

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



Desafíos de la salud músculo esquelética en un entorno virtual de trabajo



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



“ Se necesitan cambios cruciales para proteger la salud de los trabajadores que teletrabajan ”

OIT - OMS



Tabla de contenidos



Principales desafíos para la gestión de la SME en modalidades de organización del trabajo no presenciales

Momento 1



Recomendaciones para promover la SME en modalidades de trabajo no presencial

Momento 2



Soluciones de la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Momento 3

Objetivo general

Capitalizar los conocimientos y competencias para la gestión y autogestión de la Salud Músculo Esquelética en entornos virtuales de trabajo.



Objetivos específicos



Objetivo 1

Socializar y fortalecer competencias para gestión de la salud músculo esquelética de los trabajadores en modalidades de trabajo no presenciales



Objetivo 2

Socializar e identificar consideraciones para la autogestión de la salud músculo esquelética



Objetivo 3

Socializar y reforzar conocimientos sobre soluciones de la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro de POSITIVA

Principales desafíos para gestionar la salud músculo esquelética en entornos virtuales de trabajo



Desafíos al gestionar la Salud músculo esquelética

¡Es indispensable una aproximación holística!



Contexto político, económico, social y ambiental



Desafíos al gestionar la Salud músculo esquelética



Factores a vigilar

- Factores biomecánicos
 - Postura
 - Repetitividad
 - Esfuerzo
- Factores ambientales
- Factores organizacionales – psicosociales
- Factores individuales

Desafíos al gestionar la Salud músculo esquelética



Ajusta y organiza tu puesto de trabajo considerando criterios ergonómicos:

Silla

Escritorio

Equipos

Ayudas ergonómicas

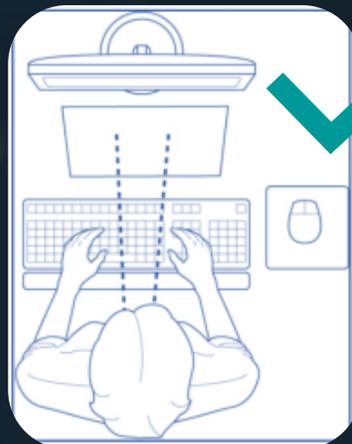
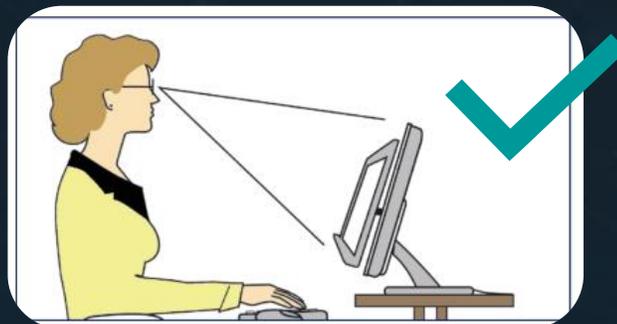
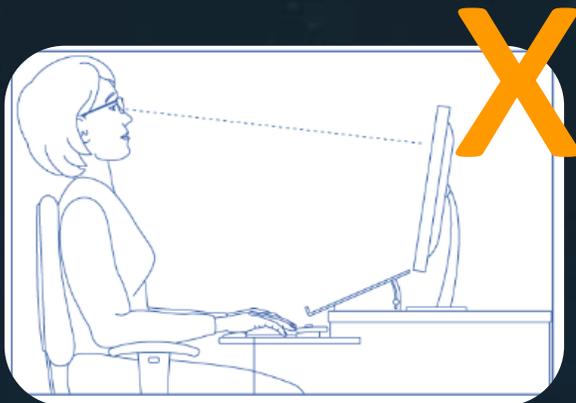
Condiciones ambientales...

www.acc.co.nz



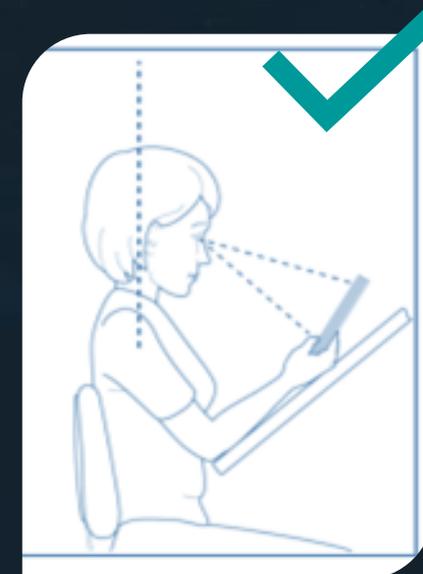
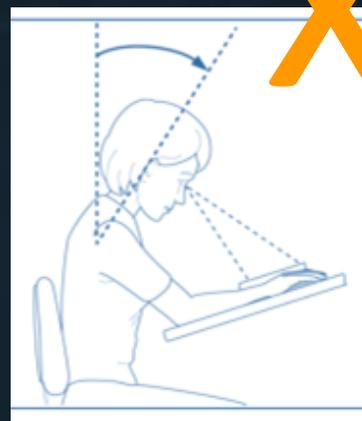
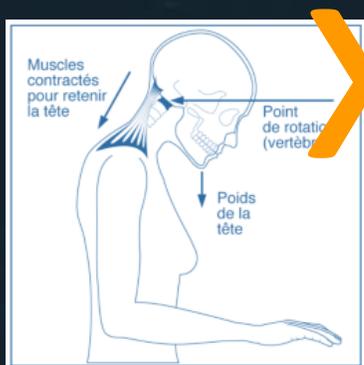
Desafíos al gestionar la Salud músculo esquelética

