



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



Buenas prácticas para prevenir el sedentarismo y los desórdenes músculo esqueléticos



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



“ Mantener una buena postura no es suficiente para reducir el riesgo de un TME, ya que nuestro cuerpo requiere movimiento y variedad, debido a que no está diseñado para las posturas estáticas ”

*Instituto de Salud
Pública de Chile*



Tabla de contenidos



Generalidades en torno a la actividad física y la salud músculo esquelética

Momento 1



La inactividad, el sedentarismo y los desórdenes músculo esqueléticos

Momento 2



Gestión para promover lugares de trabajo activos y la salud músculo esquelética

Momento 3

Objetivo general

Capitalizar los conocimientos y competencias para promover lugares de trabajo activo y la salud músculo esquelética de los trabajadores.



Objetivos específicos



Objetivo 1

Socializar y fortalecer competencias para abordar la actividad física, la inactividad y el sedentarismo



Objetivo 2

Socializar y reforzar conocimientos sobre algunos métodos para evaluar la gestión de promoción de la actividad física en la empresa y lo realizado por los trabajadores



Objetivo 3

Socializar y reforzar conocimientos sobre estrategias para promover lugares de trabajo y la salud músculo esquelética

La actividad física y la salud músculo esquelética

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



La actividad física y la Salud músculo esquelética

Actividad física

Todo movimiento corporal producido por el sistema músculo esquelético, con gasto de energía.

Ejercicio físico

Es la actividad física que se planifica y se sigue regularmente. Se realiza con movimientos frecuentes y mantenidos, con el propósito de mejorar o mantener un componente específico del estado físico.

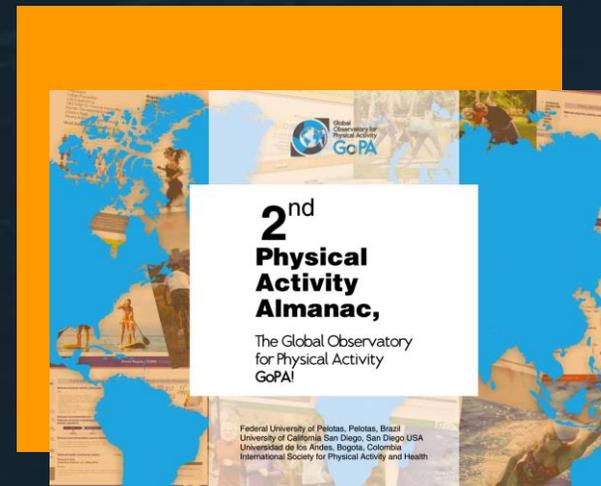
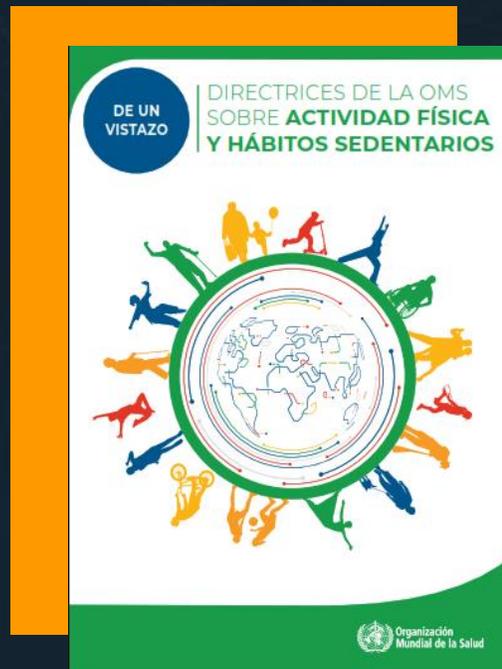


La actividad física y la Salud músculo esquelética

Beneficios

- Contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles (cardiovasculares, cáncer, diabetes, músculo esqueléticas, neurológicas, etc.)
- Mejora el estado muscular, la salud ósea y funcional
- Ayuda a mantener el peso saludable
- Reduce síntomas de depresión y ansiedad
- Mejora habilidades de razonamiento, aprendizaje, juicio
- Asegura desarrollo y crecimiento de jóvenes
- Mejora la calidad del sueño
- Mejora la calidad de vida y el bienestar en general





