



# 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](mailto: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**

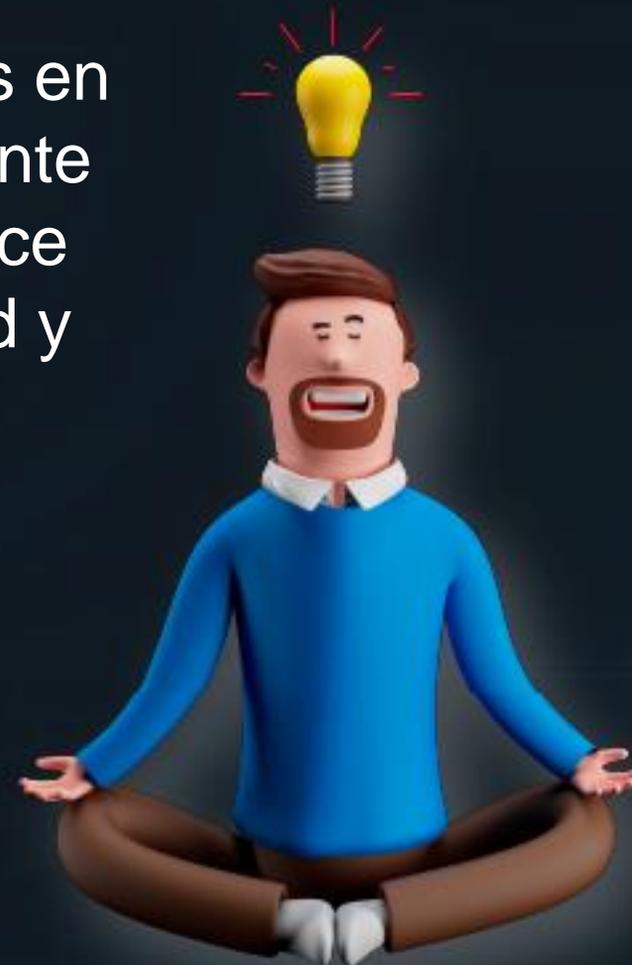
SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA: ESTRATEGIAS ADAPTADAS PARA PYMES

