



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



Pistas para identificar la magnitud de la problemática 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



“ Los mejores esfuerzos para ser efectivos necesitan orientación en la dirección correcta ”

Edward Deming



Tabla de contenidos



Estadísticas de la enfermedad laboral por DME en Colombia

Momento 1



Estadísticas de la enfermedad laboral por DME en empresas afiliadas a POSITIVA

Momento 2



De los indicadores a la gestión de la salud músculo esquelética en las empresas

Momento 3

Objetivo general

Capitalizar los conocimientos y competencias para gestionar la salud músculo esquelética de los trabajadores a partir del sistema de información interno y externo a la empresa.



Objetivos específicos



Objetivo 1

Socializar información estadística que permite dimensionar la problemática DME en Colombia



Objetivo 2

Reconocer datos e indicadores para fortalecer el programa de gestión de la salud músculo esquelética de la empresa



Objetivo 3

Socializar y reforzar conocimientos sobre herramientas de la estrategia de salud músculo esquelética de POSITIVA

Estadísticas de la problemática de salud músculo esquelética en Colombia

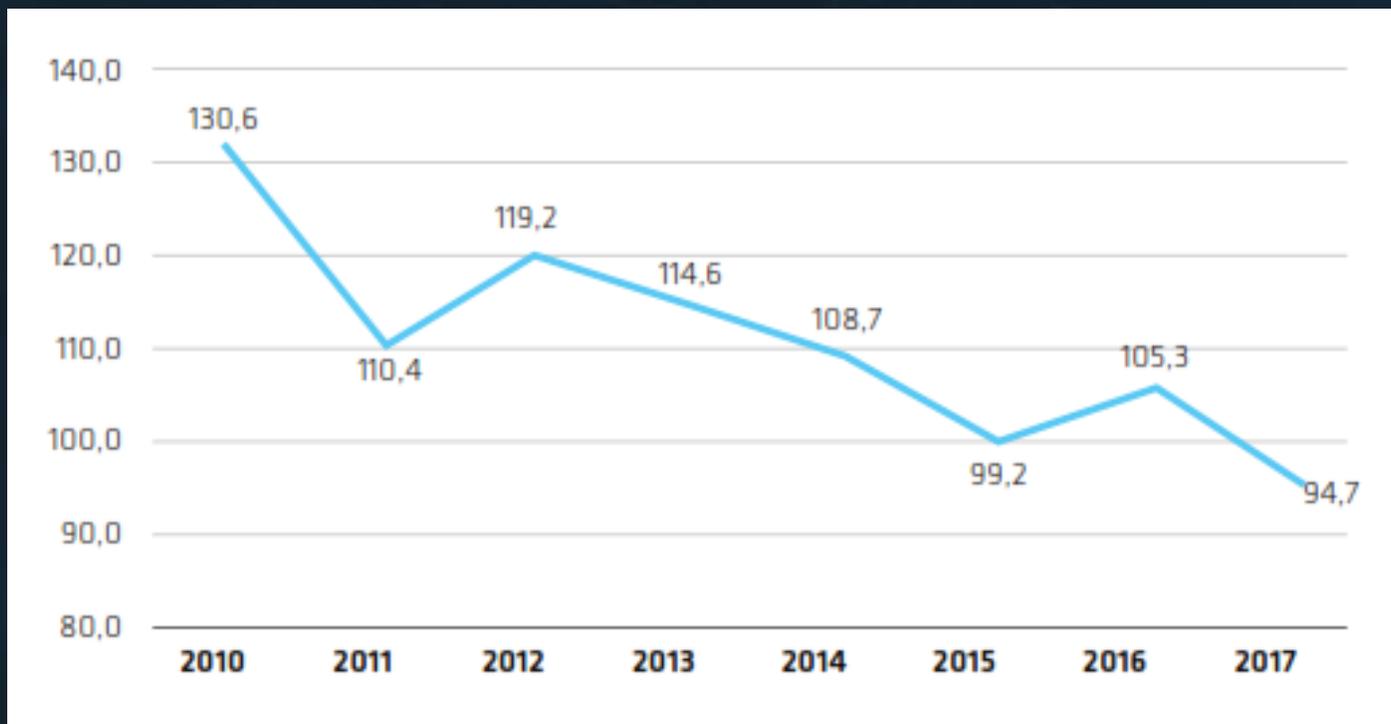
PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Estadísticas del SGRL en Colombia 2010-2017

Dimensión de la problemática de EL

En 2017 se calificaron 10.450 enfermedades laborales para una tasa de 94.7 por cada 100.000 trabajadores expuestos.



Incidencia de Enfermedad Laboral de Positiva Vs. SGRL 2017 - Abril 2023



TRABAJADORES AFILIADOS				
AÑO	POSITIVA	SURA	SGRL	%
2018	2.780.134	3.842.420	10.487.596	26,51%
2019	2.498.821	4.048.647	10.431.579	23,95%
2020	2.340.889	4.157.321	10.115.662	23,14%
2021	2.687.511	4.487.873	10.799.343	24,89%
2022	2.977.016	4.866.593	11.675.907	25,68%
2023	3.053.780	4.915.489	11.812.873	25,85%

EL CALIFICADA POSITIVA Vs. SGRL			
AÑO	POSITIVA	SURA	SGRL
2018	2.370	5.539	10.450
2019	1.621	5.239	8.202
2020	20.865	21.815	51.361
2021	15.910	13.469	42.646
2022	15.499	6.956	31.572
2023	938	1.773	3.819

En abril del 2023, Positiva vuelve a ocupar el tercer lugar en la Tasa de Incidencia de Enfermedad Laboral Calificada frente al SGRL. La diferencia frente a Sura y el SGRL es de 5,4 y 1,6 puntos en la Tasa de Incidencia de Enfermedad Laboral respectivamente.