Nivel de actividad física recomendado

Directrices para adultos de 18 a 64 años

Al menos entre



150-300
minutos

de actividad física aeróbica
de intensidad moderada



o bien

Al menos entre



75-150
minutos

de actividad física aeróbica
de intensidad vigorosa

o una combinación equivalente a lo largo de la semana

A fin de obtener beneficios adicionales para la salud:

Al menos

2 días a la

- **semana**
- de actividades de fortalecimiento muscular
- de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares



Nivel de actividad física recomendado

Directrices para adultos de 18 a 64 años

A fin de obtener beneficios adicionales para la salud:

Más de  **300** minutos de Actividad física aeróbica moderada

o bien

Más de  **150** minutos de Actividad física Intensa Vigorosa

o una combinación equivalente a lo largo de la semana

Limitar

el tiempo dedicado a actividades sedentarias

Sustituirlo

por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve)

Inactividad física y sedentarismo

Inactividad física

Nivel insuficiente de actividad física para cumplir con las recomendaciones de actividad física actual.

Comportamiento sedentario

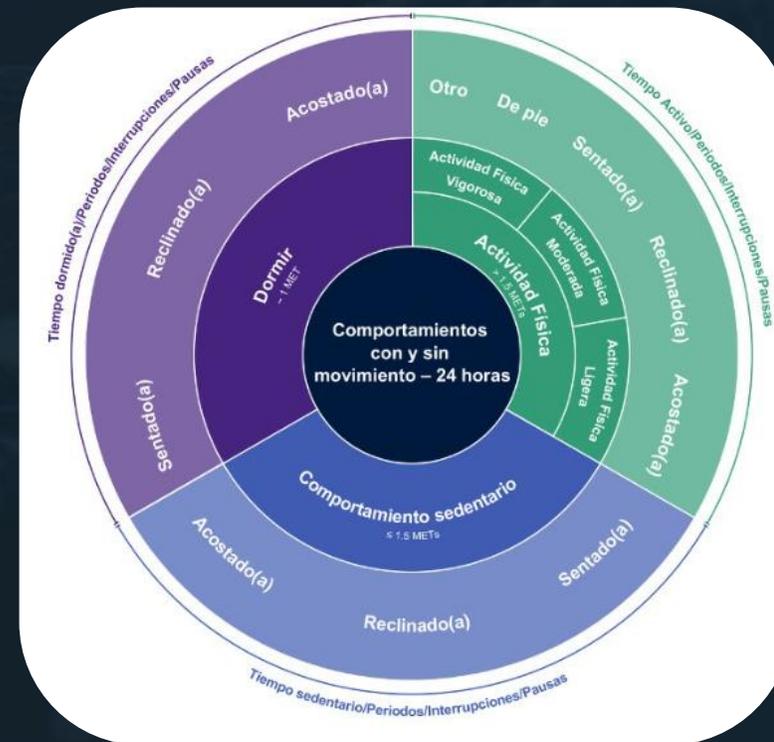
Cualquier actividad realizada por el individuo en posición sentada o inclinada con un gasto energético ≤ 1.5 METs, mientras se está despierto.

Fuente: Sedentary Behaviour Research Network

Sedentarismo prolongado

Estar sentado durante 2 horas de forma continua o 5 horas totales durante la jornada laboral.

