



# 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

---



# Gestión de la salud músculo esquelética en trabajadores con enfermedades crónicas

---



# 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



“ Además de la prevención primaria, se necesitan acciones para prevenir o reducir las consecuencias de los TME ”

*Instituto Finlandés de Salud Ocupacional*



# Tabla de contenidos



La gestión preventiva en los desórdenes músculo esqueléticos crónicos

**Momento 1**



Los DME crónicos y su impacto en los trabajadores

**Momento 2**



La prevención de la discapacidad y la reincorporación laboral

**Momento 3**



# Objetivo general

Capitalizar los conocimientos y competencias para gestionar la salud músculo esquelética de los trabajadores con desórdenes músculo esqueléticos crónicos

---



# Objetivos específicos



## Objetivo 1

Socializar y fortalecer competencias para gestionar la SME de los trabajadores con enfermedades crónicas



## Objetivo 2

Socializar e identificar acciones para reducir el impacto de los DME en los trabajadores y en la empresa



## Objetivo 3

Socializar y reforzar conocimientos para promover la reincorporación laboral de los trabajadores con DME

# Gestión preventiva integral de los DME

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



# Salud Músculo Esquelética: Niveles de prevención

## PREVENCIÓN PRIMARIA

Análisis de la organización del trabajo  
Evitar la aparición de nuevos casos  
Limitar los peligros y riesgos desde la concepción- diseño  
Anticipar el impacto

Información  
Educación  
Comunicación

## PREVENCIÓN SECUNDARIA

Frenar la evolución de los DME  
Disminuir la exposición – cambios temporales?  
Implementación de acciones correctivas ...

## PREVENCIÓN TERCIARIA

Evitar complicaciones  
Reducir la exposición – adaptaciones, compensaciones  
Gestión de la funcionalidad – Rehabilitación integral ...

Rehabilitación Integral  
Rehabilitación funcional  
Rehabilitación profesional  
Rehabilitación social

# Desórdenes músculo esqueléticos crónicos

## Impacto en los trabajadores

- Dificultad para realizar algunas tareas
- Limitación para actividades básicas, instrumentales y avanzadas de la vida diaria
- Rigidez frecuente
- Fatiga y agotamiento – trastornos del sueño
- El dolor no es visible
- Miedo por lo que vendrá...
- Estrés, ansiedad, depresión...