Fuente: Elaboración propia, consulta Fasecolda junio 05 del 2023, datos internos de Positiva Compañía de Seguros S.A.

Estadísticas del SGRL en Colombia 2015-2017

Participación de los tipos de enfermedades

Tipos de enfermedades	Participación
Enfermedades del sistema osteomuscular y del tejido conectivo	51,9%
Enfermedades del sistema nervioso	34,4%
Traumatismos, envenenamientos y algunas otras consecuencias de causa externa	4,8%
Enfermedades del oído y de la apófisis mastoides	3,0%
Trastornos mentales y del comportamiento	2,3%
Enfermedades del sistema respiratorio	1,8%
Enfermedades de la piel y el tejido subcutáneo	0,6%
Ciertas enfermedades infecciosas y parasitarias	0,4%
Síntomas, signos y hallazgos anormales clínicos y de laboratorio, no clasificados en otra parte	0,2%
Factores que influyen en el estado de salud y contacto con los servicios de salud	0,1%
Enfermedades del sistema circulatorio	0,1%
Neoplasias	0,1%
Enfermedades del ojo y sus anexos	0,1%
Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas	0,1%
Enfermedades del aparato digestivo	0,0%
Causas externas de morbilidad y de mortalidad	0,0%
Enfermedades del aparato genitourinario	0,0%
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	0,0%
Ciertas afecciones originadas en el periodo perinatal	0,0%
Enfermedades de la sangre y de los órganos hematopoyéticos y otros trastornos que afectan el mecanismo de la inmunidad	0,0%
Embarazo, parto y puerperio	0,0%

Fuente: Fasecolda

Estadísticas del SGRL en Colombia, 2017

Participación de los grupos de enfermedades por sector económico

**80%
DME**

Sector	Enfermedades del oído y de la apófisis mastoides	Enfermedades del sistema nervioso	Enfermedades del sistema osteomuscular y del tejido conectivo	Enfermedades del sistema respiratorio	Trastornos mentales y del comportamiento	Traumatismos, envenenamientos y algunas otras consecuencias de causa externa
Administración pública y defensa	2%	43%	40%	1%	11%	2%
Agricultura, ganadería, caza y silvicultura	1%	33%	58%	1%	0%	6%
Comercio	2%	34%	56%	1%	2%	4%
Construcción	5%	26%	57%	4%	2%	3%
Educación	1%	41%	45%	3%	3%	3%
Eléctrico, gas y agua	7%	28%	53%	1%	4%	4%
Financiero	0%	40%	46%	0%	6%	5%
Hoteles y restaurantes	0%	52%	41%	0%	0%	5%
Industria manufacturera	5%	35%	53%	2%	1%	3%
Inmobiliario	2%	37%	44%	1%	2%	12%
Minas y canteras	8%	14%	54%	10%	3%	9%
Órganos extraterritoriales	0%	50%	50%	0%	0%	0%
Pesca	0%	36%	50%	0%	0%	9%
Servicio doméstico	0%	39%	48%	2%	0%	10%
Servicios comunitarios, sociales y personales	1%	30%	39%	1%	1%	26%
Servicios sociales y de salud	0%	36%	44%	0%	2%	12%
Transporte, almacenamiento y comunicaciones	4%	26%	58%	1%	3%	8%

Fuente: Fasecolda

Estadísticas del SGRL en Colombia, 2017

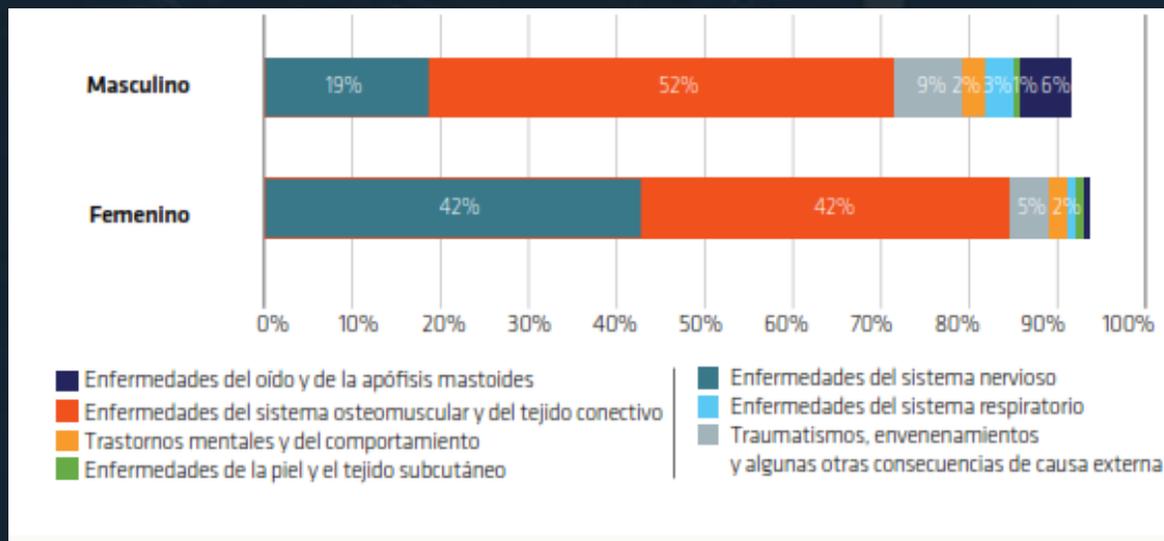
Participación de los grupos de enfermedades por sexo



