

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de
Conocimiento para la:

SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA

El cuidado de sí
suma a tu vida



SESIÓN 6: EVOLUCIÓN DE LA FORMACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DME

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



Evaluémonos



teniendo la obligación el empresario en determinadas exposiciones (agentes cancerígenos, biológicos, químicos) de mantener un registro de los historiales médicos individuales y de conservar el mismo un plazo mínimo de 10 años después de finalizada la exposición, salvo normativa específica más restrictiva.

, salvo normativa específica más restrictiva.

“LOS PROGRAMAS DE CAPACITACIÓN EN MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS DEBEN OFRECER SUFICIENTES ACTIVIDADES PRÁCTICAS PARA DESARROLLAR HABILIDADES Y COMPETENCIAS EN LOS TRABAJADORES”

IRSST - CANADÁ



TABLA DE CONTENIDO

01

Consideraciones en la formación para la promoción de la salud musculoesquelética

02

Estrategia Integral Salud Musculoesquelética



Objetivo general

Socializar y fortalecer los conocimientos en la planeación y ejecución de actividades de formación y capacitación para promover la salud musculoesquelética en los trabajadores.



Consideraciones en la formación para la promoción de la salud musculoesquelética



Salud Musculoesquelética

Consideraciones en la formación preventiva

“No se trata de imponer la manera como deben realizar las tareas, sino de partir de lo que hacen los trabajadores y acordar colectivamente, teniendo en cuenta las situaciones reales de trabajo, valorizando su experiencia...”



Salud Musculoesquelética

Consideraciones en la formación preventiva

Cambio de paradigma



Salud Musculoesquelética

Consideraciones en la formación preventiva

Análisis de la actividad

Confrontación de puntos de vista

- Mediación pedagógica
Consideración de las necesidades de los trabajadores – directamente en el puesto
Proceso participativo
- Interés por la interacción del trabajador con su contexto
Sistema dinámico de trabajo
Adaptación del trabajador – resolución de problemas
- Actuar sobre las situaciones críticas de trabajo
Control de los peligros y riesgos



Salud Musculoesquelética

Consideraciones en la formación preventiva

Ejemplo de Análisis de la actividad

Confrontación de puntos de vista



ORG. TEMPORAL:

Lunes a viernes:

Turno a. 6:00 a 14:00 horas.

Turno b. 13:00 a 21 horas.

Turno c. 7:00 a 17 horas.

Sábado - Turno a.

Desayuno:

Turno a. y b. 9:15 a 9:30, 9:30 a 9:45, 9:45 a 10:00, 10:00 a 10:15, 10:15 a 10:30.

Almuerzo:

Turno c. 15:00 a 15:15, 15:15 a 15:30 o 15:30 a 15:45.

- Rotación quincenal de turno y actividad. (Gestión de la fatiga – carga de trabajo, recuperación, sueño restringido, ruptura circadiana).
- Organización horarios alimentación / demandas físicas de la actividad, estilos de vida.
- Asignación de número de Operarios por equipo según características de actividad y dimensión superficie – imprevistos.
- Mayor exigencia en talleres los lunes y martes.
- Procedimientos de trabajo con enfoque de seguridad.
- Folleto que describe uso correcto del balde escurridor con enfoque de seguridad.
- Formación y aprendizaje de la manera de realizar la actividad principalmente a través de padrinos.
- No hay un programa de mantenimiento preventivo y correctivo propiamente dicho. (Magnitud de la operación / mantenimiento, reposición)