Fuente: OSHA-EU



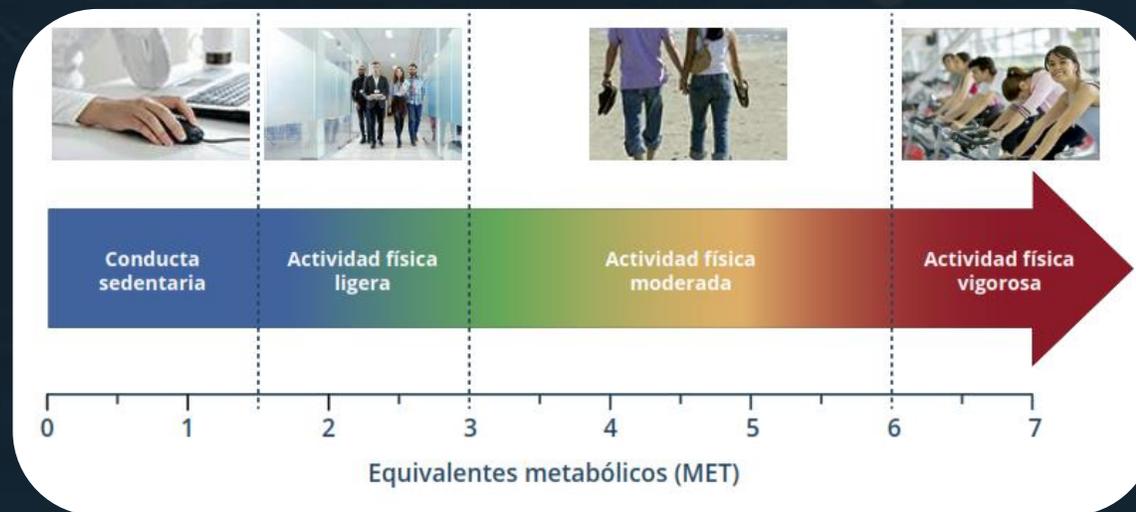
Fuente: Sedentary Behaviour Research Network

Inactividad física y sedentarismo

TABLA 1. INTENSIDADES Y GASTO ENERGÉTICO DE LAS ACTIVIDADES MÁS HABITUALES

Actividad	Intensidad	MET	Gasto de energía (equivalente a kcal para persona de 30 kg que realiza actividad por 30 minutos)
Planchar	Leve	2,3	35
Caminar a 3-4 km/h	Leve	2,5	37
Caminar a 4-6 km/h	Moderada	3,3	50
Pasar la aspiradora	Moderada	3,5	53
Golf	Moderada	4,3	65
Tenis (dobles)	Moderada	5,0	75
Caminar a >6 km/h (rápido)	Moderada	5,0	75
Andar en bicicleta a 16-19 km/h	Moderada	6,0	90
Baile arábico	Vigorosa	6,5	93
Andar en bicicleta a 19-22 km/h	Vigorosa	8,0	120
Tenis (individuales)	Vigorosa	8,0	120
Correr a 9-10 km/h	Vigorosa	10,0	150
Correr a 10-12 km/h	Vigorosa	11,5	173

Fuente: datos basados en Ainsworth et al (32).



Fuente: INSST, basado en Sedentary Behaviour Research Network

La inactividad física y el sedentarismo en Colombia



COLOMBIA Colombia World Region | PAHO - Latin America & Caribbean

Capital Bogotá

Population 49,648,685

Urban Population 80.8%

Life Expectancy 75

Gini index for income inequality 0.56

Human Development Index 0.747

Literacy Rate 94.0%

Deaths from non-communicable diseases 69.0%

World Bank income category ★★★☆ Upper middle income

Policy and Surveillance Status

National physical activity policy/plan Yes No

Title
- Política Pública Nacional para El Desarrollo del Deporte, La Recreación, La Actividad Física y El Aprovechamiento del Tiempo Libre Hacia un Territorio de Paz 2018-2028

National recommendations Yes No

National survey(s) including physical activity questions Yes No

First → Most recent → Next

1990 2015 --

Surveys and instruments used to assess physical activity

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia - ENSIN 2005, 2010, 2015 (IPAQ); WHO STEPS 2010 (GPAQ); International Prevalence Study 2003 (IPAQ)

National health monitoring system Yes No

Physical activity

Sedentary behavior (i.e. sitting time)

Name(s)
Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia - ENSIN

Physical Activity Research

0.95% Contribution to physical activity research worldwide from 1950-2019

226 Total number of articles from the country from 1950-2019

25th Position in the Ranking (n=178)

Research articles quintiles (Q)

Sedentary Behavior (Sitting Time)

Total Sitting Time = hrs/day

Daily Sitting Time Global Tertile

1 High 2 Medium 3 Low

Physical Activity Promotion Capacity Pyramid

High
Medium
Low

Research Surveillance
Policy

Contact Information

Name: Nubia Ruiz Gomez
Institution: Ministerio del Deporte

Name: Franklin Prieto
Institution: Instituto Nacional de Salud
For more information visit: https://www.mindeporte.gov.co/index.php?option=com_content&view=article&id=97330