- 52% de enfermedades del Sistema osteomuscular y tejido conectivo
- 19% de enfermedades del Sistema nervioso



- 42% enfermedades del Sistema osteomuscular y tejido conectivo
- 42% enfermedades del Sistema nervioso



Fuente: Fasecolda, 2019

Estadísticas del SGRL en Colombia 2011-2021

Diagnósticos de enfermedad laboral más común

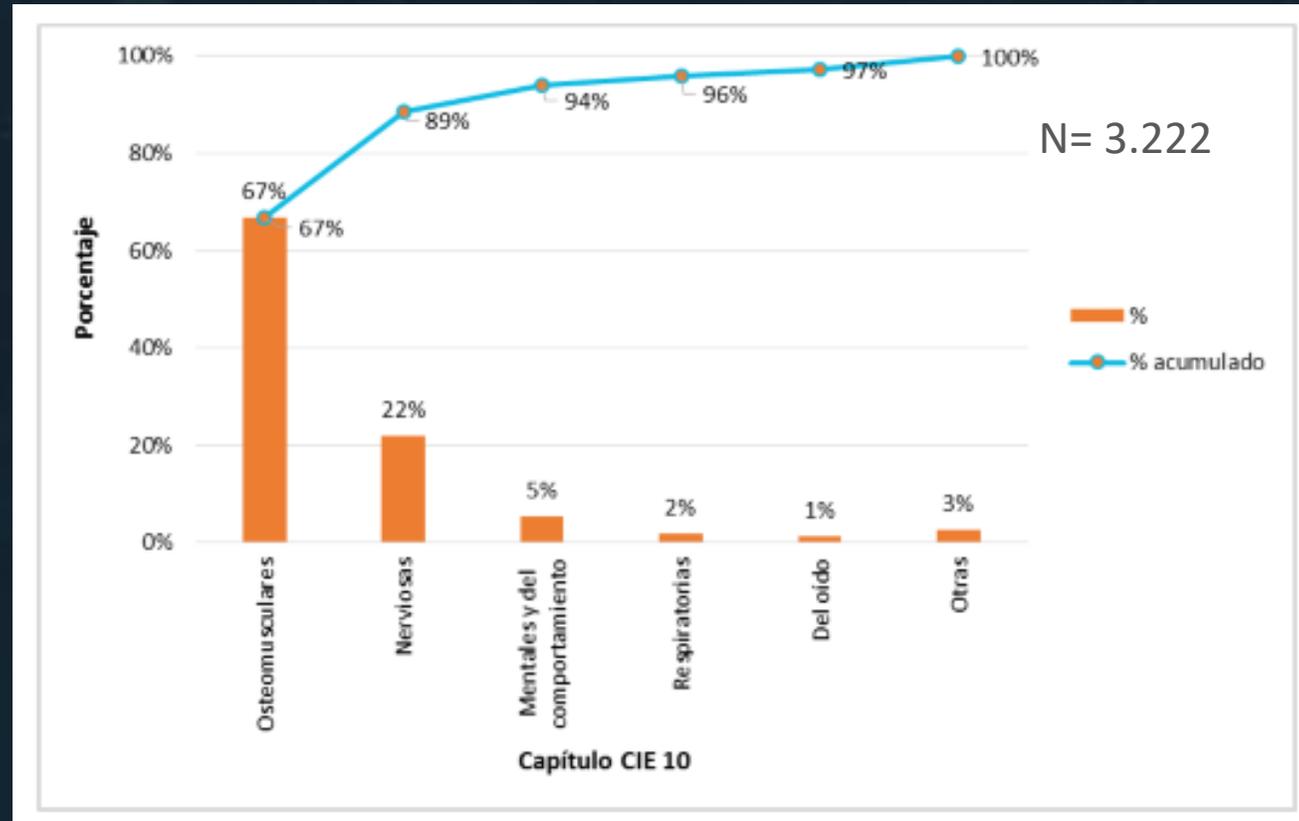
10
DME/13

Diagnóstico	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Caso confirmado de COVID-19	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	48,2%	46,2%
Caso sospechoso de COVID-19	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	40,4%	40,9%
Síndrome del túnel carpiano	31,0%	30,0%	31,7%	31,1%	29,9%	30,4%	30,0%	30,3%	33,6%	4,5%	5,8%
Síndrome de manguito rotador	10,2%	12,3%	12,6%	14,0%	14,2%	15,8%	15,8%	17,2%	17,8%	1,2%	1,8%
Examen de pesquisa especial para otras enfermedades virales	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,7%	0,9%
Epicondilitis lateral	6,5%	6,7%	6,7%	6,3%	5,8%	5,5%	5,5%	5,9%	6,4%	0,4%	0,6%
Epicondilitis media	4,7%	4,7%	5,0%	5,2%	4,4%	4,4%	4,4%	4,1%	4,2%	0,3%	0,5%
Trastorno de disco lumbar y otros, con radiculopatía	3,2%	3,2%	3,1%	4,2%	5,9%	5,0%	4,8%	6,3%	5,4%	0,3%	0,4%
Otros trastornos especificados de los discos intervertebrales	3,3%	3,6%	2,2%	2,9%	3,6%	3,3%	2,6%	3,5%	3,5%	0,2%	0,3%
Tenosinovitis de estiloides radial [De Quervain]	2,9%	3,6%	3,0%	2,5%	2,5%	1,9%	2,1%	2,2%	2,2%	0,2%	0,2%
Trastornos de los discos intervertebrales, no especificado	1,0%	0,8%	1,6%	1,4%	1,7%	1,5%	1,4%	1,9%	1,9%	0,1%	0,2%
Bursitis del hombro	1,4%	1,4%	1,5%	1,5%	1,6%	1,6%	1,9%	1,9%	2,1%	0,1%	0,2%
Hipoacusia neurosensorial, bilateral	2,5%	2,2%	1,7%	1,4%	1,2%	1,9%	1,4%	1,2%	1,4%	0,1%	0,2%
Lumbago no especificado	3,1%	3,0%	2,9%	3,0%	2,9%	2,9%	2,8%	2,6%	1,5%	0,1%	0,1%
Trastorno mixto de ansiedad y depresión	0,3%	0,2%	0,6%	0,8%	1,1%	1,0%	0,8%	0,9%	0,9%	0,1%	0,1%
Otras enfermedades	30,0%	28,3%	27,3%	25,7%	25,0%	24,8%	26,5%	22,0%	19,1%	3,2%	1,6%