# 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

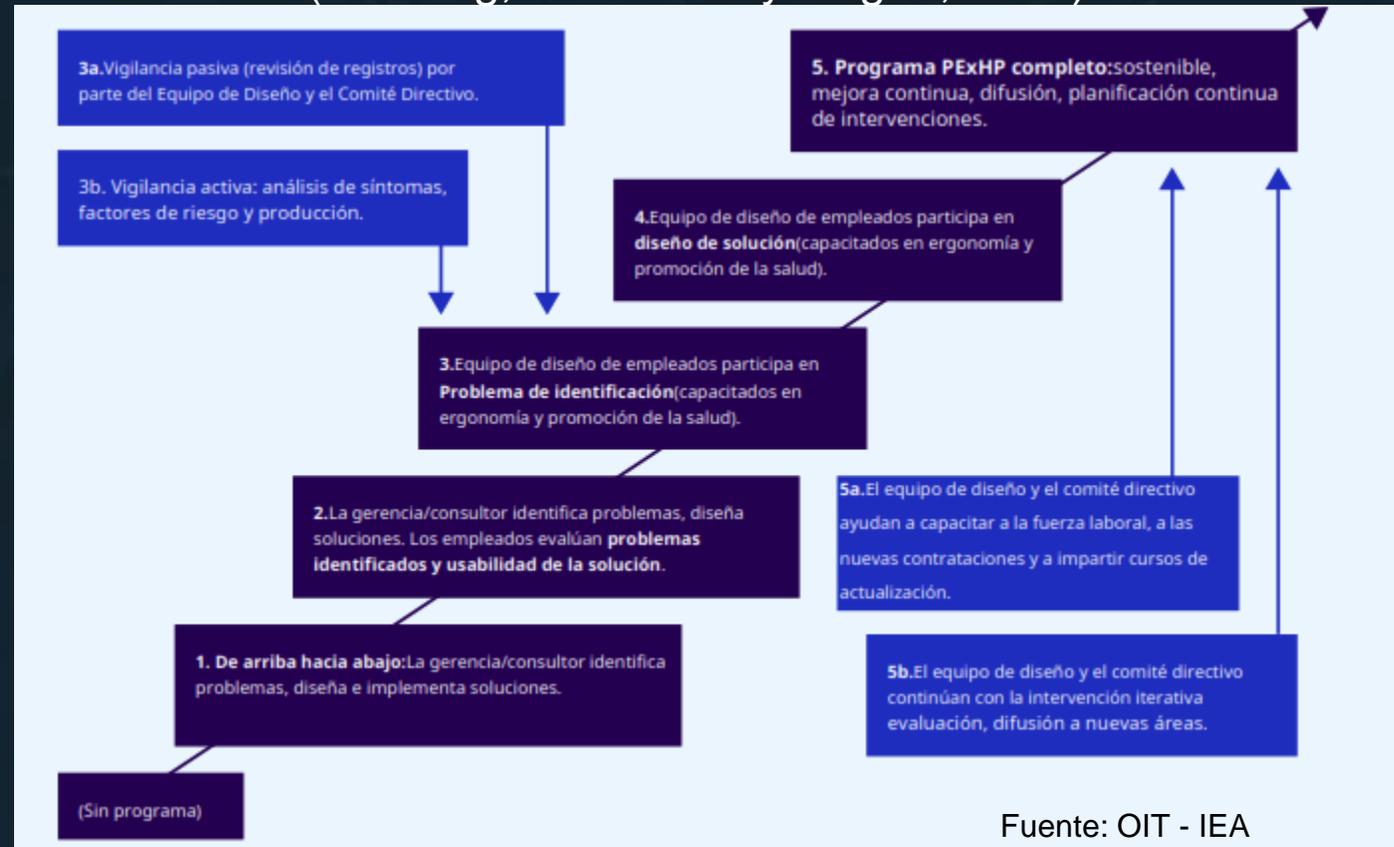
Fuente: Adaptado de OSHA-EU,2022



# Factores Humanos / Ergonomía participativa

## Taxonomía jerárquica

(Henning, Robertson y Dugan, 2018)



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

# 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



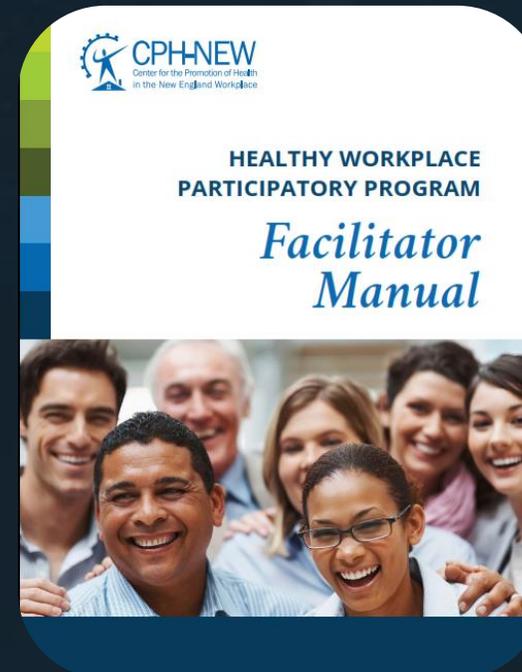
# Las intervenciones participativas

## 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)



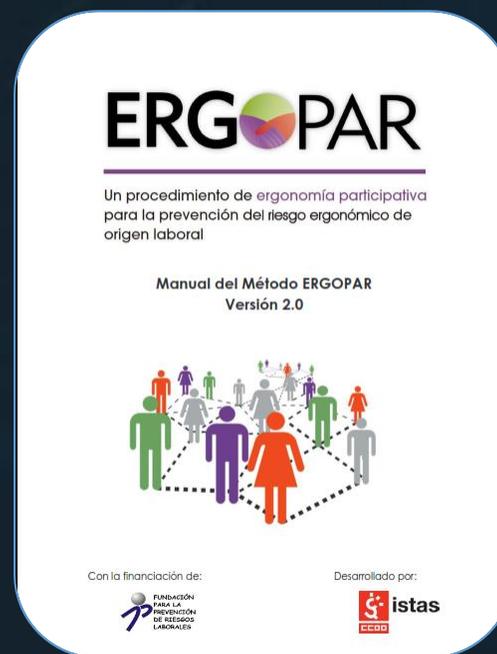
Fig. 1. Total Worker Health Model of Worker Well-Being.



# Las intervenciones participativas para la prevención de los DME

## ErgoPar

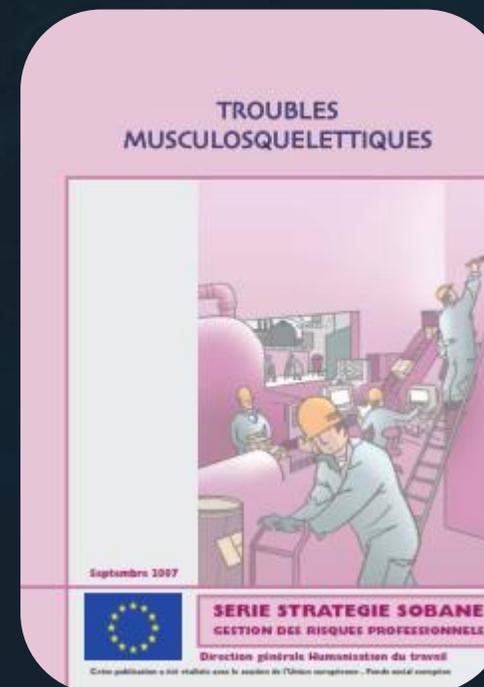
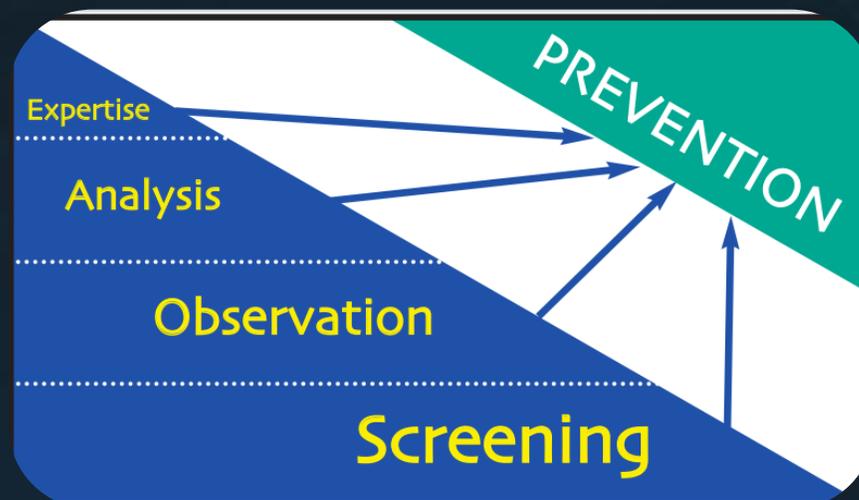
(Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud - ISTAS-CCOO, 2013 - España)



