

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

***TRABAJO A DISTANCIA
SANO Y SEGURO.
ESTRATEGIA INTEGRAL***

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



SESIÓN 7: RETOS PARA PROMOVER LA SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA EN EL TRABAJO A DISTANCIA

Experto Líder:

Nohora Isabel Valbuena Amaris

Perfil Profesional:

Terapeuta Ocupacional, Magister en Ergonomía y Cambios Tecnológicos, Especialista en Ergonomía, Especialista en Administración en Salud Ocupacional
PECB Certified ISO 45001 Senior Lead Implementer



nohoravalbuena@hotmail.com



3106807612



Ruta del conocimiento



Ruta del conocimiento



Evaluémonos



“PARA PREVENIR LOS DME ES NECESARIO TRES PRINCIPIOS FUNDAMENTALES, UNA APROXIMACIÓN GLOBAL QUE CONSIDERE TODOS LOS RIESGOS, LA PARTICIPACIÓN DE TODOS LOS ACTORES DE LA EMPRESA Y EL INTERCAMBIO DE CONOCIMIENTOS Y COMPETENCIAS”

INRS (Francia)

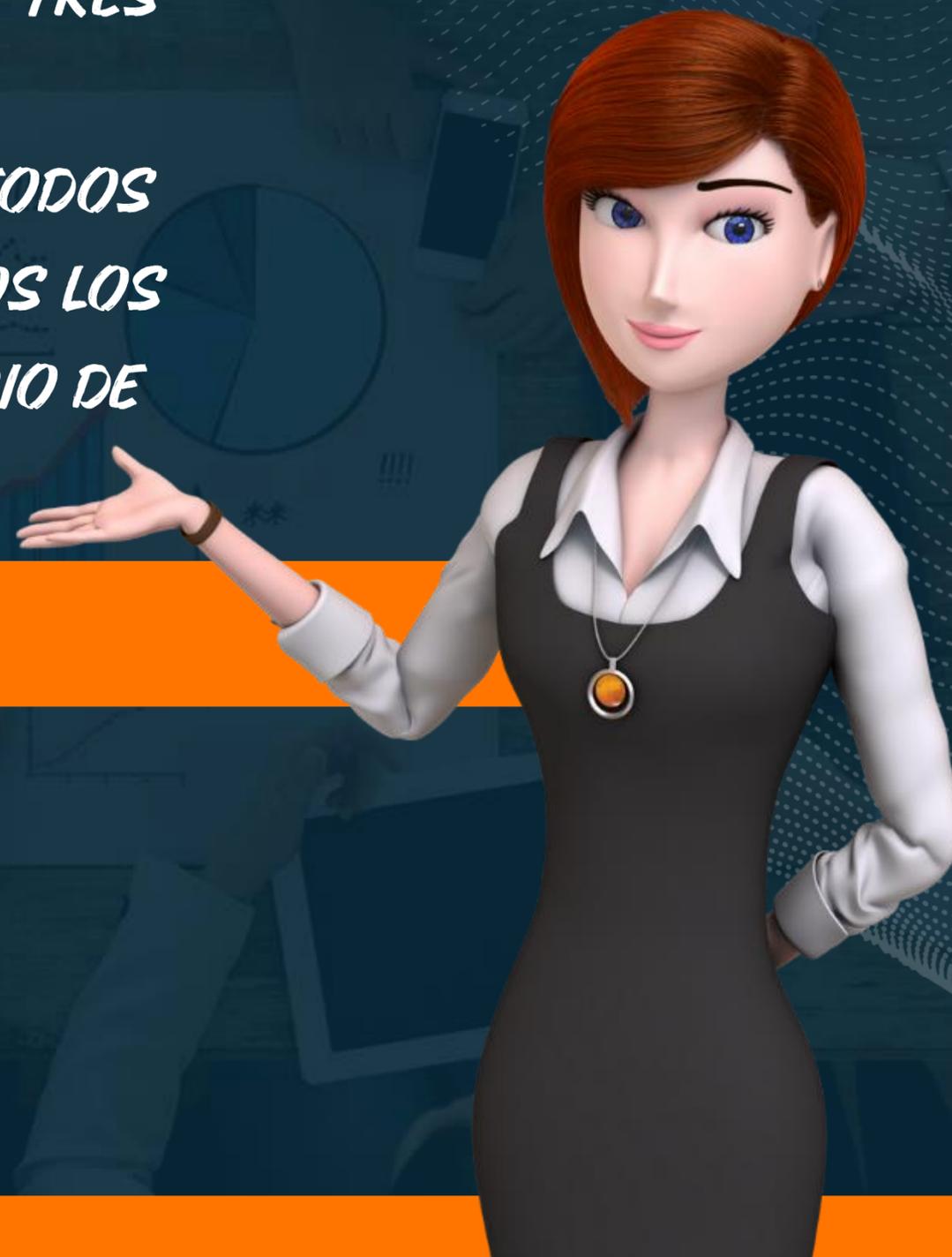


TABLA DE CONTENIDO



01

Estrategia Integral Salud
Musculoesquelética

02

La salud
musculoesquelética en el
Trabajo a Distancia

03

Estrategia Integral
Trabajo a Distancia Sano
y Seguro

Objetivo general

Capitalizar los conocimientos y competencias para promover la salud musculoesquelética en el trabajo a distancia y reforzar la identificación del alcance de las soluciones de la Estrategia Integral Salud Musculoesquelética y la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro de POSITIVA



Estrategia Integral Salud Músculo Esquelética

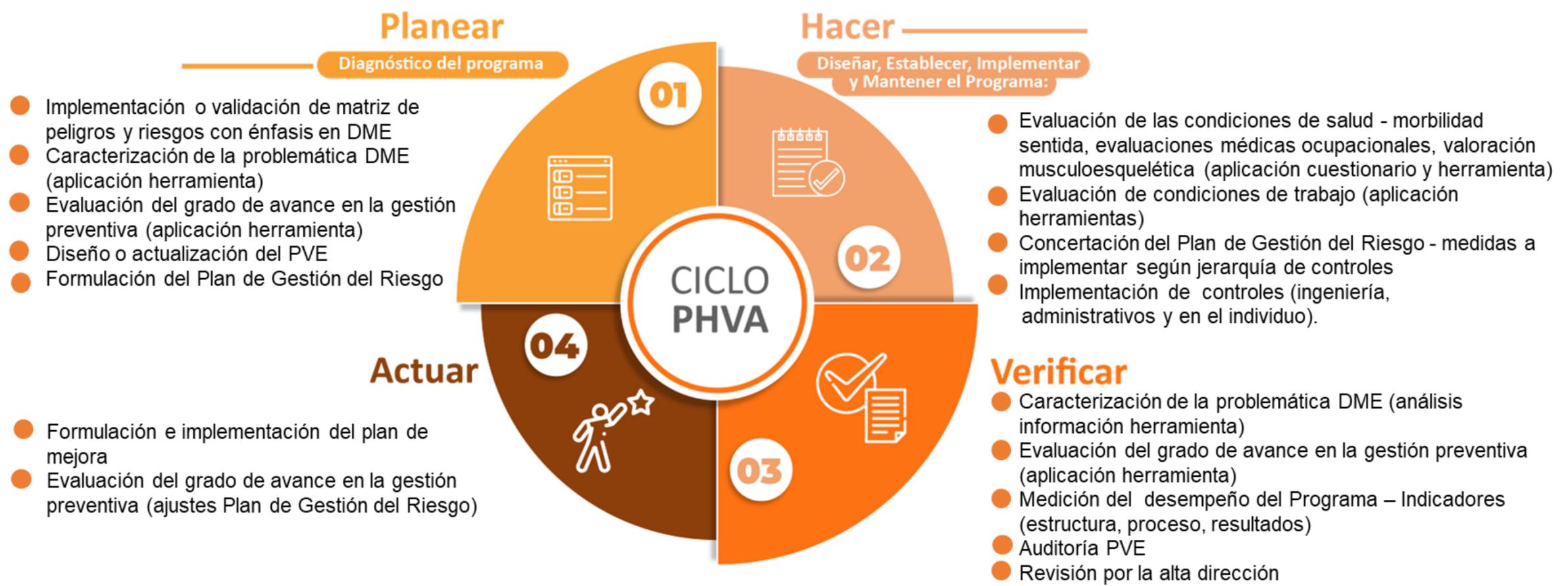


Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

“La prevención asegura el movimiento”