Estadísticas POSITIVA. EL calificada, 2017

Distribución de EL Calificada según CIE 10



Estadísticas POSITIVA. EL calificada, 2017

Distribución de incidencia de EL por diagnósticos

13
DME /14

Diagnóstico	FA	FR	FRa
Síndrome del túnel carpiano	691	21,4%	21%
Síndrome de manguito rotatorio	435	13,5%	35%
Epicondilitis lateral	333	10,3%	45%
Epicondilitis media	262	8,1%	53%
Trastorno de disco lumbar y otros, con radiculopatía	141	4,4%	58%
Tenosinovitis de estiloides radial [de Quervain]	139	4,3%	62%
Bursitis del hombro	121	3,8%	66%
Otras sinovitis y tenosinovitis	89	2,8%	69%
Lumbago no especificado	76	2,4%	71%
Otros trastornos especificados de los discos intervertebrales	67	2,1%	73%
Trastorno mixto de ansiedad y depresión	66	2,0%	75%
Tendinitis de bíceps	55	1,7%	77%
Trastornos de los discos intervertebrales, no especificado	49	1,5%	78%
Otras degeneraciones especificadas de disco intervertebral	42	1,3%	80%
Otro	656	20,4%	100%
Total	3.222	100%	

FA: Frecuencia absoluta

FR: Frecuencia relativa

FRa: Frecuencia relativa acumulada

Estadísticas POSITIVA. EL calificada, 2017

Sectores económicos más afectados por DME

6
sectores

Sector económico	FA	FR	FRa
Administración pública	518	18,2%	18%
Agricultura, ganadería	502	17,6%	36%
Manufactura	481	16,9%	53%
Servicios sociales y de salud	319	11,2%	64%
Actividades inmobiliarias	264	9,3%	73%
Minería	195	6,8%	80%
Otro	574	20,1%	100%
Total	2.853	100%	