# Las intervenciones participativas para la prevención de los DME

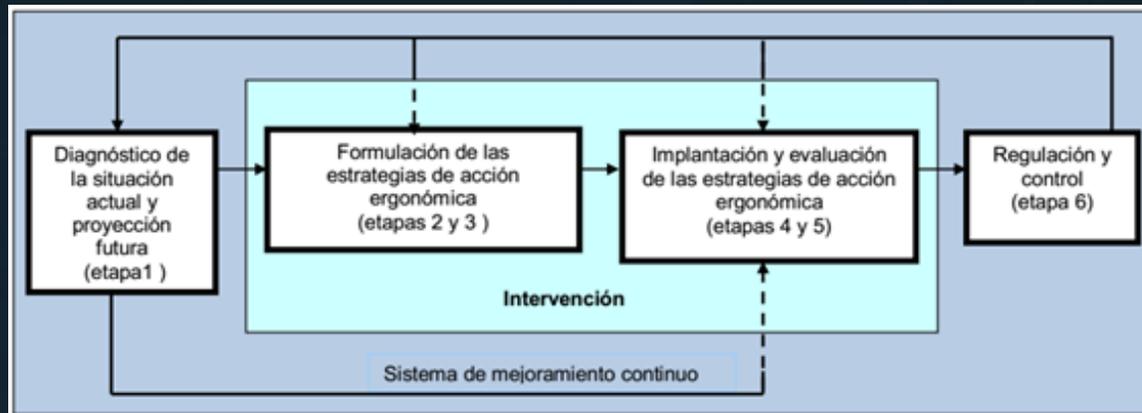
## Gestión de riesgos laborales SOBANE

(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/>



# Las intervenciones participativas para la prevención de los DME

## Ergonomía Centrada en la Actividad

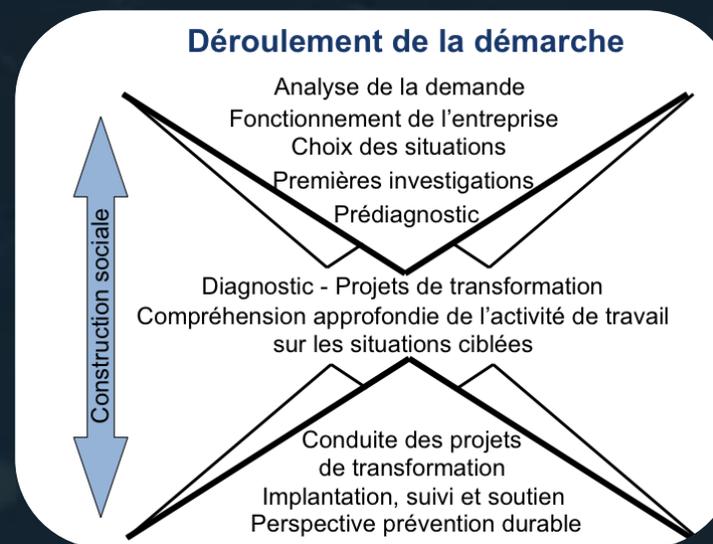
- (Ombredame, A. y J. M. Faverge – publicación “El Análisis del trabajo”; J. Leplat, Guiguet, B. – “La adaptación de la máquina al hombre”; años cincuenta)

Esquema de comprensión de la actividad en situación de trabajo



Modelado y Análisis por Villacorta, R.

## Déroulement de la démarche



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](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](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](mailto:educavirtual@positiva.gov.co)



**Educación presencial y  
talleres web**  
Congresos Nacionales

[Positiva.educa@positiva.gov.co](mailto:Positiva.educa@positiva.gov.co)

# Todo lo tienes con Positiva

*Entra aquí, y descubre lo*

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



Presentaciones  
Técnicas



Juegos  
Digitales



Ludo  
Prevención

# Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

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



Audios



Videos



Mailings

