

KIT AUTOGESTIONA

3. Salud Músculo Esquelética en el Trabajo a Distancia



Juntos optimizamos las transformaciones

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Trabajo a distancia
Sano y Seguro



**LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS**

   **Positiva Prevención**



**El emprendimiento
es de todos**

Minhacienda

Francisco Manuel Salazar Gómez

Presidente

Camilo Eusebio Gómez Cristancho

Vicepresidente de Promoción y Prevención

Jorge Luis Ramírez Agudelo (E)

Gerente de Administración del Riesgo Laboral

Jorge Luis Ramírez Agudelo

Gerente de Investigación y Control del Riesgo

Equipo técnico Vicepresidencia de Promoción y Prevención

Clara Eugenia de los Angeles Cifuentes Piñeros

Carolina Casas Velásquez

Luana Betsy Polo Cortes

James Yonatan Yazo Castro

Realización:**Aplicando Soluciones en Salud, Seguridad y Trabajo S.A.S.****Coordinadores Técnicos del proyecto:**

Nohora Isabel Valbuena Amaris

Alejandro Orozco Acosta

Equipo técnico:

Alejandro Orozco Acosta - TF. Mag

Nohora Isabel Valbuena Amaris - TO. Mag

Diseño y Diagramación:

Elvia Yolima Guzmán Pérez

Ángela Rincón Castillo

Gina Marcela García

Corrector de estilo

María Viviana Caballero Suárez

Para citar esta publicación:

Valbuena, N. (2022). Salud músculo esquelética en el trabajo a distancia. Positiva Compañía de Seguros S.A.

Línea Positiva

Nacional: 01 8000 111 170

Bogotá: 330 7000

servicioalcliente@positiva.gov.co

www.positiva.gov.co

Bogotá D.C., Colombia 24 de mayo de 2022**Todos los derechos reservados de Positiva Compañía de Seguros S.A.****Se prohíbe la reproducción o copia total o parcial de este material sin expresa autorización.****Se prohíbe la venta de este material; ya que es un documento técnico educativo realizado para las empresas afiliadas a Positiva Compañía de Seguros / ARL.****ISBN: 978-628-95502-5-2**

Esta solución hace parte del KIT AUTOGESTIONA de la ESTRATEGIA INTEGRAL TRABAJO A DISTANCIA SANO Y SEGURO, “Juntos optimizamos las transformaciones”.

Sus contenidos están basados en la revisión técnica internacional, directrices de organismos expertos y en experiencias prácticas exitosas.

Para fortalecer tus competencias, pregunta por las soluciones desarrolladas para ti:

KIT LIDERA LA ESTRATEGIA

1. Normograma trabajo a distancia
2. Etapas para implementar el trabajo a distancia
3. Estrategia para documentar un programa o procedimiento de trabajo a distancia
4. Herramienta de autorreporte y verificación de condiciones de trabajo a distancia
5. Instrumento para la medición y seguimiento del programa o procedimiento de trabajo a distancia
6. Material de sensibilización: videos y afiches
7. Guías internacionales para implementar el trabajo a distancia

KIT MOVILIZA

1. ¿Cómo gestionar el cambio y fomentar la participación en el trabajo a distancia?
2. Gestión de equipos a distancia
3. El arte de la comunicación asertiva en el trabajo a distancia
4. Organización y optimización del tiempo en el trabajo a distancia
5. Una mirada hacia la eficiencia en el trabajo a distancia
6. Prácticas para lograr reuniones efectivas
7. Herramientas TIC para el trabajo no presencial

KIT AUTOGESTIONA

1. Salud y Seguridad para el trabajo a distancia
2. Generalidades del trabajo a distancia
3. Salud músculo esquelética en el trabajo a distancia
4. Salud mental en el trabajo a distancia
5. Hábitos saludables en el trabajo a distancia
6. Plan familiar de emergencia: la seguridad empieza en mi hogar

KIT FORMADOR: APRENDE, ENSEÑA Y APLICA

1. Estrategia Integral TRABAJO A DISTANCIA, Sano y Seguro
2. Generalidades del Trabajo a Distancia
3. La implementación del Trabajo a Distancia
4. Marco jurídico del Teletrabajo
5. Marco jurídico del Trabajo Remoto
6. Marco jurídico del Trabajo en Casa
7. Autorreporte y verificación de condiciones de trabajo
8. Salud músculo esquelética en el Trabajo a Distancia
9. Salud mental en el Trabajo a Distancia
10. Hábitos saludables en el Trabajo a Distancia