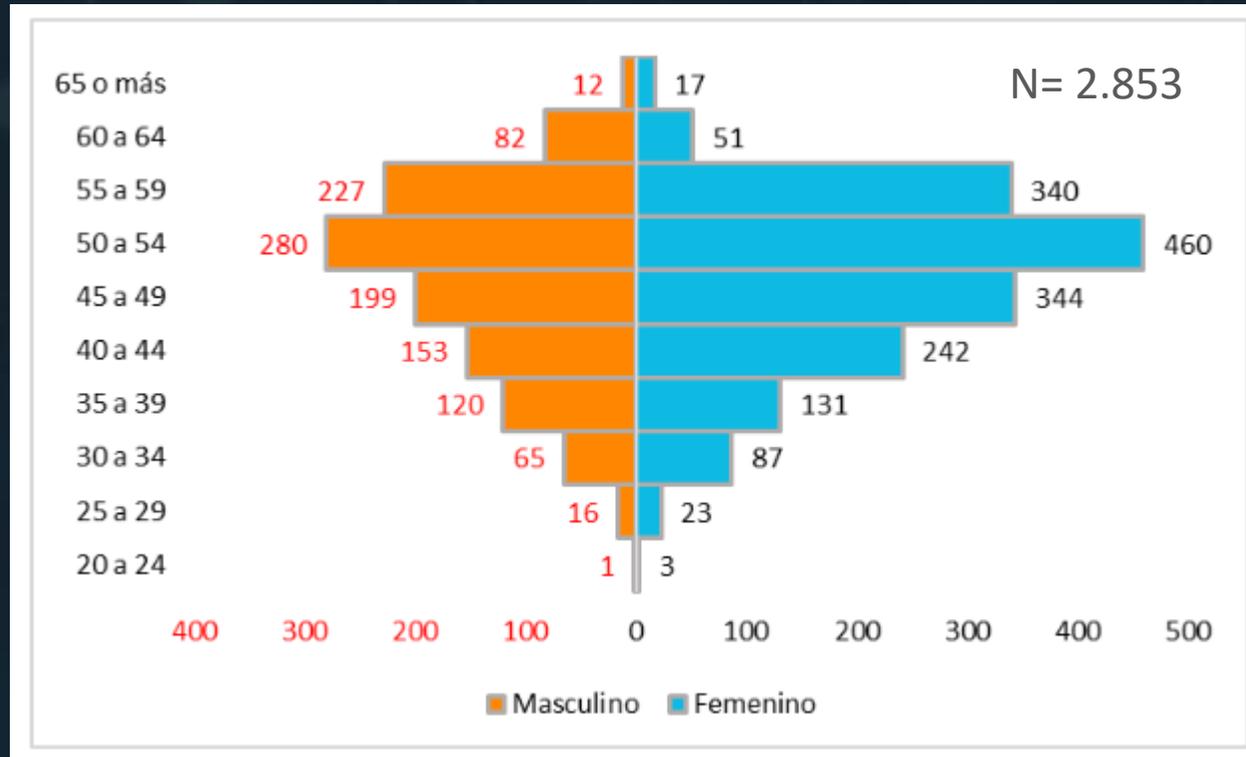
FA: Frecuencia absoluta

FR: Frecuencia relativa

FRa: Frecuencia relativa acumulada

Estadísticas POSITIVA. EL calificada, 2017

Distribución de DME por sexo y grupos etarios



Estadísticas POSITIVA, 2014 a 2017

Comportamiento de los DME por sector económico, sexo y edad

Variable		2014	2015	2016	2017
Sector económico	Mayor proporción: (Administración pública y Manufactura)	18,2%	19,7%	18,6%	18,2%
		16,8%	15,3%	16,1%	16,9%
Sexo	Mayor proporción: (Femenino)	56,6%	59,3%	57%	60%
	Tasa:				
	* Femenino	145,6	137,2	121,8	132,3
	*Masculino	61,6	54,3	59,6	67,1
Edad	Mayor proporción: (31 a 49 años en 2014 y 2016; 50 años en adelante en 2015 y 2017)	50,9%	49,4%	52,4%	51,5%



Estadísticas POSITIVA. Calificada ene – abril 2023

Participación de los grupos de enfermedades por sector económico

6
sectores

Sin COVID-19

SECTOR ECONÓMICO	No.	%
ADMINISTRACIÓN PÚBLICA Y DEFENSA	161	25%
MINAS Y CANTERAS	66	10%
INDUSTRIA MANUFACTURERA	69	11%
INMOBILIARIO	83	13%
AGRICULTURA, GANADERÍA, CAZA Y SILVICULTURA	67	11%
SERVICIOS SOCIALES Y DE SALUD	49	8%
ELECTRICO, GAS Y AGUA	15	2%
COMERCIO	26	4%
SERVICIOS COMUNITARIOS, SOCIALES Y PERSONALES	19	3%
HOTELES Y RESTAURANTES	14	2%
SERVICIO DOMÉSTICO		0%
EDUCACIÓN	18	3%
TRANSPORTE, ALMACENAMIENTO Y COMUNICACIONES	15	2%
CONSTRUCCIÓN	10	2%
FINANCIERO	10	2%
PESCA	1	0%
TOTAL	633	100%