Programa de Vigilancia Epidemiológica para la prevención de los DME

Etapas de implementación

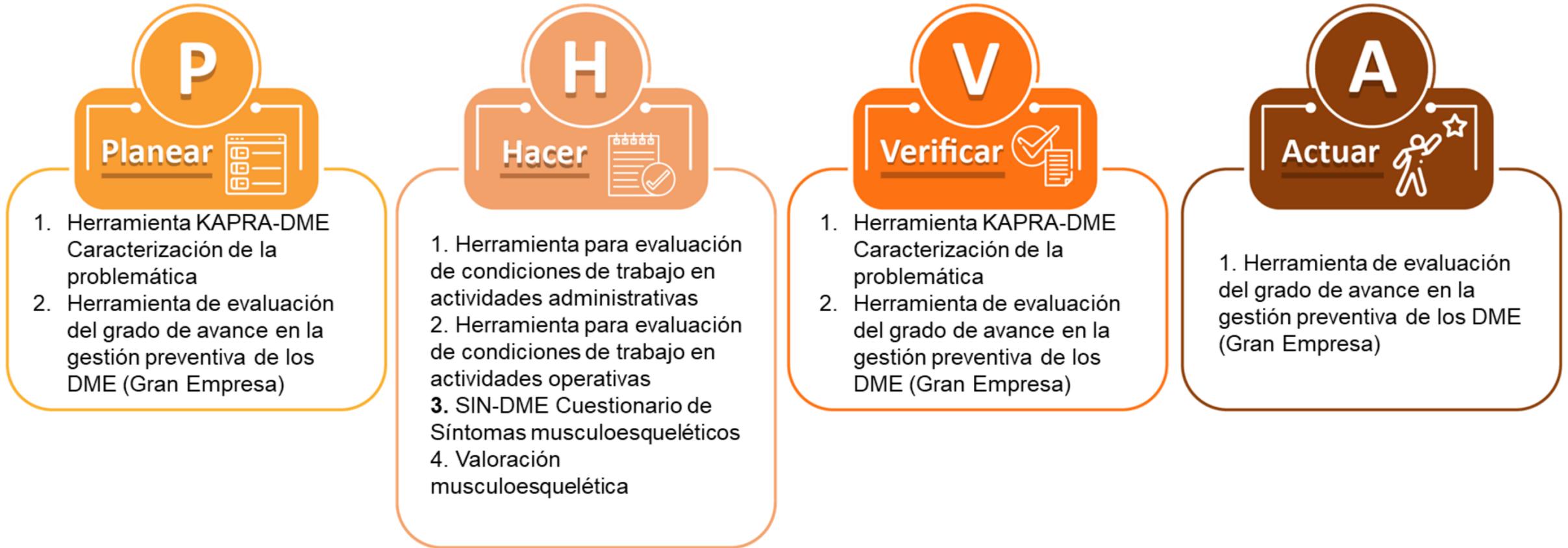


Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

“La prevención asegura el movimiento”