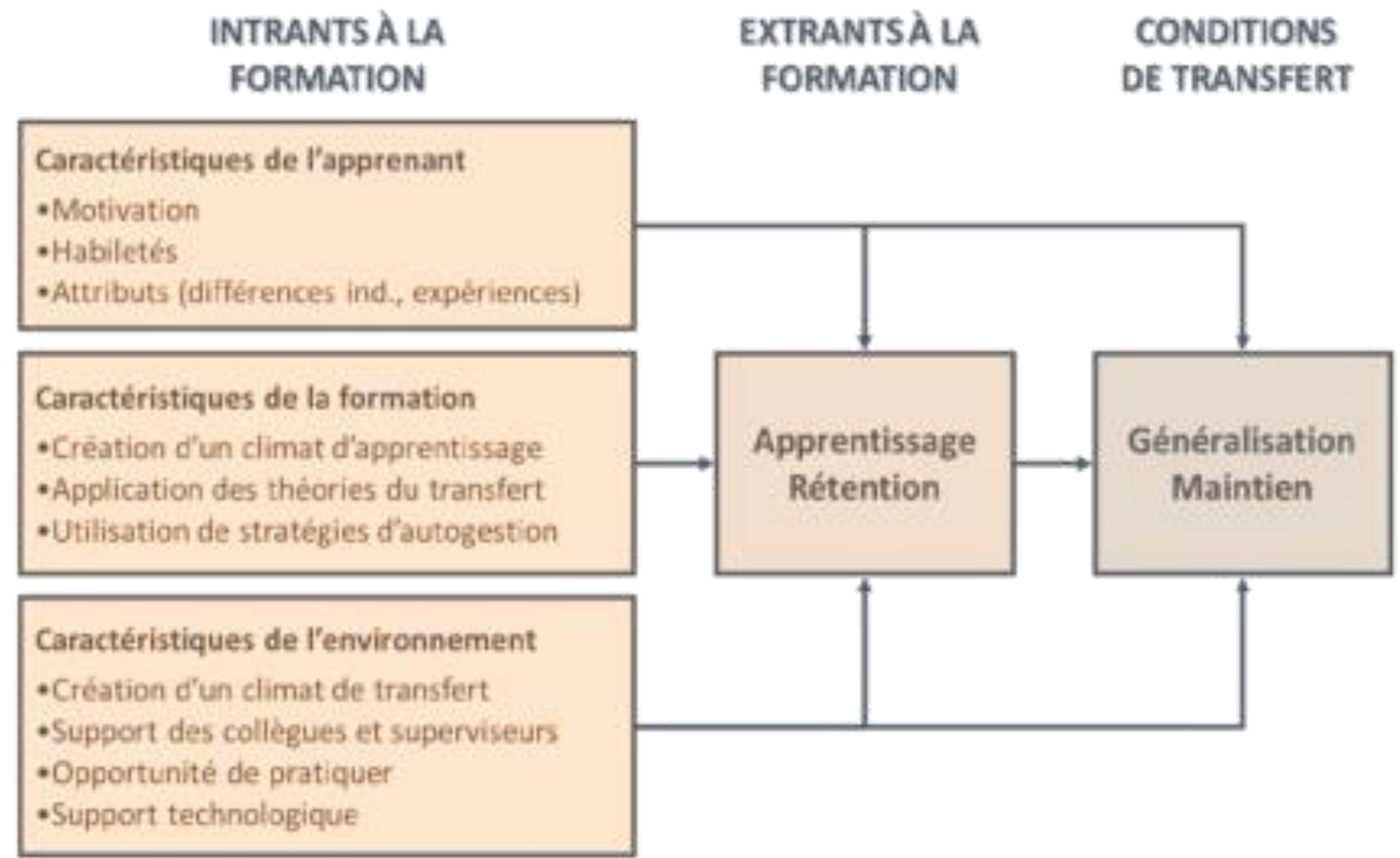
Salud Musculoesquelética

Consideraciones en la formación preventiva

Transferencia del aprendizaje

Aplicación de los conocimientos y habilidades adquiridas en un programa de formación, en el medio de trabajo, asegurando que se mantengan en el tiempo...

Fuente: Institut de Recherche Robert-Souve en Santé et en Sécurité au Travail IRSST



Apoyo del contexto de trabajo
 Oportunidad de practicar



4 criterios claves para la formación en la manipulación manual de cargas



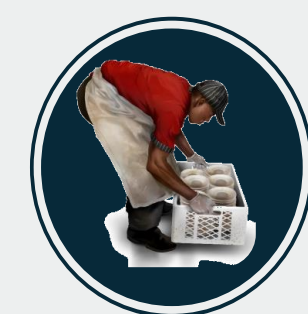
1. Contenidos adaptados al contexto donde se utilizan

El análisis de la actividad es indispensable



2. Prever el momento en el que el trabajador aplica el saber-hacer

Variedad y variabilidad



3. Práctica en un ambiente representativo de las situaciones reales

Aprendizaje situado – tener sentido



4. Adaptación del contexto

Implementación de controles

Salud Musculoesquelética

Consideraciones en la formación preventiva

Manipulación Manual de Cargas – Peligros asociados

Consideraciones organizativas

- Duración de la tarea
- Duración del trabajo
- Tiempo de recuperación
- Patrones de turnos
- Capacitación – formación
- Mantenimiento de equipos e instalaciones
- Selección de equipos y suministros
- Características de objetos

