación, observación y evaluación rápida (RULA...)
- Autoconfrontación con video
- Simulación
- Embajadores y campeones
- Involucrar a trabajadores en la prueba de soluciones
- Auditoría interna participativa

Factores Humanos / Ergonomía participativa

Otros métodos participativos aplicables a la prevención de DME

Enfoques Holísticos

- Lugares de trabajo saludables (HWPP)
- Programa participativo ErgoPar
- Gestión de riesgos laborales SOBANE
- Análisis y diseño ergonómico del trabajo:
Análisis Macroergonómico
Intervención ergonómica centrada en la actividad



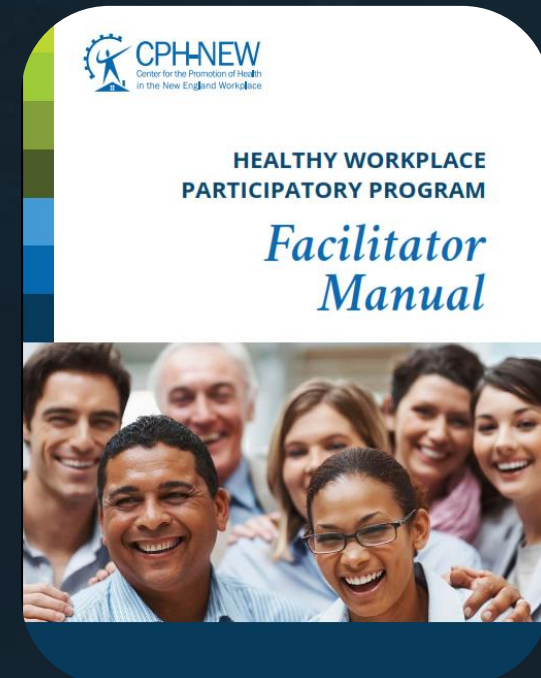
Las intervenciones participativas

Programa Participativo para lugares de trabajo saludables (HWPP – Healthy Workplace Participatory Program)

(NIOSH - Centro para la Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo de Nueva Inglaterra –USA, Universidad de Massachussets, 2014)



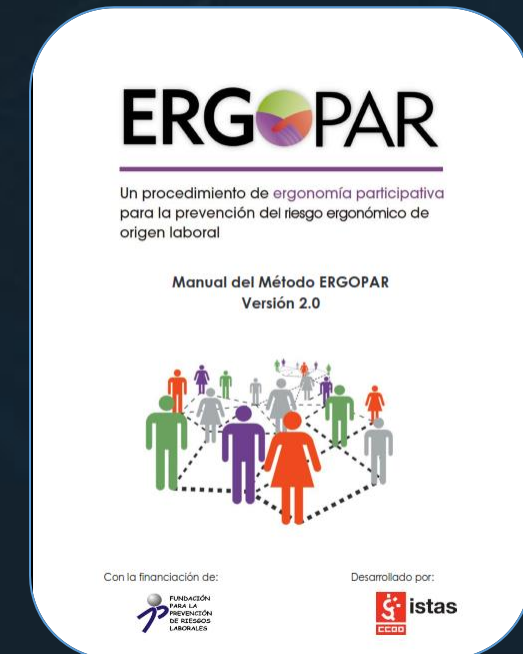
Fig. 1. Total Worker Health Model of Worker Well-Being.



Las intervenciones participativas para la prevención de los DME

ErgoPar

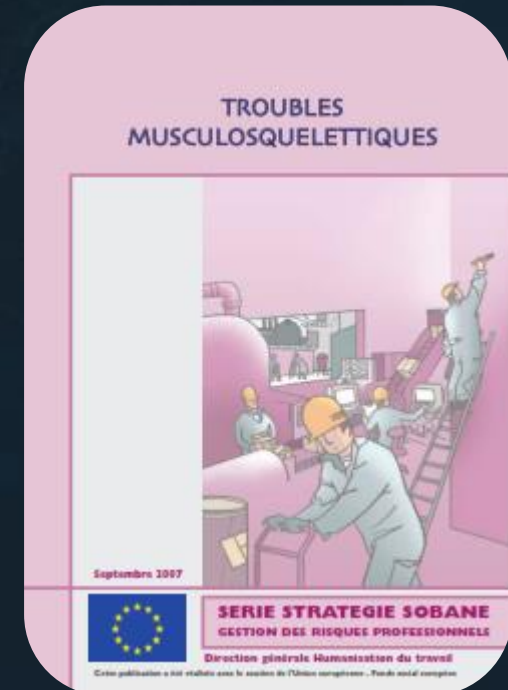
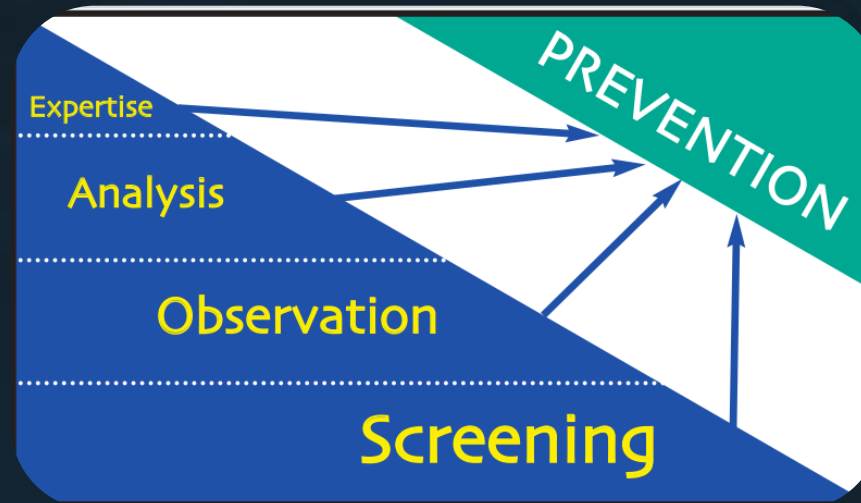
(Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud - ISTAS-CCOO, 2013 - España)