Programa de Vigilancia Epidemiológica para la prevención de los DME

Herramientas asociadas

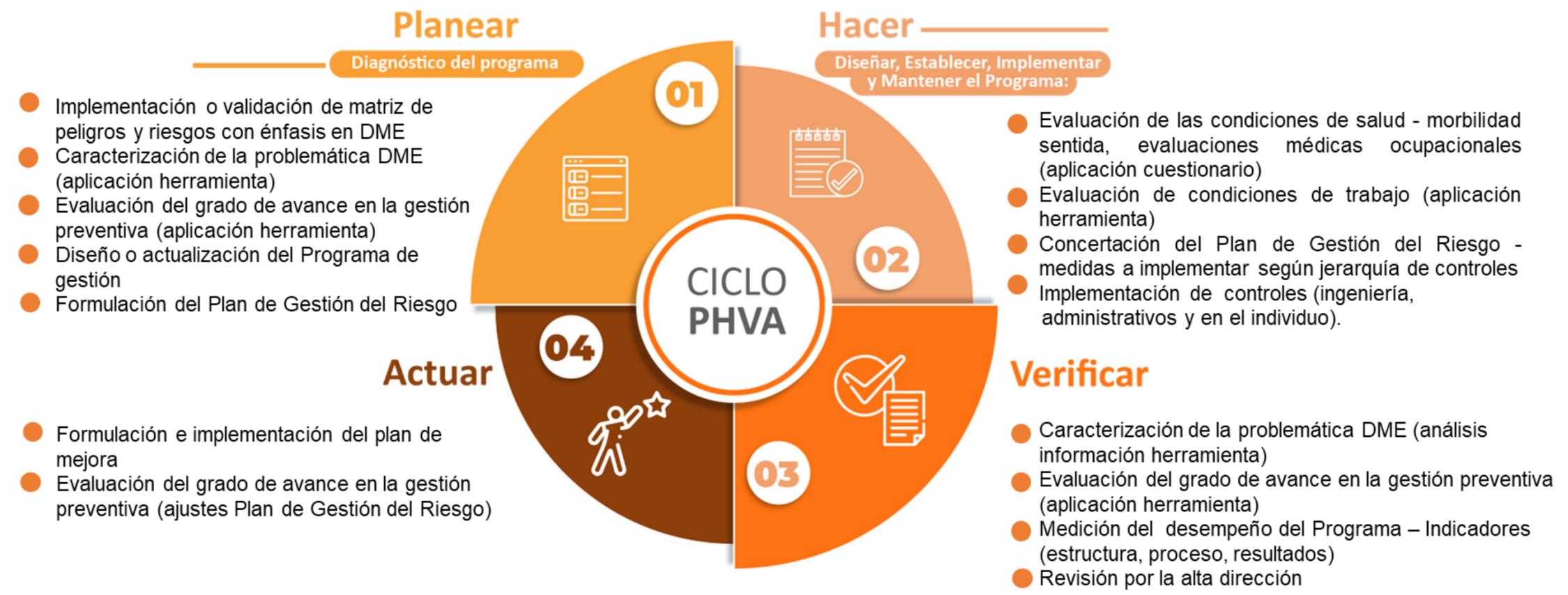


Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

“La prevención asegura el movimiento”

Programa de Gestión para la prevención de los DME

Etapas de implementación



Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

“La prevención asegura el movimiento”

Programa de Gestión para la prevención de los DME

Herramientas asociadas

P
Planear

1. Herramienta KAPRA-DME
Caracterización de la problemática
2. Herramienta de evaluación del grado de avance en la gestión preventiva de los DME (Gran Empresa)

H
Hacer

2. Herramienta de evaluación de situaciones de trabajo y carga física
3. SIN-DME Cuestionario de Síntomas músculo esqueléticos

V
Verificar

1. Herramienta KAPRA-DME
Caracterización de la problemática
2. Herramienta de evaluación del grado de avance en la gestión preventiva de los DME (Gran Empresa)

A
Actuar

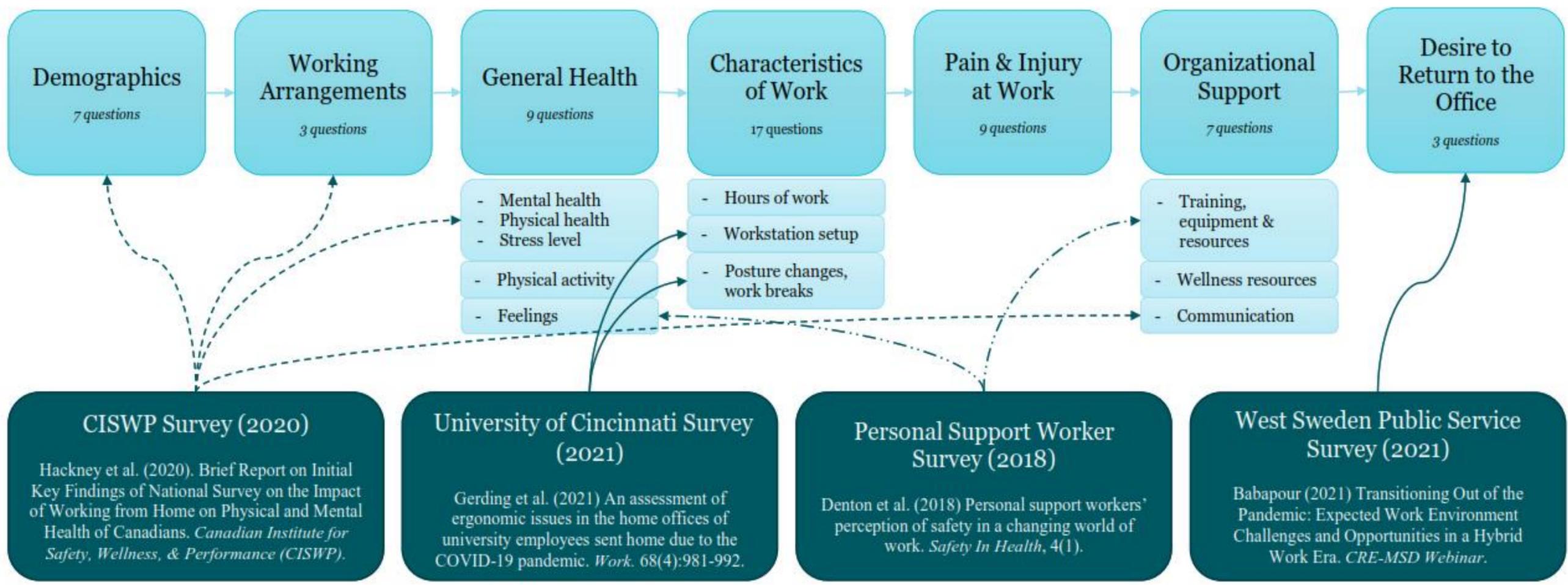
1. Herramienta de evaluación del grado de avance en la gestión preventiva de los DME (Gran Empresa)