ACTIVIDADES BÁSICAS



ACTIVIDADES AVANZADAS

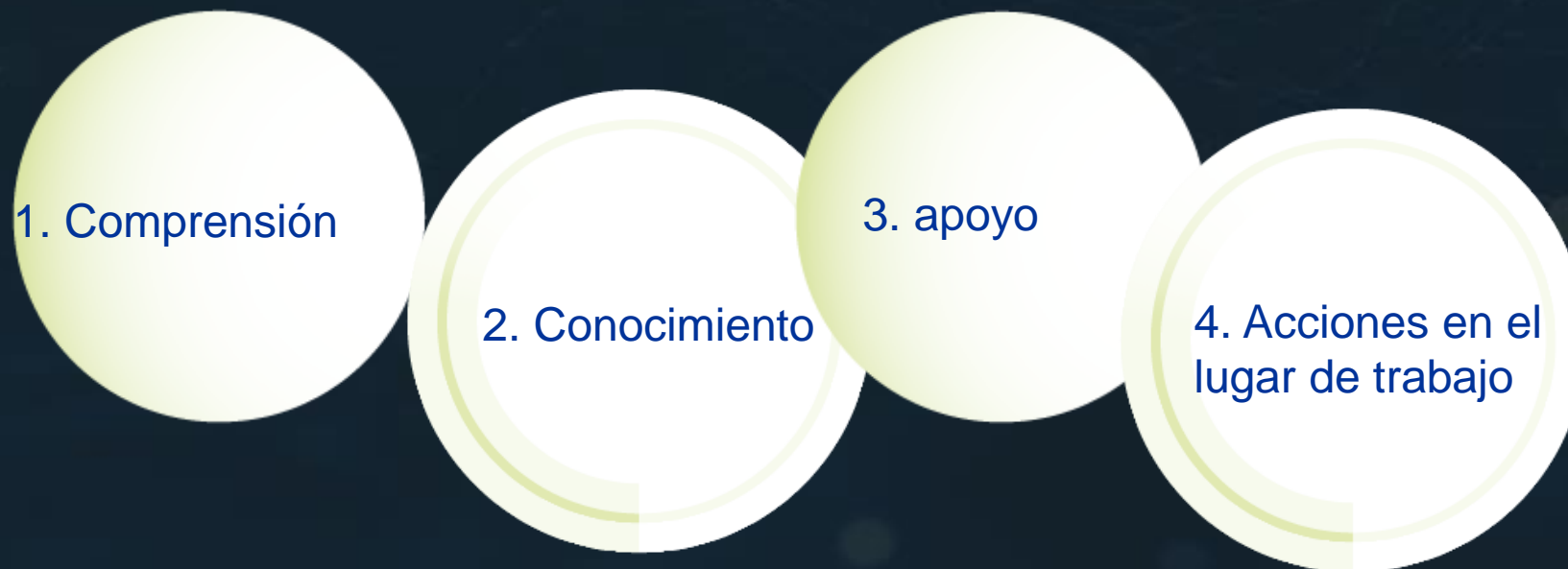


ACTIVIDADES INSTRUMENTALES



# Desórdenes músculo esqueléticos crónicos

## Principios para su abordaje



**Programa de reincorporación laboral y ocupacional**

Fuente: adaptado de OSHA-EU

# Desórdenes músculo esqueléticos crónicos

## 5 acciones precoces indispensables

1. Disimular el problema solo agrava la situación
2. Actuar lo más temprano es lo mejor
3. Permitir que los trabajadores hablen
4. Actuar frente a la situación
5. Pronto apoyo profesional



Fuente: adaptado de OSHA-EU

# Desórdenes músculo esqueléticos crónicos

## Modelo de prevención de la discapacidad laboral

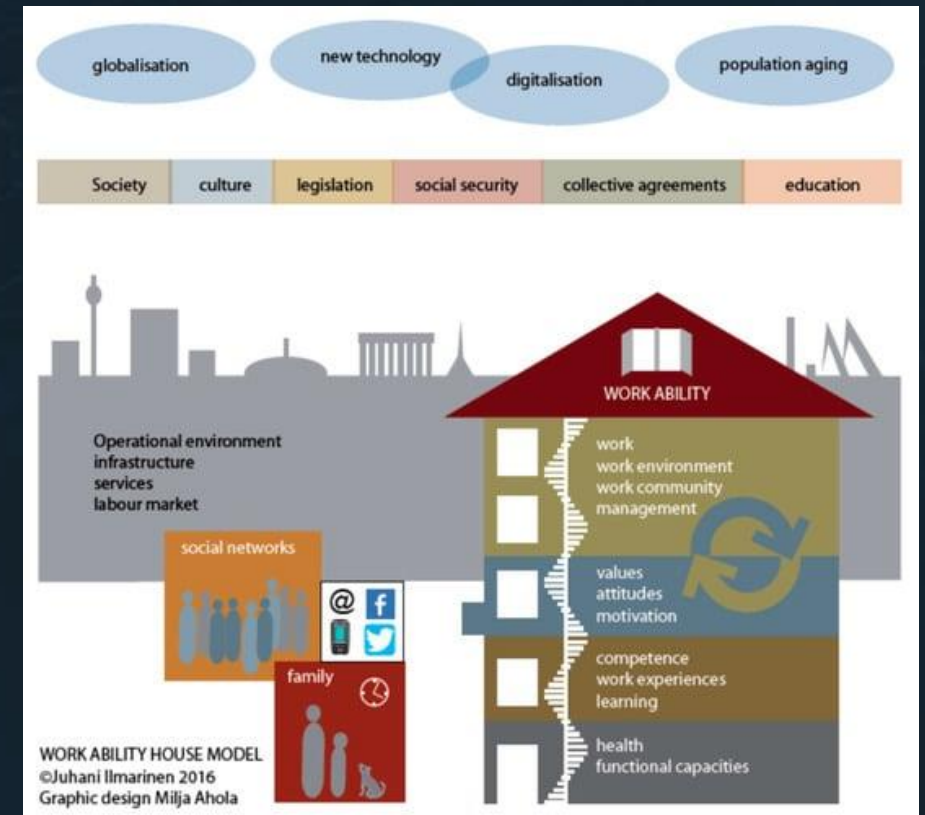


# Desórdenes músculo esqueléticos crónicos

## Modelo de la casa de la capacidad laboral

“Potencial de una persona, hombre o mujer, de realizar una determinada tarea en un tiempo determinado. El desarrollo de la capacidad funcional debe ser acorde con las exigencias del trabajo”.