La ubicación de los equipos y elementos de trabajo



Desafíos al gestionar la Salud músculo esquelética

La organización y uso de equipos y elementos de trabajo



Desafíos al gestionar la Salud músculo esquelética

Condiciones ambientales



- **- Iluminación**
300 a 750 lux – óptimo 500 lux
- **Temperatura**
17°C a 26°C – óptimo 22°C
23°C a 26°C para climas cálidos
- óptimo 24,5°C
- **Ambiente sonoro**
Tareas de alta concentración -
no mayor a 55 dB – perfecto
menor a 40 dB



Desafíos al gestionar la Salud músculo esquelética



Factores de riesgo psicosociales

- Exceso de control y falta de confianza
- Sobrecarga de trabajo
- Paradoja de la autonomía
- TIC inadecuadas
- Aumento de la intensidad y ritmo de trabajo
- Horarios prolongados – hiperconectividad
- Trabajo bajo incertidumbre y ambigüedad
- Bajo o nulo apoyo social
- Interferencia en el equilibrio trabajo/vida personal
- Aislamiento
- Violencia y acoso
- Problemas de espacio de trabajo - interferencia

Desafíos al gestionar la Salud músculo esquelética

Gestión organizacional



Recomendaciones

- Gestionar del cambio
- Política de desconexión laboral – plan de acciones
- Asignación de actividades con plazos razonables
- Sensibilización y capacitación
- Acciones para fortalecer habilidades y competencias
- Herramientas y aplicaciones acordes
- Visibilidad de los trabajadores
- Respetar la intimidad
- Soporte técnico y apoyo
- Seguimiento al progreso y dificultades
- Vigilancia de la salud mental y física – cultura sin prejuicios
- Prevención y actuación ante el acoso y la violencia

Desafíos al gestionar la Salud músculo esquelética

Gestión organizacional



Recomendaciones

- Diseño e implementación de un PVE o Programa de gestión para la salud músculo esquelética
- Verificación periódica de condiciones de trabajo
- Seguimiento a la implementación de controles
- Condiciones técnicas ergonómicas mínimas para adquisiciones
- Capacitación para la autogestión y prevención de DME
- Seguimiento a casos de trabajadores sintomáticos
- Promoción de estilos de vida y trabajo saludables...

Desafíos al gestionar la Salud músculo esquelética

10 Tips que te ayudarán...



1. Establece un cronograma semanal y una agenda diaria
2. Planea el tiempo de entregas y compromisos
3. Establece un tiempo para la lectura de correos y documentos
4. Crea accesos directos a los archivos que más utilizas
5. Utiliza los abreviados o atajos del teclado de Windows
6. Procura permanecer sentado diariamente máximo 5 horas
7. Levántate al menos cada hora y realiza estiramientos varias veces al día
8. Desconéctate de las actividades laborales
9. Controla el tiempo que utilizas las TIC
10. Considera estilos de vida y trabajo saludables

Soluciones de Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Kit Lidera la estrategia

Trabajo a distancia

Juntos optimizamos las transformaciones.

LA ASURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS

HERRAMIENTA DE AUTORREPORTE Y VERIFICACIÓN DE CONDICIONES DE TRABAJO A DISTANCIA

RAZÓN SOCIAL DE LA EMPRESA

INDUSTRIAS ACME SAS

- Instructivo
- Formato autorreporte
- Base ingreso autorreporte
- Formato verificación
- Base ingreso verificación
- Informe por trabajador
- Consolidado

Trabajo a distancia

Herramienta de verificación de condiciones de trabajo a distancia

- 1 Condiciones Locativas
- 2 Condiciones Ergonómicas
- 3 Factores psicosociales
- 4 Condiciones ambientales
- 5 Riesgo Eléctrico
- 6 Riesgo público
- 7 Peligro Químico
- 8 Peligro Biológico
- 9 Emergencias

2 CONDICIONES ERGONÓMICAS

A. PISTAS PARA LA VERIFICACIÓN

- ▶ Es necesario evaluar las condiciones del mobiliario y accesorios ergonómicos e identificar el correcto uso de estos elementos por parte de los trabajadores.
- ▶ Para facilitar la identificación de peligros se recomienda hacer uso de registro fotográfico, bien sea presencial (tomar fotos en el sitio) o virtual (solicitar al trabajador tomar las fotografías previamente a la reunión virtual).
- ▶ Con el propósito de establecer las condiciones ergonómicas del puesto de trabajo, pida al trabajador que se ubique en su puesto como usualmente lo hace e indíquele que tome tres fotografías, las cuales deberán cumplir con los siguientes criterios:

Juntos optimizamos las transformaciones

Trabajo a Distancia Sano y Seguro

POSITIVA

Juntos optimizamos las transformaciones

TRABAJO A DISTANCIA

LA ASOCIACIÓN DE TODOS LOS COLOMBIANOS

INSTRUMENTO DE MEDICIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA DE TRABAJO A DISTANCIA
(TELETRABAJO, TRABAJO REMOTO, TRABAJO EN CASA)

RAZÓN SOCIAL DE LA EMPRESA
INDUSTRIAS ACME SAS

- Instructivo
- Encuesta trabajadores a distancia
- Base de datos encuesta trabajadores a distancia
- Consolidado encuesta trabajadores a distancia
- Encuesta jefes, líderes, supervisores
- Base de datos encuesta jefes, líderes, supervisores
- Consolidado encuesta jefes, líderes, supervisores
- Encuesta no trabajadores a distancia
- Base de datos encuesta no trabajadores a distancia
- Consolidado encuesta no trabajadores a distancia



Kit Lidera la estrategia

	Aspectos evaluados
Encuesta para Líderes o jefes de área	<ul style="list-style-type: none"> - Organización del programa. - Impacto del programa. - Carga de trabajo de los no trabajadores a distancia. - Capacidad para detectar dificultades. - Satisfacción global. - Impacto en la salud e Índice de Bienestar (OMS). - Principales retos
Encuesta para trabajadores a distancia	<ul style="list-style-type: none"> - Organización del trabajo - Cambios suscitados - Eficacia en el trabajo - Satisfacción global - Impacto en la salud e Índice de Bienestar (OMS). - Principales retos.
Encuesta para no trabajadores a distancia	<ul style="list-style-type: none"> - Organización del trabajo. - Cambios suscitados. - Satisfacción global. - Impacto en la salud e Índice de Bienestar (OMS). - Principales retos.

Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Kit Moviliza



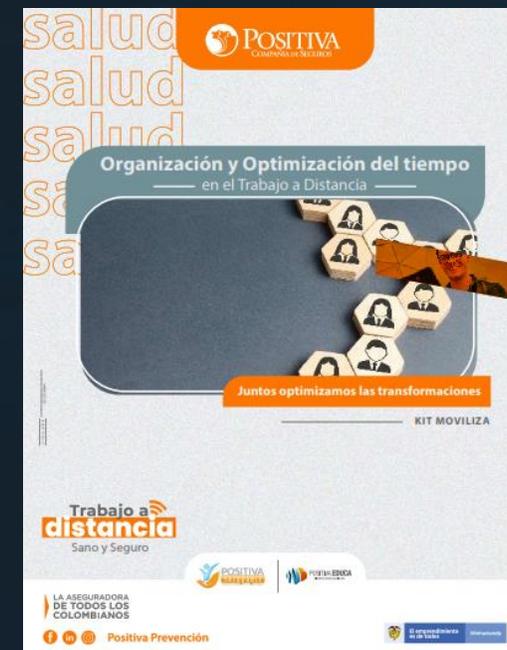
¿Cómo gestionar los cambios de manera proactiva?
¿Cómo tratar el temor al cambio?



¿Cómo planificar?
¿Cómo identificar el potencial del equipo?
¿Cómo aprovechar el tiempo con el equipo?



Desafíos
¿Cómo debo comunicarme?
¿Cómo promover la comunicación efectiva?



Importancia – beneficios – estrategias –

Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Kit Autogestiona

salud salud salud

POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

Salud y Seguridad para el Trabajo a Distancia



Juntos optimizamos las transformaciones

KIT AUTOGESTIONA

Trabajo a distancia Sano y Seguro

LA ASEGURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS

POSITIVA PREVENCIÓN

El aseguramiento de todos

salud salud salud

POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

Salud Músculo Esquelética en el Trabajo a Distancia



Juntos optimizamos las transformaciones

KIT AUTOGESTIONA

Trabajo a distancia Sano y Seguro

LA ASEGURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS

POSITIVA PREVENCIÓN

El aseguramiento de todos

salud salud salud

POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

Salud Mental en el Trabajo a Distancia



Juntos optimizamos las transformaciones

KIT AUTOGESTIONA

Trabajo a distancia Sano y Seguro

LA ASEGURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS

POSITIVA PREVENCIÓN

El aseguramiento de todos

salud salud salud

POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

Hábitos Saludables en el Trabajo a Distancia



Juntos optimizamos las transformaciones

KIT AUTOGESTIONA

Trabajo a distancia Sano y Seguro

LA ASEGURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS

POSITIVA PREVENCIÓN

El aseguramiento de todos



Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Kit Formador



Trabajo a distancia

SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA EN EL TRABAJO A DISTANCIA

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVA
EDUCA



Trabajo a distancia

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO A DISTANCIA

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVA
EDUCA



BIBLIOGRAFIA

- 1 <https://posipedia.com.co/?s=salud+m%C3%BAsculo+esquel%C3%A9tica>
- 2 <https://posipedia.com.co/?s=trabajo+a+distancia>
- 3 <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>

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