Estadísticas POSITIVA. Calificada ene – abril 2023

Participación de los grupos de enfermedades por sexo

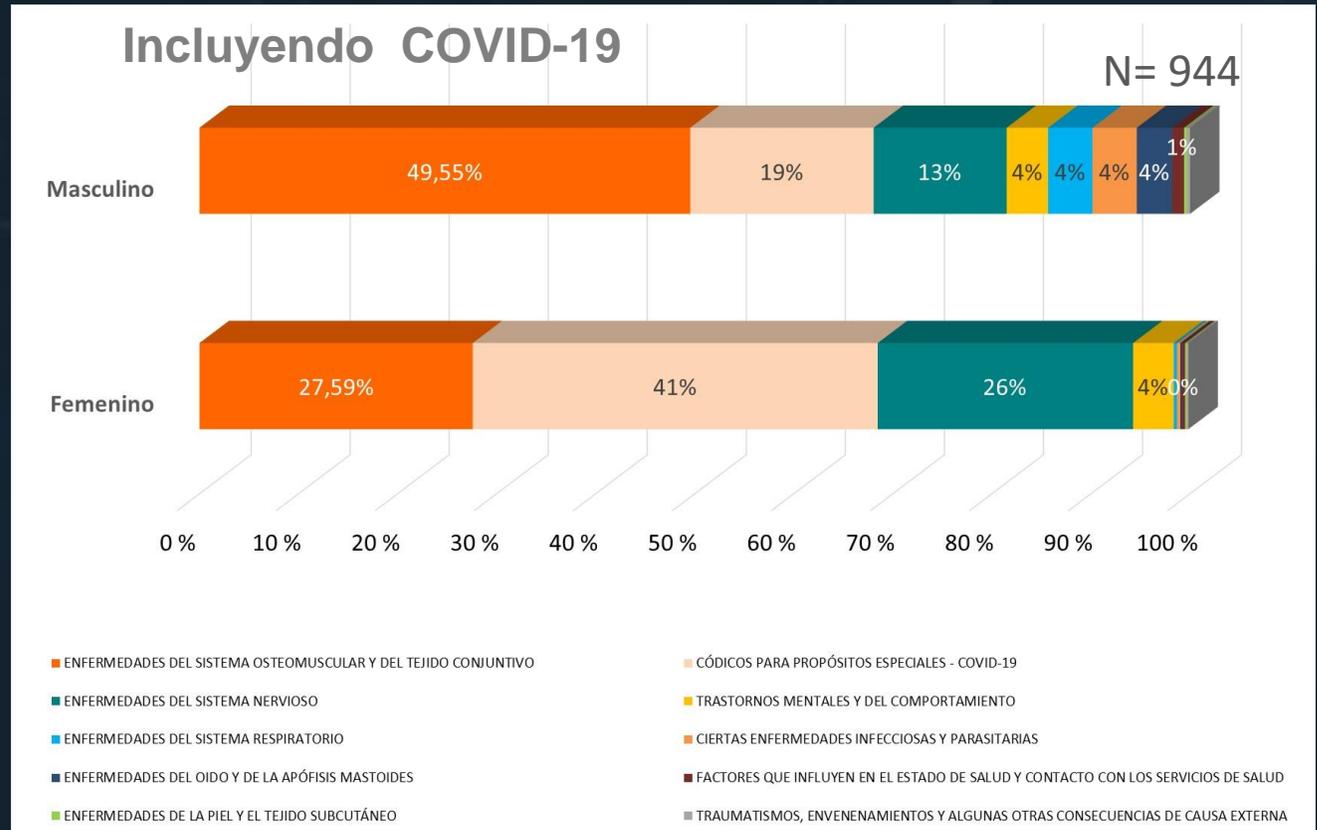
Sin COVID-19



- 61% de enfermedades del Sistema osteomuscular y tejido conectivo
- 16% de enfermedades del Sistema nervioso



- 47% enfermedades del Sistema osteomuscular y tejido conectivo
- 44% enfermedades del Sistema nervioso



Estadísticas POSITIVA. Calificada ene – abril 2023

Participación de los principales diagnósticos de DME por sexo

4 Dx. Pareto DME en mujeres

DIAGNÓSTICO	FA	FR	FRa
SINDROME DEL TUNEL CARPIANO	155	48%	48%
SINDROME DEL MANGUITO ROTATORIO	46	14%	62%
EPICONDILITIS MEDIA	37	11%	73%
EPICONDILITIS LATERAL	31	10%	83%
OTRO	55	17%	100%

8 Dx. Pareto DME en hombres

DIAGNÓSTICO	FA	FR	FRa
SINDROME DEL TUNEL CARPIANO	41	20%	20%
SINDROME DEL MANGUITO ROTATORIO	56	27%	46%
TRASTORNOS DE DISCO LUMBAR Y OTROS, CON RADICULOPATIA (G55.1*)	27	13%	59%
OTROS TRASTORNOS ESPECIFICADOS DE LOS DISCOS INTERVERTEBRALES	14	7%	66%
EPICONDILITIS LATERAL	10	5%	70%
TENDINITIS DEL BICEPS	8	4%	74%
TRASTORNO DE LOS DISCOS INTERVERTEBRALES, NO ESPECIFICADO	9	4%	79%
EPICONDILITIS MEDIA	6	3%	81%
LUMBAGO NO ESPECIFICADO	6	3%	84%
OTRO	33	16%	100%



Herramientas para dimensionar la problemática DME en la empresa

Dimensionar la problemática en la empresa

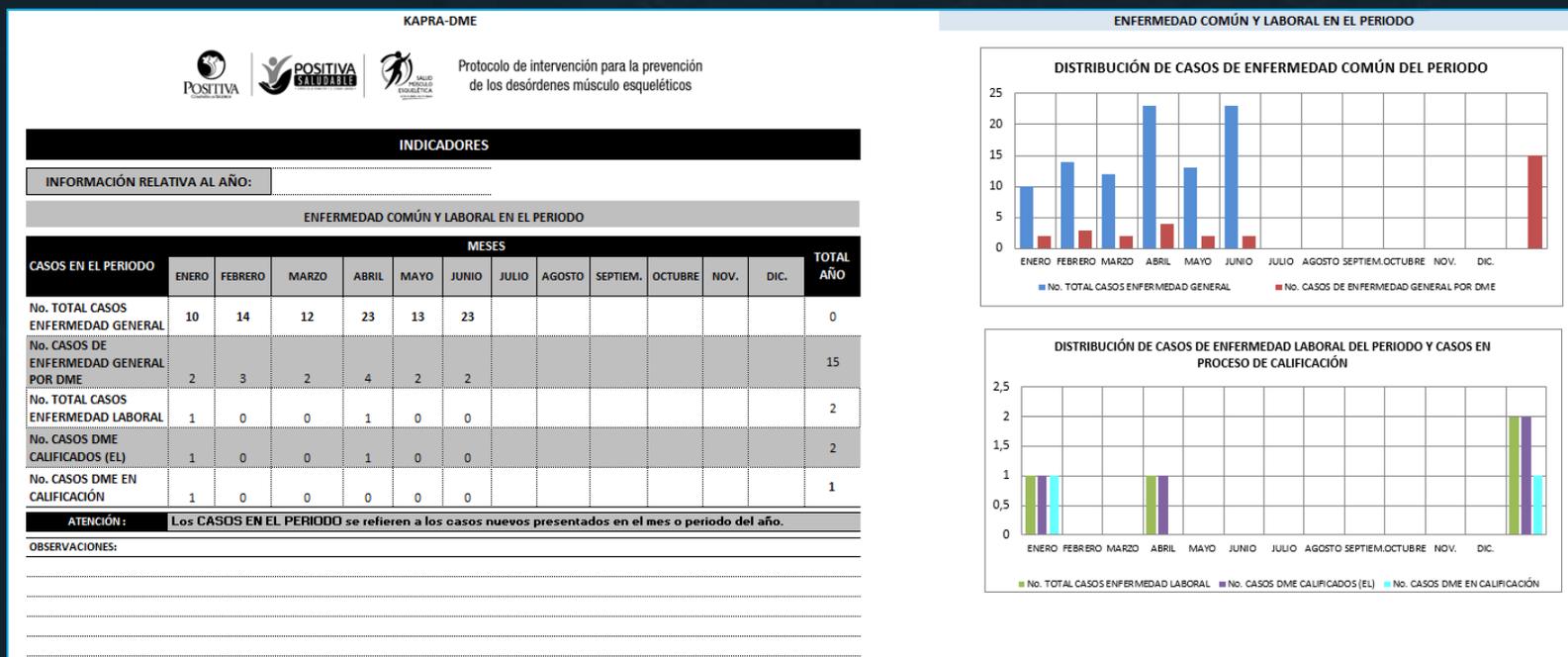
Indicadores mínimos de SST (Resolución 312 de 2019)

DEFINICION DEL INDICADOR	INTERPRETACION DEL INDICADOR	METODO DE CALCULO Y/O VERIFICACION
FRECUENCIA DE ACCIDENTALIDAD	Por cada cien (100) trabajadores que laboraron en el mes, se presentaron X accidentes de trabajo	(Número de accidentes de trabajo que se presentaron en el mes/Número de trabajadores en el mes)*100
SEVERIDAD DE ACCIDENTALIDAD	Por cada cien (100) trabajadores que laboraron en el mes, se perdieron X días por accidentes de trabajo	(Número de días de incapacidad por accidente de trabajo en el mes + número de días cargados en el mes/Número de trabajadores en el mes)*100
PROPORCIÓN DE ACCIDENTES DE TRABAJO MORTALES	En el año, el X% de accidentes de trabajo fueron mortales	(Número de accidentes de trabajo mortales que se presentaron en el año/Total de accidentes de trabajo que se presentaron en el año)*100
INCIDENCIA DE LA ENFERMEDAD LABORAL	Por cada 100.000 trabajadores existen X casos nuevos de enfermedad laboral en el periodo Z	(No. de casos nuevos de enfermedad laboral en el periodo "Z" /Promedio de trabajadores en el periodo "Z")*100.000
PREVALENCIA DE LA ENFERMEDAD LABORAL	Por cada 100.000 trabajadores existen X casos de enfermedad laboral en el periodo Z	(No. de casos nuevos y antiguos de enfermedad laboral en el periodo "Z" /Promedio de trabajadores en el periodo "Z")*100.000
AUSENTISMO POR CAUSA MÉDICA	En el mes se perdió X% de días programados de trabajo por incapacidad médica	(No. de días de ausencia por incapacidad laboral o común en el mes / No. de días de trabajo programados en el mes)*100



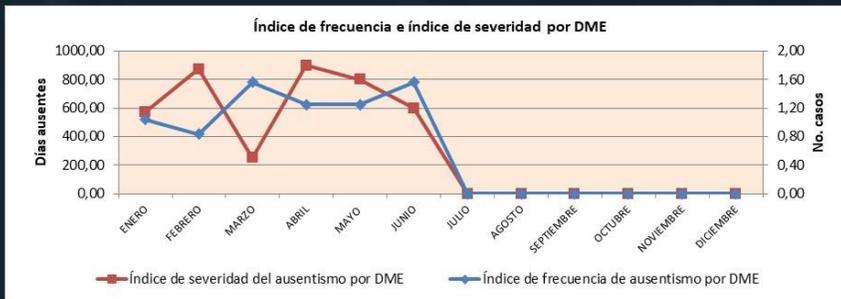
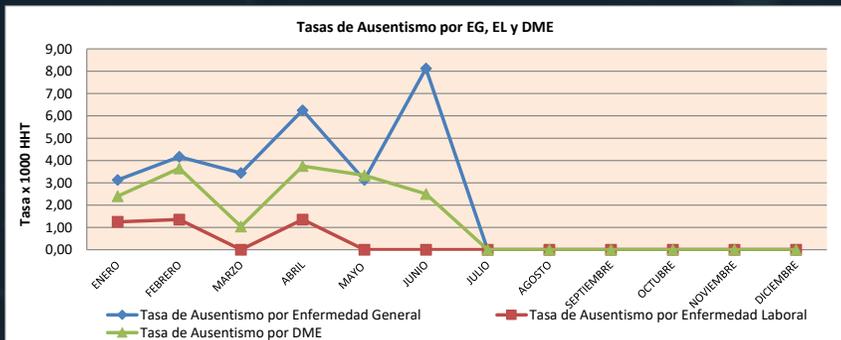
Dimensionar la problemática en la empresa

Caracterización – Herramienta KAPRA-DME



Dimensionar la problemática en la empresa

Caracterización – Herramienta KAPRA-DME



INDICADOR	FÓRMULAS	MESES - SEMESTRE 01												CONSOLIDADO	
		ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE		
Tasa de Ausentismo por Enfermedad General	(Sumatoria de días ausentes por EG / Total de horas hombre trabajadas)*1000	3,13	4,17	3,44	6,25	3,13	8,13	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	4,70
Tasa de Ausentismo por Enfermedad Laboral	(Sumatoria de días ausentes por EL / Total de horas hombre trabajadas)*1000	1,25	1,35	0,00	1,35	0,00	0,00	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	0,66
Tasa de Ausentismo por DME	(Sumatoria de días ausentes por EG y EL debido a DME / Total de horas hombre trabajadas)*1000	2,40	3,65	1,04	3,75	3,33	2,50	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	2,78
Índice de frecuencia de ausentismo por DME	(Sumatoria de casos de ausencia por EG y EL debido a DME / Total de horas hombre trabajadas)*1000	1,04	0,83	1,56	1,25	1,25	1,56	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	1,25
Índice de severidad del ausentismo por DME	(Sumatoria de días ausentes por EG y EL debido a DME / Total de horas hombre trabajadas)*K	575,00	875,00	250,00	900,00	800,00	600,00	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	666,67
Incidencia de DME	(Sumatoria de casos nuevos de EL debido a DME / Total de población expuesta en el periodo)*100	2,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	8,00
Prevalencia de DME	(Sumatoria de casos nuevos y viejos de DME / Total población expuesta en el periodo)*100	2,00	2,00	2,00	4,00	4,00	4,00	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	8,00