Las intervenciones participativas para la prevención de los DME

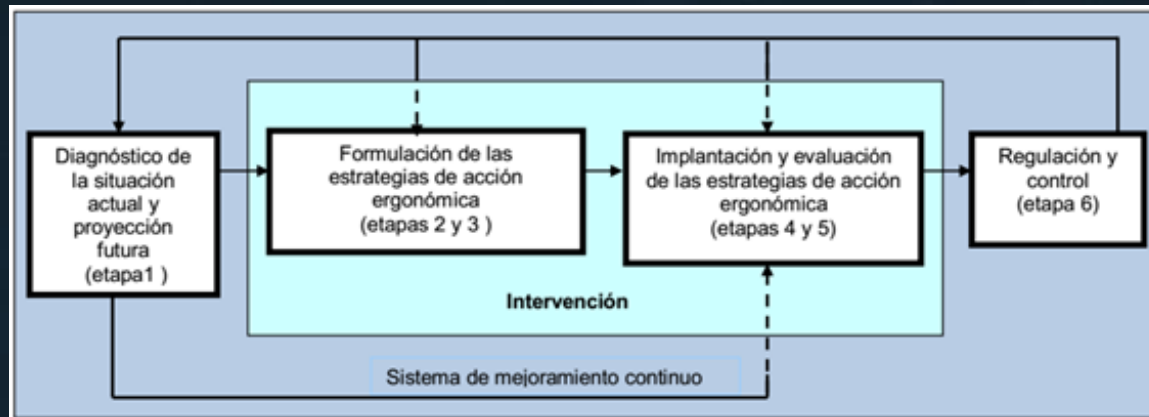
Gestión de riesgos laborales SOBANE

(Financiado por la Unión Europea y el Fondo Social Europeo y el Servicio Público Federal de Empleo, Trabajo y Diálogo Social - Prof. Mailchaire, J. et al. 2002 a 2008 - Bélgica)



Las intervenciones participativas para la prevención de los DME

Análisis y Diseño Macroergonómico del Trabajo
(Hendrick, H. y Kleiner, B. años ochenta)



Fuente: <https://www.redalyc.org/journal/3604/360458872002/html/>



(Adapted from Hendrick, 1986).

Las intervenciones participativas para la prevención de los DME

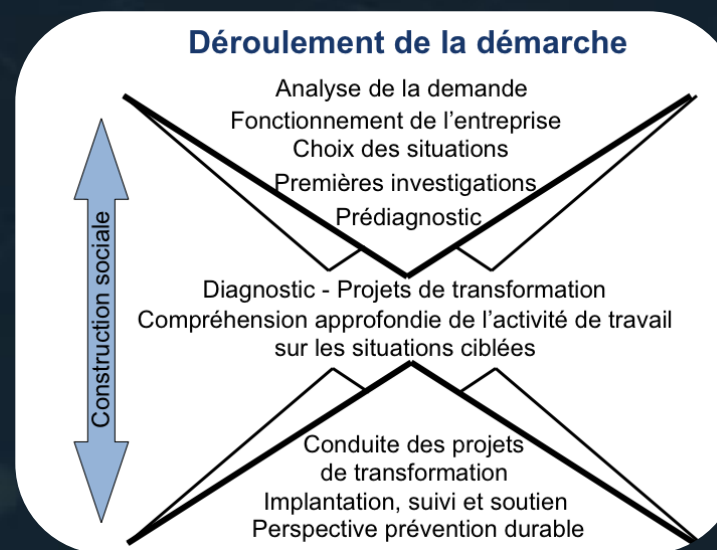
Ergonomía Centrada en la Actividad

- (Ombredame, A. y J. M. Faverge – publicación “El Análisis del trabajo”; J. Leplat, Guiguet, B. – “La adaptación de la máquina al hombre”; años cincuenta)

Esquema de comprensión de la actividad en situación de trabajo



Modelado y Análisis por Villacorta, R.



Fuente: Vézina, N., Chatigny C. et Calvet, B.

BIBLIOGRAFIA

- 1 <https://oshwiki.osha.europa.eu/en/themes/carrying-out-participatory-ergonomics#:~:text=Participatory%20ergonomics%20is%20a%20way,inclusing%20musculoskeletal%20disorder%20risk%20factors.>
- 2 <https://www.insst.es/documents/94886/706209/NTP+1137+Ergonom%C3%ADa+participativa+un+enfoque+diferente+en+la+gesti%C3%B3n+del+riesgo+ergon%C3%B3mico+-+A%C3%B1o+2020.pdf/66dd329f-e4d1-4b0c-b6fa-3850a78b9e26>
- 3 https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---lab_admin/documents/publication/wcms_826596.pdf
- 4 https://www.ilo.org/americas/publicaciones/WCMS_828671/lang--es/index.htm

EVALUÉMONOS



PREGUNTAS

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Disponemos para ti los
canales de atención del:

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Educación virtual
+1.000 cursos virtuales y
Curso obligatorio cumplimiento

educavirtual@positiva.gov.co



**Educación presencial y
talleres web**
Congresos Nacionales

Positiva.educa@positiva.gov.co

Todo lo tienes con Positiva

Entra aquí, y descubrelo

<https://posipedia.com.co/>



Presentaciones
Técnicas



Juegos
Digitales



Ludo
Prevención

Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

<https://posipedia.com.co/>



Audios



Videos



Mailings