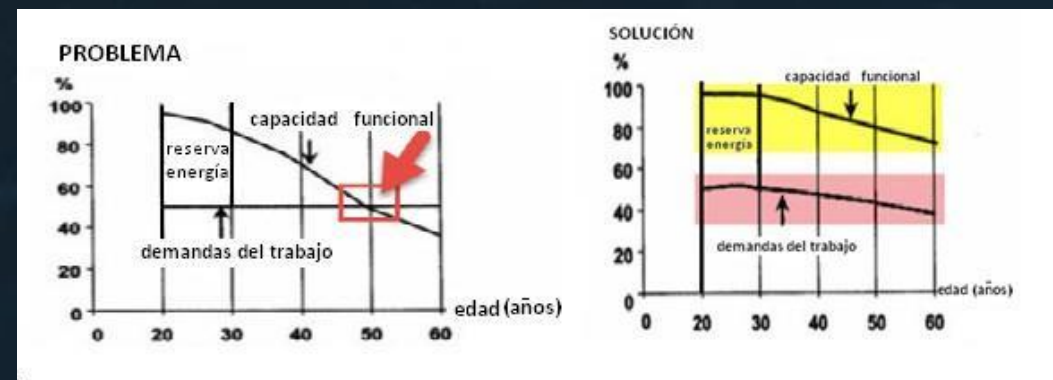
Juhani Ilmarinen  
Instituto Finlandés de Salud Laboral FIOH



# Desórdenes músculo esqueléticos crónicos

## Índice de la capacidad para el trabajo (Work Ability Index - FIOH)

Dimensiones	Valores (mín-máx)
Capacidad laboral actual comparada con la mejor a lo largo de su vida laboral	0-10
Capacidad laboral en relación con las exigencias del trabajo	2-10
Enfermedades o lesiones diagnosticadas por un médico que padece actualmente	1-7
Alteración de la capacidad laboral estimada debido a enfermedades	1-6
Baja laboral por enfermedad durante el último año (12 meses)	1-5
Pronóstico sobre su capacidad laboral durante los próximos dos años	1-7
Recursos mentales	1-4
<b>ÍNDICE DE CAPACIDAD LABORAL</b>	<b>7-49</b>



Fuente: Gabinete Técnico Confederal de Salud Laboral  
Confederación Sindical Galega

Fuente: INSST - España



# Desórdenes músculo esqueléticos crónicos

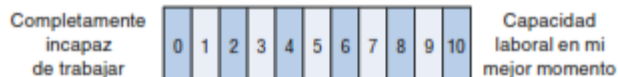
## Índice de la capacidad para el trabajo (Work Ability Index - FIOH)

### 2. CUESTIONARIO

#### Índice de Capacidad Laboral

#### 1. Capacidad laboral actual comparada con la mejor capacidad laboral que ha tenido a lo largo de su vida laboral

Considere que su mejor capacidad laboral o capacidad laboral óptima tiene un valor de 10 puntos. ¿Cuántos puntos daría a su capacidad de trabajo actual? (0 significa que actualmente no puede trabajar)



#### 2. Capacidad laboral en relación a las exigencias del trabajo

¿Cómo valora su capacidad laboral actual respecto a las exigencias físicas de su trabajo?

Muy buena	5
Más bien buena	4
Regular	3
Más bien mala	2
Muy mala	1

¿Cómo valora su capacidad laboral actual respecto a las exigencias mentales de su trabajo?

Muy buena	5
Más bien buena	4
Regular	3
Más bien mala	2
Muy mala	1

#### 3. Enfermedades o lesiones diagnosticadas por un médico que padece actualmente

De la lista siguiente marque sus enfermedades o lesiones actuales. Indique también si un médico ha diagnosticado o tratado estas enfermedades. Para cada enfermedad o lesión, por tanto, puede marcar dos alternativas, solo una o ninguna si no tiene esa enfermedad o lesión.

	Si, en mi opinión	Si, diagnosticadas por un médico
<b>Lesiones por accidentes</b>		
01 espalda	2	1
02 brazo/mano	2	1
03 pierna/pie	2	1
04 otras partes del cuerpo. ¿Dónde y qué tipo de lesión?	2	1
...		

# Desórdenes músculo esqueléticos crónicos

## Índice de la capacidad para el trabajo (Work Ability Index - FIOH)

Enfermedades musculoesqueléticas			
05	trastorno de la parte superior de la espalda o cervicales, episodios repetidos de dolor	2	1
06	trastorno de la parte inferior de la espalda, episodios repetidos de dolor	2	1
07	(ciática) dolor irradiado desde la espalda hasta la pierna	2	1
08	trastorno musculoesquelético que afecta las extremidades (manos, pies), episodios repetidos de dolor	2	1
09	artritis reumatoide	2	1
10	otro trastorno musculoesquelético, ¿cuál?	2	1
...			