Factores psicosociales

- Diseño, organización y gestión del trabajo
- Contenido del trabajo
- Complejidad del trabajo
- Demandas del trabajo (cognitivas y físicas)
- Entorno social general (contexto del trabajo)

Factores biomecánicos

- Postura
- Repetitividad
- Esfuerzo

Factores ambientales

- Iluminación
- Ruido
- Temperatura

Factores individuales

- Características físicas
- Capacidad física y mental
- Habilidades
- Percepción del ambiente de trabajo
- Experiencia

Salud Musculoesquelética

Ejemplo de programa de formación

Formación - Prevención de riesgos relacionados con la actividad física (Francia – INRS)



L'Assurance Maladie
 Caisses régionales
 Île-de-France
 RISQUES PROFESSIONNELS

BIEN AGIR
TMS
 pros
 MEUX PRÉVENIR

FICHE OUTIL
 Formations "Prévention des Risques liés à l'Activité Physique" (PRAP) et "Gestes et Postures" (GP)
 Laquelle choisir pour vos salariés ?

1. Formación para directivos o sus delegados
Iniciar, pilotear y gestionar un proyecto de prevención de DME
2. Formación para responsable del proyecto de prevención DME
Metodología, herramientas...
3. Formación actor PRAP
Para trabajadores
4. Formación formador-PRAP
Formación-acción



Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

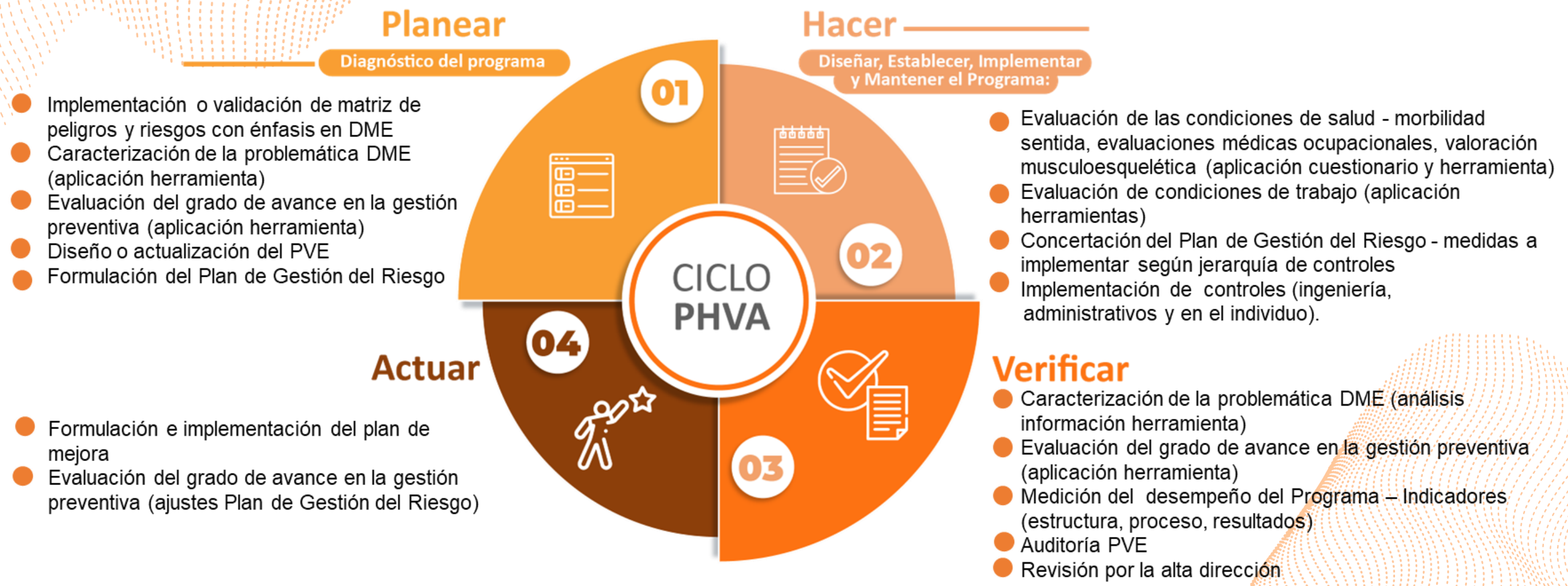


Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

“La prevención asegura el movimiento”

Programa de Vigilancia Epidemiológica para la prevención de los DME

Etapas de implementación

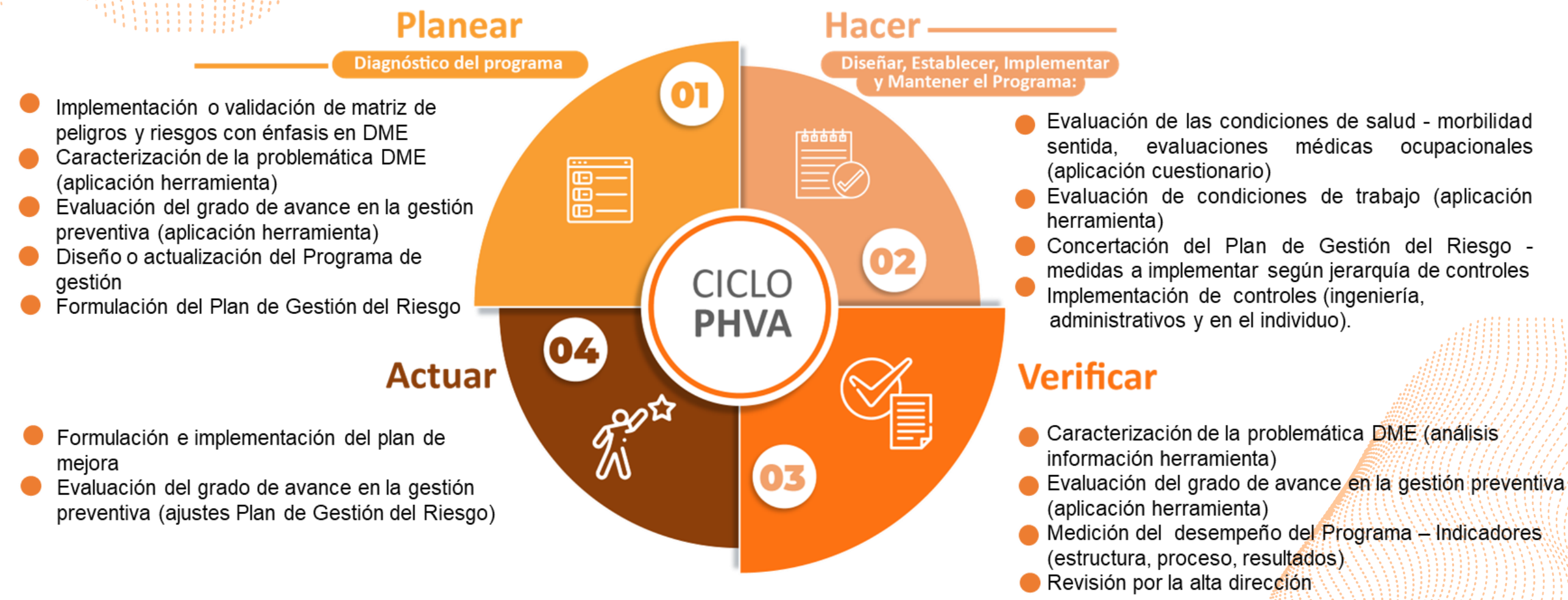


Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

“La prevención asegura el movimiento”

Programa de Gestión para la prevención de los DME

Etapas de implementación



Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

“La prevención asegura el movimiento”



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

**ESTRATEGIA INTEGRAL
SALUD MUSCULOESQUELÉTICA**
La prevención asegura el movimiento

INDUSTRIAS ACME

**HERRAMIENTA PARA EVALUACIÓN DE CONDICIONES
DE TRABAJO EN ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS**

- Instructivo
- Base general trabajadores
- Formato de evaluación
- Base de datos evaluación
- Informe por trabajador
- Plan de Gestión del Riesgo
- Consolidado
- Formato de campo



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

**ESTRATEGIA INTEGRAL
SALUD MUSCULOESQUELÉTICA**
La prevención asegura el movimiento

INDUSTRIAS ACME

**HERRAMIENTA PARA EVALUACIÓN DE CONDICIONES DE TRABAJO EN
ACTIVIDADES OPERATIVAS**

- Instructivo
- Información general actividad
- Evaluación tarea crítica No. 1
- Evaluación tarea crítica No. 2
- Evaluación tarea crítica No. 3
- Evaluación esfuerzo físico
- Consolidado evaluaciones
- Plan de gestión del riesgo
- Gráficos

Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

“La prevención asegura el movimiento”



ESTRATEGIA INTEGRAL
SALUD MUSCULOESQUELÉTICA

La prevención asegura el movimiento

HERRAMIENTA PARA EVALUACIÓN DE
SITUACIONES DE TRABAJO Y CARGA FÍSICA EN
MIPYMES

Instructivo

Formato de evaluación

Base de datos evaluación

Informe por área

Formato de campo



PROGRAMA DE GESTIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE LOS
DESÓRDENES MUSCULOESQUELÉTICOS

HERRAMIENTA DE EVALUACIÓN DE SITUACIONES DE TRABAJO Y CARGA FÍSICA

GUÍA DE CONTROLES

Adaptado por Valbuena Amaris, N. I. a partir de la herramienta Control para pequeña empresa, desarrollada por Luna García J. E. et al. (2011). Protocolo de intervención para la prevención de los desórdenes músculo esqueléticos de miembro superior y de espalda. Bogotá, Colombia: Positiva Compañía de Seguros S.A.

La **Guía de controles** es una referencia de criterios técnicos, medidas y controles para los peligros o factores asociados con el desarrollo de desórdenes musculoesqueléticos DME, proporcionando a las empresas orientación medidas tangibles para prevenir este tipo de patologías.

En la primera parte se refieren recomendaciones generales y posteriormente se detallan controles específicos, conservando el mismo orden temático que tiene la herramienta **Evaluación de situaciones de trabajo y carga física**, con la finalidad de facilitar a las empresas la rápida identificación de las posibles soluciones.

Vale la pena resaltar que siendo los DME enfermedades generadas por múltiples causas, su prevención depende de la implementación de controles en los diversos ámbitos (organizacionales, en el puesto de trabajo, en el ambiente, en el individuo, etc.).

CONSIDERACIONES TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LOS EVENTOS ASOCIADOS
CON EL DESARROLLO DE DME

SITUACIÓN DE TRABAJO

RECOMENDACIONES GENERALES

- Prever la participación de los diferentes actores de la empresa (Directivos, Supervisores, operarios, Responsable de Seguridad y Salud en el Trabajo, etc.), en la implementación del Programa para la prevención de los DME. Se busca la acción preventiva en varios niveles: el puesto de trabajo, la organización y programación de la producción, la organización del trabajo (formación, margen de autonomía de los trabajadores, trabajo colectivo, jornada de trabajo, entre otros); las compras, etc.

Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

“La prevención asegura el movimiento”



**ESTRATEGIA INTEGRAL
SALUD MUSCULOESQUELÉTICA**
La prevención asegura el movimiento

TRUCHAS SAN NICOLAS

**SIN-DME CUESTIONARIO DE
SÍNTOMAS MUSCULOESQUELÉTICOS**

- INSTRUCCIONES
- LISTADO DE TRABAJADORES
- FORMATO DE CAMPO
- BASE DE DATOS SIN-DME
- INFORME TRABAJADOR
- CONSOLIDADOS

Estrategia Integral Salud Musculoesquelética




“La prevención asegura el movimiento”

KIT FORMADOR

1. SME generalidades
2. SME y factores psicosociales
3. SME de los miembros superiores
4. SME de la espalda
5. SME de los miembros inferiores
6. SME en la manipulación manual de cargas y la movilización manual de pacientes
7. SME en actividades administrativas
8. SME y estilos de vida
9. Programa de gestión para la prevención de los DME
10. PVE para la prevención de los DME



Bibliografía

-  <https://posipedia.com.co/?s=salud+m%C3%BAsculo+esquel%C3%A9tica>
-  <https://posipedia.com.co/?s=des%C3%B3rdenes+m%C3%BAsculo+esquel%C3%A9ticos>
-  <https://www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSST/R-1050.pdf?v=2024-07-21>



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