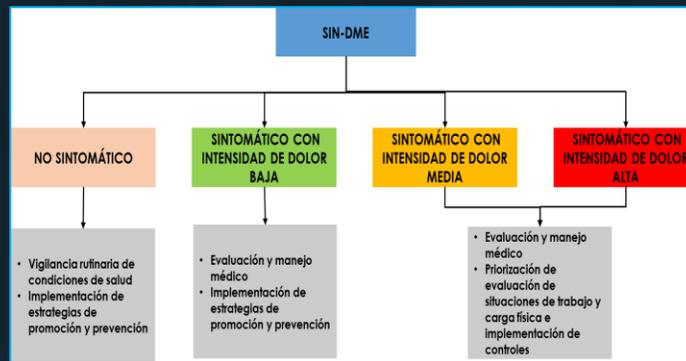
Nota:

K. Esta constante es igual a 240.000 y resulta de multiplicar 100 trabajadores que laboran 48 horas semanales por 50 semanas que tiene el año

Dimensionar la problemática en la empresa

Evaluación de las condiciones de salud músculo esquelética – Herramienta SIN-DME

 <p>MANO</p>	1. Tengo molestias en la Mano										
	<input type="checkbox"/> Lado izquierdo		<input type="checkbox"/> Lado derecho		<input type="checkbox"/> Ambos						
	3. Los síntomas se presentan cuando:										
	<input type="checkbox"/> Al realizar mi trabajo		<input type="checkbox"/> Al final del día		<input type="checkbox"/> En mi casa		<input type="checkbox"/> Todo el tiempo		<input type="checkbox"/> Al final de la semana		
	2. Generalmente se presentan como:										
	<input type="checkbox"/> Dolor		<input type="checkbox"/> Hormigueo		<input type="checkbox"/> Malestar		<input type="checkbox"/> Adormecimiento				
	4. Los tengo desde hace:										
	<input type="checkbox"/> 1 semana		<input type="checkbox"/> 1 mes		<input type="checkbox"/> 3 meses		<input type="checkbox"/> 6 meses		<input type="checkbox"/> 12 meses		<input type="checkbox"/> Más de 12 meses
5. Permanecen por:											
<input type="checkbox"/> Menos de 24 horas		<input type="checkbox"/> De 1 a 7 días		<input type="checkbox"/> De 8 a 30 días		<input type="checkbox"/> De manera permanente		<input type="checkbox"/> De manera intermitente			
6. Si presenta DOLOR seleccione a continuación la INTENSIDAD del mismo: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											
7. Si usted experimentó molestias, dolor ¿Qué tan incómodo era esto?			<input type="checkbox"/> Nada		<input type="checkbox"/> Un poco incómodo		<input type="checkbox"/> Moderadamente incómodo		<input type="checkbox"/> Muy incómodo		
8. Si usted experimentó dolor, ¿Cuánto interfirió con su habilidad para trabajar?											
<input type="checkbox"/> No, en absoluto		<input type="checkbox"/> Poca interferencia		<input type="checkbox"/> Interfiere sustancialmente							



SIN-DME Cuestionario de Síntomas Músculo Esqueléticos

DATOS EMPRESA		Fecha	Departamento	Municipio/Ciudad
Razón Social		NIT		
INFORMACIÓN DEL TRABAJADOR		Nombres		Apellidos
Número de identificación	Sexo	Peso (Kg)		Estatura (cm)
¿Usted es?		Edad		Área o Dependencia
<input type="checkbox"/> Derecho <input type="checkbox"/> Izquierdo <input type="checkbox"/> Ambos		Años		Antigüedad en el cargo
Su cargo actual es		Años		Meses
HÁBITOS		Fuma	¿Cuántos cigarrillos día?	¿Hace cuánto tiempo fuma?
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No				
¿Realiza actividad física?	Frecuencia		Duración	
<input type="checkbox"/> Sí	Diario	<input type="checkbox"/> Tres veces a la semana	<input type="checkbox"/> 15 min	<input type="checkbox"/> 1 hora
<input type="checkbox"/> No	Dos veces a la semana	<input type="checkbox"/> Fines de semana	<input type="checkbox"/> 30 min	<input type="checkbox"/> Más de 1 hora
¿Cuál?				
SU TRABAJO		¿Cuál es su jornada de trabajo?		
¿La duración semanal de la jornada es variable?		<input type="radio"/> 0H - 1H	<input type="radio"/> 2H - 4H	<input type="radio"/> 8H
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No		<input type="radio"/> 1H - 2H	<input type="radio"/> 4H - 6H	<input type="radio"/> 12H
Explicar:				
¿Cuántas horas trabaja por día?				
SU ESTADO DE SALUD		¿Durante los últimos 7 días ha presentado dolor, molestias o incomfort en alguna parte del cuerpo?		
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No		<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No		
¿Durante los últimos 7 días, Usted ha presentado alguna enfermedad?		¿Cuál?		
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No				

BIBLIOGRAFIA

- 1 <https://posipedia.com.co/comunidades/salud-musculo-esqueletica>
- 2 <https://revista.fasecolda.com/index.php/revfasecolda>
- 3 <https://osha.europa.eu/fr/related-content/18053/publication/4700>

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 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