### 4. Alteración de la capacidad laboral estimada debido a enfermedades

¿Considera que su enfermedad o lesión es un impedimento para su trabajo actual? Marque más de una opción, si es necesario.

No hay ningún impedimento / No tengo enfermedades	6
Soy capaz de realizar mi trabajo, pero me causa algunos síntomas	5
A veces debo reducir el ritmo de trabajo o cambiar mi forma de trabajar	4
A menudo debo reducir mi ritmo de trabajo o cambiar mi forma de trabajar	3
Debido a mi enfermedad, siento que solo puedo trabajar a tiempo parcial	2
En mi opinión, me siento totalmente incapaz de trabajar	1

### 5. Baja laboral por enfermedad durante el último año (12 meses)

¿Cuántos días enteros ha faltado al trabajo por problemas de salud (enfermedad o cuidados o pruebas médicas) durante el último año (12 meses)?

Ninguno	5
Como máximo 9 días	4
10-24 días	3
25-99 días	2
100-365 días	1

# Desórdenes músculo esqueléticos crónicos

## Factores determinantes de la reincorporación laboral y ocupacional

- Cultura organizacional
- Comportamientos y creencias (empleador, jefe, compañeros)
- Apoyo – planes de gestión sostenible



**Confianza – Autocuidado - Comunicación**

Fuente: Carpintero C. et al., 2023



# Desórdenes músculo esqueléticos crónicos

## Gestión efectiva del reintegro laboral

CUIDAR LA COMUNICACIÓN

COORDINACIÓN DEL REINTEGRO

MEJORAR PUESTO DE TRABAJO

EVALUACIÓN AL REINTEGRO LABORAL

DESARROLLAR EL PROGRAMA

**Gestión participativa de los factores de riesgo**, en donde exista un claro compromiso de la más alta gerencia o institución con la gestión de estos factores, así como también de la participación activa de los trabajadores/as y sus representantes.

✓ La existencia de beneficios para apoyar el reintegro laboral, como flexibilidad horaria y/o flexibilidad en el cumplimiento de tareas.

✓ La aplicación oportuna de un programa de reintegro laboral.


✓ Un ambiente de trabajo apoyador y libre de hostilidades.

✓ La creencia del propio trabajador/a en relación a la probabilidad de volver al trabajo




# Desórdenes músculo esqueléticos crónicos

## Obstáculos para el reintegro laboral



### RELACIONADAS AL LUGAR DE TRABAJO

- Falta de compromiso de la alta gerencia en la gestión de factores de riesgo
- Control inadecuado del factor de riesgo causante de la enfermedad
- Problemas interpersonales con jefaturas
- Problemas interpersonales con compañeros de trabajo
- Liderazgos autoritarios o ausentes
- Baja posibilidad de autonomía para la toma de decisiones
- Sobrecarga de trabajo
- Inadecuado diseño del puesto de trabajo



### RELACIONADAS CON EL TRABAJADOR

- Problemas físicos como dificultades para movilizarse
- Baja motivación o tolerancia a la frustración
- Menor flexibilidad para adaptarse a nuevas situaciones
- Dolores persistentes
- Uso de medicamentos que afecten la funcionalidad
- Desconfianza respecto a la efectividad de las medidas tomadas



# BIBLIOGRAFIA

- 1 <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>
- 2 <https://saludlaboralydiscapacidad.org/>
- 3 [https://idp.springer.com/authorize?response\\_type=cookie&client\\_id=springerlink&redirect\\_uri=https%3A%2F%2Flink.springer.com%2Farticle%2F10.1007%2Fs10926-023-10099-2](https://idp.springer.com/authorize?response_type=cookie&client_id=springerlink&redirect_uri=https%3A%2F%2Flink.springer.com%2Farticle%2F10.1007%2Fs10926-023-10099-2)
- 4 <https://www.insst.es/documents/94886/566858/NTP+1147+Work+Ability+Index+versi%C3%B3n+espa%C3%B1ola+-+A%C3%B1o+2020.pdf/9b01fef9-cbb1-c78a-0a42-af39b6dae737?version=1.0&t=1614697915028>
- 5 [file:///E:/Usuario/Downloads/mafranco,+231068014001\\_visor\\_jats.pdf](file:///E:/Usuario/Downloads/mafranco,+231068014001_visor_jats.pdf)

# 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 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