La salud musculoesquelética en el Trabajo a Distancia

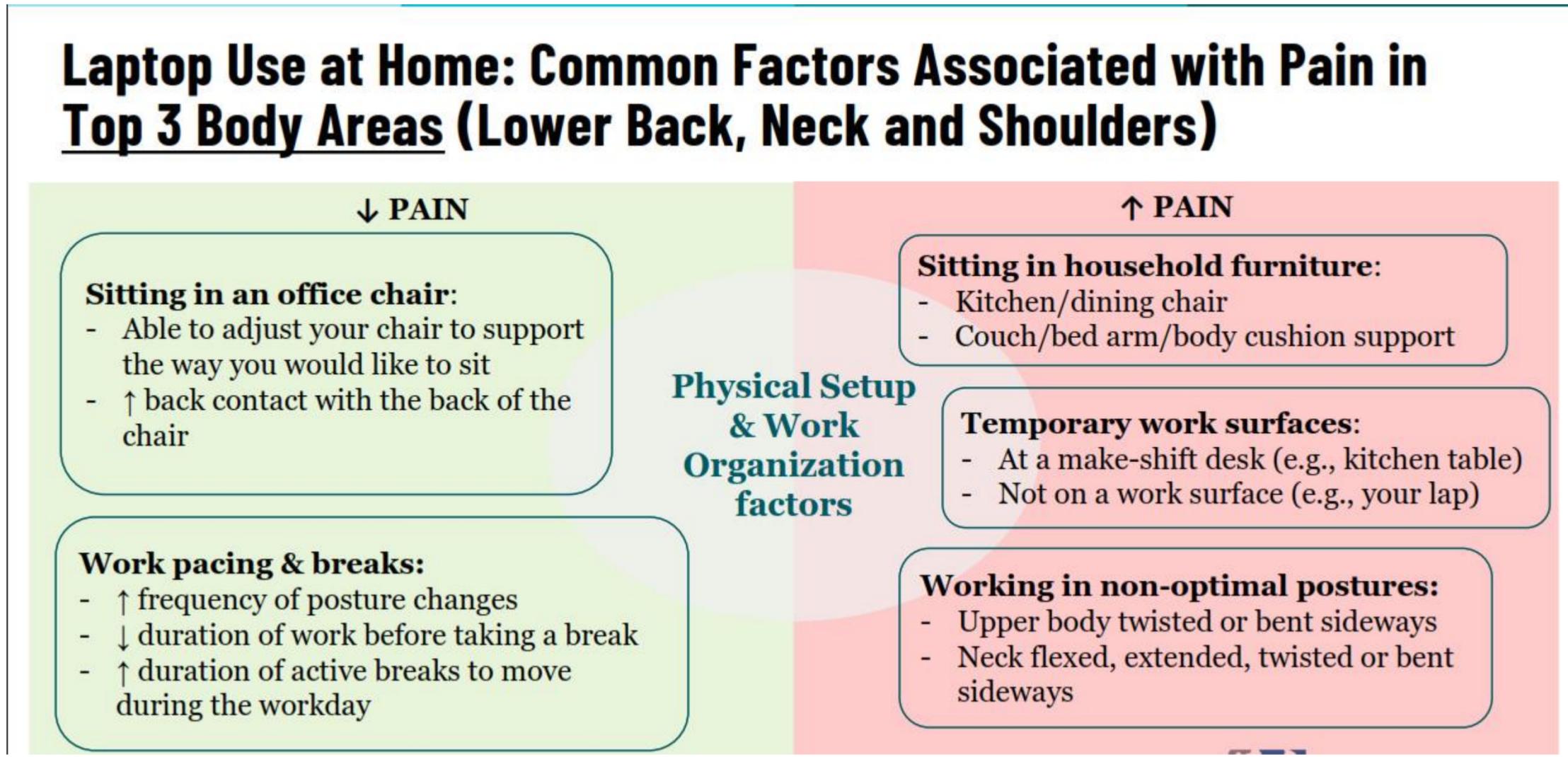
La salud musculoesquelética en el Trabajo a Distancia