TABLA DE CONTENIDO

	Introducción	4
1.	Objetivos	5
2.	Importancia de promover la salud músculo esquelética en el puesto de trabajo	5
3.	Aspectos de la estación de trabajo	7
	3.1 La importancia del escritorio en la prevención de alteraciones en miembro superior, cuello y miembros inferiores.	7
	3.2 La importancia de la silla y la prevención de alteraciones en los miembros superiores, cuello y columna.	9
	3.3 La importancia de la ubicación del computador, el teclado y el ratón en la prevención de las afectaciones de codos, muñecas y cuello.	12
	3.4 La ubicación de los elementos de trabajo y la prevención de fatiga muscular.	14
	3.5 Qué aditamentos ergonómicos y soluciones se pueden usar para mejorar la comodidad en la estación de trabajo y reducir el esfuerzo físico.	15
	3.6 Consejos prácticos para acondicionar una estación de trabajo cuando no se cuenta con las condiciones ergonómicas suficientes.	20
3.	Uso de dispositivos electrónicos (tabletas, teléfonos inteligentes, otros) y la prevención de síntomas músculo esqueléticos	21
4.	Tiempos de descanso y variación de tareas para la promoción de la salud músculo esquelética	22
5.	La activación muscular y la prevención de los DME	24
6.	Consejos prácticos para aliviar la fatiga muscular	31
7.	Bibliografía	33



INTRODUCCIÓN

El trabajo a distancia ha modificado las dinámicas de los individuos en su día a día. En ellas, los tiempos de permanencia frente a un computador o dispositivo electrónico se han incrementado y, en consecuencia, los períodos de quietud están generando efectos negativos en el sistema músculo esquelético.

En relación con lo anterior, el cuerpo se ve expuesto a factores de riesgo asociados a tareas que implican el uso del computador, tales como posturas estáticas en posición sentado, posiciones poco confortables para la columna o miembros superiores y movimientos repetitivos en las manos. También, la ausencia de movimiento corporal como parte de los hábitos de vida, genera sobrecarga a nivel de la columna, miembros superiores e inferiores.

De otra parte, se ha identificado que, para las condiciones de trabajo en casa u otros lugares determinados, no se cuenta con los elementos o recursos suficientes que permitan brindar la comodidad que requiere permanecer varias horas frente a un dispositivo. En otros casos, el trabajador desconoce el impacto en su salud de estas circunstancias y, por lo tanto, no gestiona las soluciones.

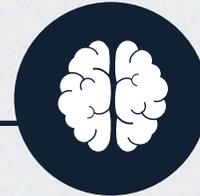
La presente cartilla, contiene consejos prácticos que documentan la importancia de implementar mejoras y optimizar las mencionadas condiciones asociadas al puesto de trabajo. Además, explica de manera sencilla los efectos en el cuerpo, en caso de no controlar estas situaciones.



1. OBJETIVOS



Presentar una serie de conceptos básicos que permitan comprender la importancia de autogestionar mejoras y ajustes en la estación de trabajo, para prevenir alteraciones músculo esqueléticas.



Brindar recomendaciones sencillas y didácticas para poner en práctica en el puesto de trabajo, con el fin de promover la salud músculo esquelética en cualquier modalidad de trabajo a distancia.

2. IMPORTANCIA DE PROMOVER LA SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA EN EL PUESTO DE TRABAJO

El cuerpo humano es una máquina lo suficientemente versátil y adaptable para asumir cualquier postura en función de los requerimientos que presenta el medio ambiente. En función del tipo de tarea, el sistema nervioso identifica la posición corporal a partir de las características antropomórficas y de salud del individuo, con el fin de controlar el gasto energético y generar eficiencia en el movimiento. Sin embargo, el desarrollo de ciertas actividades no permite muchos cambios o ajustes significativos en la posición de las estructuras corporales (músculos, articulaciones, ligamentos, nervios y vasos sanguíneos). La ausencia de movimiento incrementa la presión o fuerza ejercida en dichas estructuras, lo que, en primera instancia, genera fatiga en los tejidos y, a futuro, posibles alteraciones.

salud
salud
salud
salud
sa

Trabajo a **distancia**



Para ver el contenido completo debes registrarte en la plataforma educativa **moodle**

<https://bit.ly/cursosvirtualeshrs>

• Posteriormente te llegarán los accesos para ingresar y acceder al material. •