Physical Activity Prevalence

51%

61%

43%

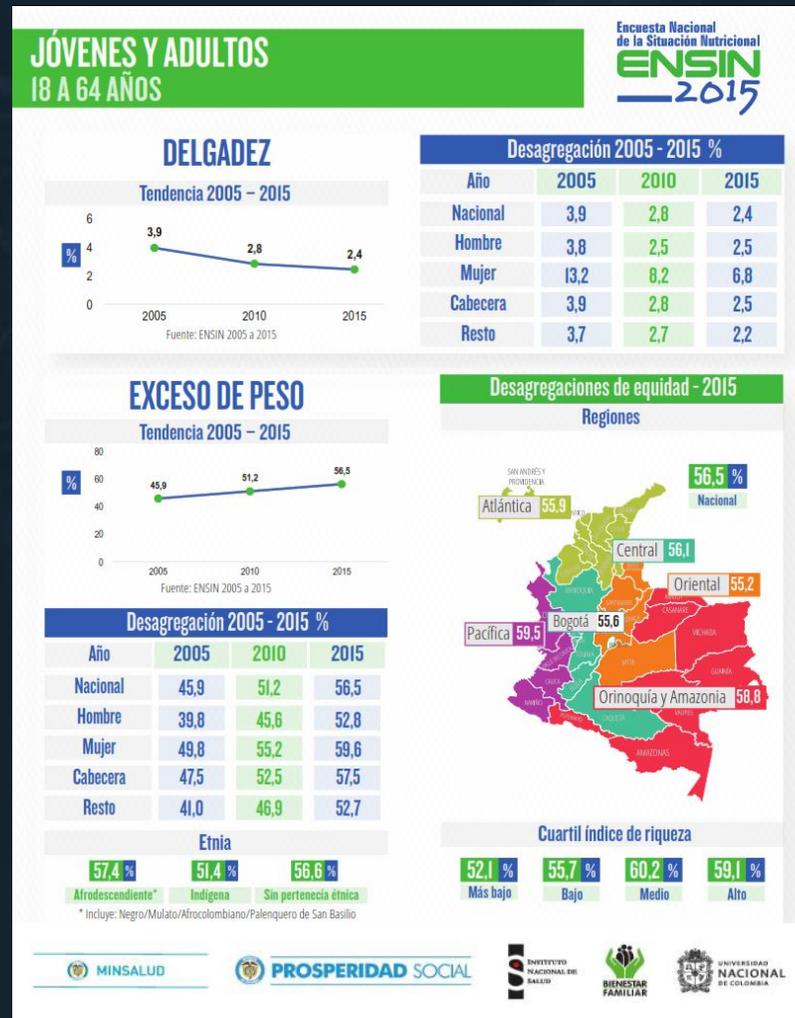
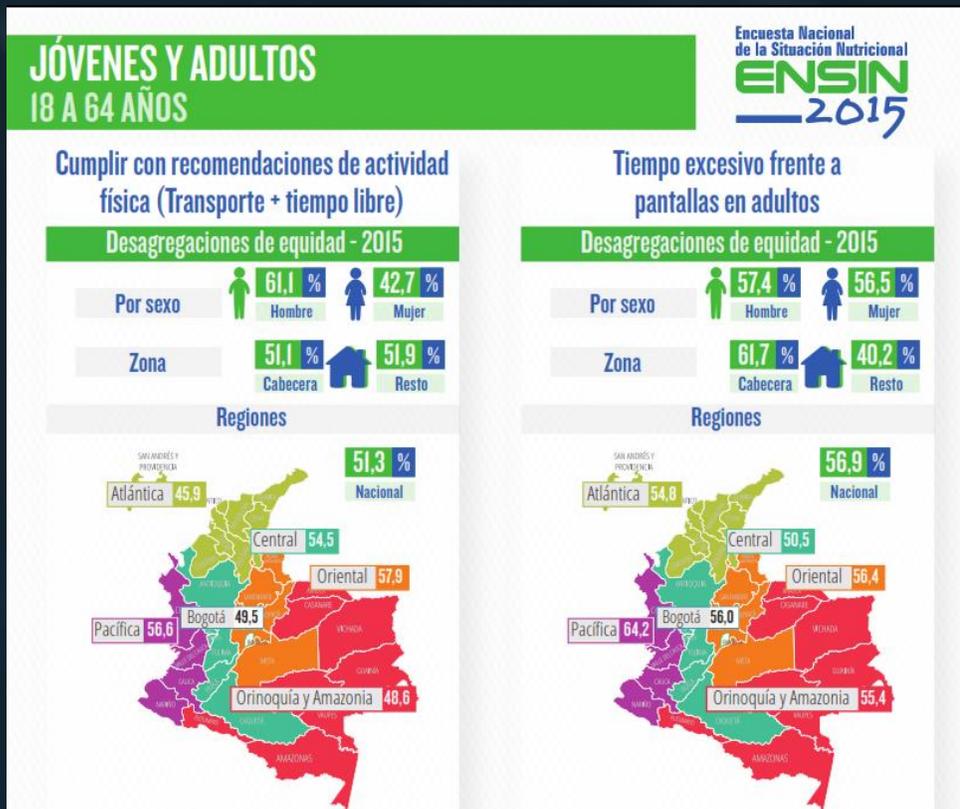
Adults 18+ years, Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia ENSIN, 2015

Percentage of Deaths due to Physical Inactivity

In Colombia 12.1% worldwide, % of deaths due to physical inactivity = 9%

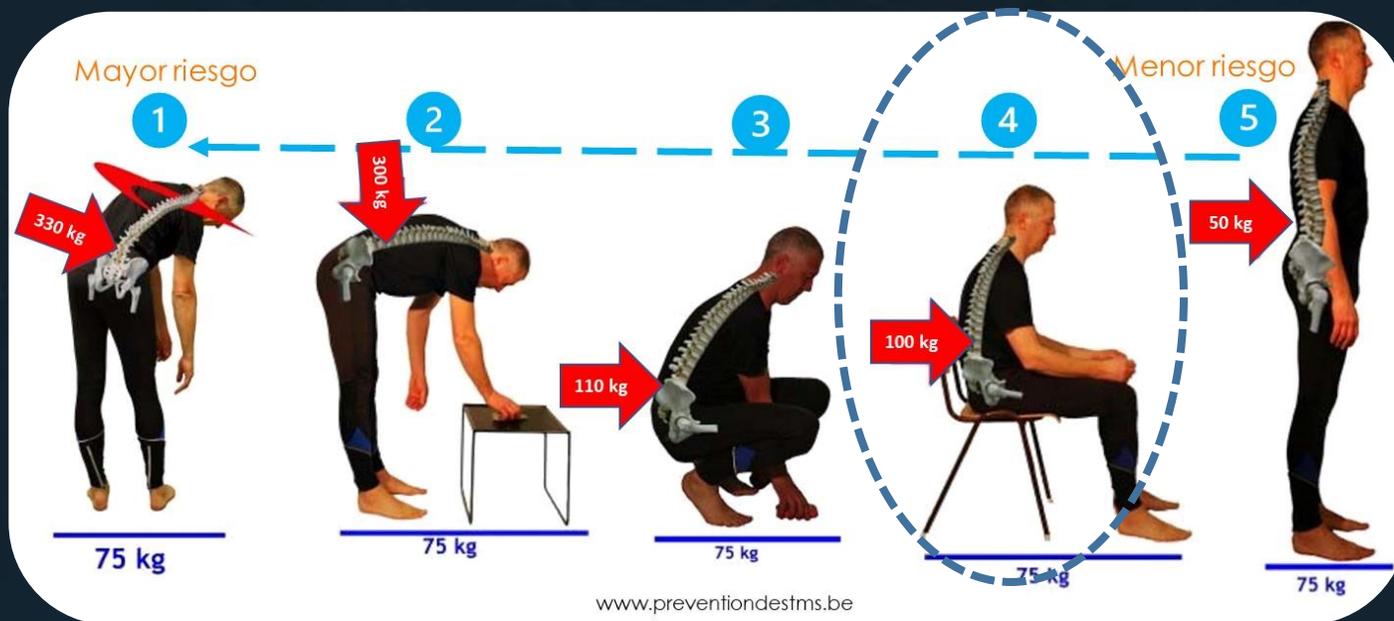
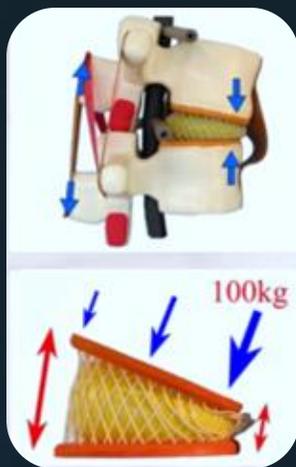
This Country Card is part of the 2nd Physical Activity Almanac (free resource on the GoPA website). For a description of the indicators and data sources visit: www.globalphysicalactivityobservatory.com/country-cards

La inactividad física y el sedentarismo en Colombia



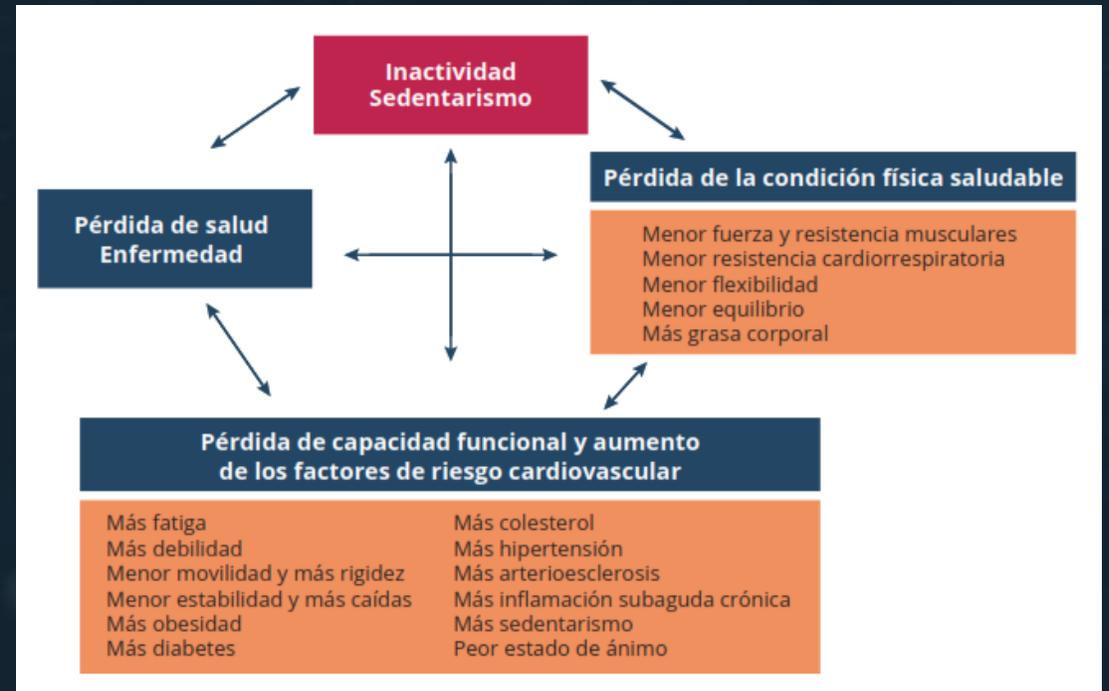
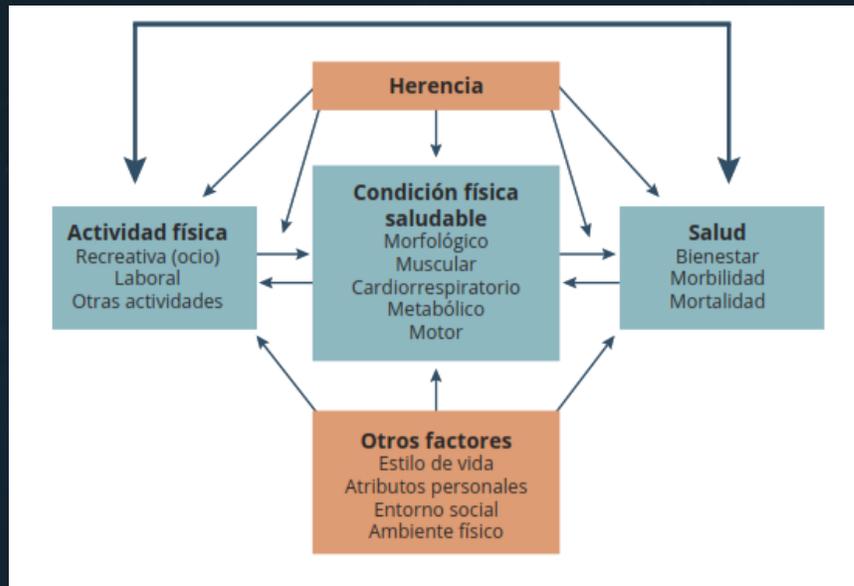
La inactividad, el sedentarismo y los DME

Premisas en torno a la postura sentado



La inactividad, el sedentarismo y los DME

Modelo de Toronto sobre las relaciones entre la actividad física, la condición física y la salud



Fuente: INSST

Gestión para promover lugares de trabajo activos y la Salud músculo esquelética

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



Intervenciones para la promoción de lugares de trabajo activos

Autoevaluación para promover estrategias de empresa saludable – Cuestionario MOVE EUROPE

Actividad física/estrategia y ejecución

¿Se ha llevado a cabo una evaluación de necesidades?

¿Se organizan actividades físicas durante las horas de trabajo o durante las pausas para hacer ejercicio durante las reuniones (ej.: trabajo prolongado con ordenador), ejercicios de estiramiento, etc.?

¿Se ofrecen actividades físicas antes/después de las horas de trabajo (ej.: equipos de fútbol, tenis de mesa, bádminton, etc.)?

¿Apoya su empresa/organización ir o venir del trabajo en bicicleta?

¿Tienen los trabajadores acceso a infraestructura (tarjeta como miembro de un club deportivo ej. Club Deportivo, etc.)?

¿Pueden los trabajadores usar las duchas después de las horas de trabajo?

¿Ofrece la empresa/organización asesoramiento/consultoría a los trabajadores que quieren hacer ejercicio?

¿Facilita la empresa/organización información sobre actividades físicas? Ej.: revista de empresa, intranet, correo electrónico, etc. entrevistas, campañas, eventos, etc.

Actividad física/resultados y evaluación

¿Se evalúan las acciones/medidas de promoción de la actividad física?

Mediante debates en el grupo de trabajo, a través de cuestionarios a los trabajadores, etc.

Cuestionario de gestión de promoción de la actividad física

Con este cuestionario podrá hacer una autoevaluación de las acciones que haya realizado o esté realizando en su empresa en cuanto a promoción de la actividad física. Cada pregunta requiere de un SÍ o un NO como respuesta.

Actividad física/organización y estructuras	SÍ	No
¿Se ha elaborado un plan de actuación para la promoción del ejercicio/actividad física en su empresa/organización?		
¿Se ha designado un coordinador y/o establecido un grupo de trabajo para la promoción del ejercicio/actividad física?		
¿Se ha facilitado al coordinador y/o a los miembros del grupo de trabajo formación y/o información específica sobre el ejercicio/actividad física?		
¿Los recursos financieros (presupuesto) y materiales (infraestructura, etc.) asignados son suficientes para desarrollar las actividades de promoción del ejercicio/actividad física?		
¿Participan los trabajadores en el desarrollo de acciones/medidas de promoción del ejercicio/actividad física?		

Intervenciones para la promoción de lugares de trabajo activos

Autoevaluación para promover estrategias de empresa saludable – Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAC) - OMS

Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAC)

El cuestionario Internacional de Actividad Física[®] (IPAC) consta de 7 preguntas relacionadas con el tipo de actividad física que realiza el trabajador en su vida cotidiana. Las cuestiones se refieren al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. En función de las puntuaciones del Cuestionario los resultados pueden ser un nivel de actividad alto, moderado o bajo/inactivo.

Las siguientes cuestiones están relacionadas con el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las cuestiones se refieren al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días.

Pregunta	Respuesta
1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta.	Días por semana (indique el número)
	Ninguna actividad física (pase a la pregunta 3)
2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	Indique cuántas horas por día
	Indique cuántos minutos por día
	No sabe/no está seguro
3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar.	Días por semana (indique el número)
	Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	Indique cuántas horas por día
	Indique cuántos minutos por día
	No sabe/no está seguro
5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	Días por semana (indique el número)
	Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)
6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	Indique cuántas horas por día
	Indique cuántos minutos por día
	No sabe/no está seguro
7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado en un día hábil?	Indique cuántas horas por día
	Indique cuántos minutos por día
	No sabe no está seguro

Intervenciones para la promoción de lugares de trabajo activos y la Salud músculo esquelética

- Políticas y prácticas organizacionales – cultura del movimiento
- Evaluación integral de los peligros y riesgos asociados
- Organización de la actividad – promoción del movimiento y límite de estar sentado
- Espacios de trabajo adaptados
- Puestos de trabajo bajo criterios ergonómicos
- Promoción del autocuidado y el comportamiento saludable – sensibilización, información y formación
- Participación activa de los trabajadores



Intervenciones para la promoción de lugares de trabajo activos

Algunas estrategias



Disminuir e interrumpir el tiempo sentado

- Reuniones activas
- Conversaciones móviles
- Camino a la reunión
- Conociendo mi empresa
- La música es movimiento
- Ambientes amigables con la vida activa
- Programa tu móvil
- Cara a cara

Fuente: INSST



www.freepik.es



Intervenciones para la promoción de lugares de trabajo activos

Algunas estrategias

Aumentar la actividad física

- Escaleras a la salud
- El grupo en marcha
- El club de los 3.000
- Camina cómodo en el trabajo
- Día de ir caminando al trabajo
- En tu “cumple”, cumpleaños
- Video flashmob – una empresa en movimiento
- Mediodía activo
- Agentes promotores de vida activa



www.freepik.es

Fuente: INSST

Intervenciones para la promoción de lugares de trabajo activos

Algunas estrategias



Mejorar la condición física

- 10 ejercicios para estar de 10
- Al gimnasio, con facilidades
- Entrenador personal por un día
- Prescripción de ejercicio a la carta
- El gimnasio en el trabajo
- El club de la empresa
- La salud es el mejor estímulo
- La cinta en la oficina

Fuente: INSST



www.freepik.es

Promoción de la actividad física y de la SME

Tu autogestión es importante

- Permanecer sentado continuamente máximo 2 horas
- Después de 2 horas de estar sentado, muévase durante 10 minutos
- Realizar micropausas cada 20 a 30 minutos (muévase, estírese, levántese...)
- Procurar permanecer sentado diariamente máximo 5 horas
- Siéntese dinámicamente (cambios de peso de un lado a otro, recostarse...)

Fuente: Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo OSHA-EU



www.freepik.es

Promoción de la actividad física y de la SME

Tu autogestión es importante



Promoción de la actividad física y de la SME

Tu autogestión es importante

- ¿Qué te estás perdiendo por tu apatía de realizar ejercicio físico?
- ¿Qué precio estás pagando, has pagado y vas a pagar?

Encuentra tu motivación

Dr. MARIO ALONSO PUIG

TUS **TRES**
SUPER
PODERES

INSPIRACION ESTRATEGIA ENTRENAMIENTO

PARA LOGRAR
UNA **VIDA MÁS SANA,**
PRÓSPERA Y FELIZ

ESPASA

BIBLIOGRAFIA

- 1 <https://healthy-workplaces.eu/es/about-topic/priority-area/sedentary-work>
- 2 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- 3 <https://www.paho.org/es/campa%C3%B1as/seamos-activos>
- 4 <https://www.ispch.cl/wp-content/uploads/2021/11/NT-Sentados-y-Sedentarios.pdf>
- 5 <https://new.globalphysicalactivityobservatory.com/related-publications/>

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