Estudio para la prevención de los DME en el teletrabajo



La salud musculoesquelética en el Trabajo a Distancia

Estudio para la prevención de los DME en el teletrabajo



La salud musculoesquelética en el Trabajo a Distancia

Cada actor de la empresa tiene un rol protagónico

Alta dirección

- Compromiso y liderazgo en la prevención de los DME.
- Hacer seguimiento a la implementación del PVE o Programa de gestión (cambios en la problemática, indicadores)...

Líder, jefe o supervisor

- Gestionar razonablemente la carga de trabajo.
- Evaluar y hacer seguimiento a las dificultades.
- Prevenir el aislamiento laboral.
- Promover el cumplimiento de la política de desconexión laboral
- Asegurar recursos TIC adaptados ...

Líder de SG-SST

- Asegurar la implementación del PVE o programa de gestión (cobertura de trabajadores en modalidades no presenciales)
- Asegurar que los trabajadores a distancia tengan las competencias para la autogestión de su SME...

Trabajador

- Procurar por el cuidado de su salud y seguridad.
- Informar sobre los peligros y riesgos en los lugares de trabajo.
- Seguir indicaciones en SST.
- Informar sobre los cambios en la salud ME...

La salud musculoesquelética en el Trabajo a Distancia

¡Entérate de todo lo que puedes hacer por tu salud!



1. Utiliza un escritorio para trabajar
2. Utiliza una silla ergonómica
3. Organiza los equipos y el material de trabajo
4. Utiliza periféricos si trabajas con computador portátil (teclado y ratón)
5. Ajusta la postura al trabajar
6. Equípate de las ayudas ergonómicas indispensables
7. Levántate de la silla al menos cada hora
8. Alterna la postura durante las reuniones
9. Procura permanecer sentado diariamente menos de 5 horas

La salud musculoesquelética en el Trabajo a Distancia

¡Entérate de todo lo que puedes hacer por tu salud!



10. Crea accesos directos a los archivos que más utilizas
11. Utiliza los abreviados o atajos del teclado de Windows
12. Al utilizar el celular emplea las dos manos
13. Realiza estiramientos varias veces al día
14. Realiza al menos entre 150 a 300 minutos de actividad aeróbica moderada o de 75 a 100 minutos de actividad aeróbica vigorosa a la semana
15. Preocúpate por lo que comes, dónde y cuándo lo haces
16. Duerme sanamente
17. Desconéctate del trabajo



Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro



Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

“Juntos Optimizamos las Transformaciones”



Soluciones



- 1. KIT LIDERA LA ESTRATEGIA 7
- 2. KIT MOVILIZA 7
- 3. KIT AUTOGESTIONA 6
- 4. KIT FORMADOR: Aprendo, enseño y aplico 10

Bibliografía

-  <https://posipedia.com.co/trabajo-a-distancia/>
-  <https://posipedia.com.co/comunidades/trabajo-a-distancia-sano-y-seguro-estrategia-integral/>
-  <https://posipedia.com.co/?s=DME>
-  <https://posipedia.com.co/n-transversales-documentos/#//all/>



Evaluémonos





¿Preguntas?

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular