

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de
Conocimiento para la:

SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA

El cuidado de sí
suma a tu vida



SESIÓN 5: LA PREVENCIÓN DE LOS DME FRENTE A LAS POSTURAS SEDENTARIAS

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.

“LAS POSTURAS SEDENTARIAS EN EL TRABAJO CON FRECUENCIA SE RELACIONAN CON LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO, LA DISPOSICIÓN DEL AMBIENTE Y LOS ESPACIOS”

INRS - FRANCIA



TABLA DE CONTENIDO

01

Generalidades y efectos
de las posturas
sedentarias en el trabajo

02

Gestión de los riesgos
asociados a las posturas
sedentarias en el trabajo

03

Pistas preventivas ante
las posturas sedentarias
en el trabajo



Objetivo general

Socializar y fortalecer los conocimientos sobre las posturas sedentarias en el trabajo y la gestión preventiva para promover la salud musculoesquelética en los trabajadores.



Generalidades y efectos de las posturas sedentarias en el trabajo



Salud Musculoesquelética

Inactividad física

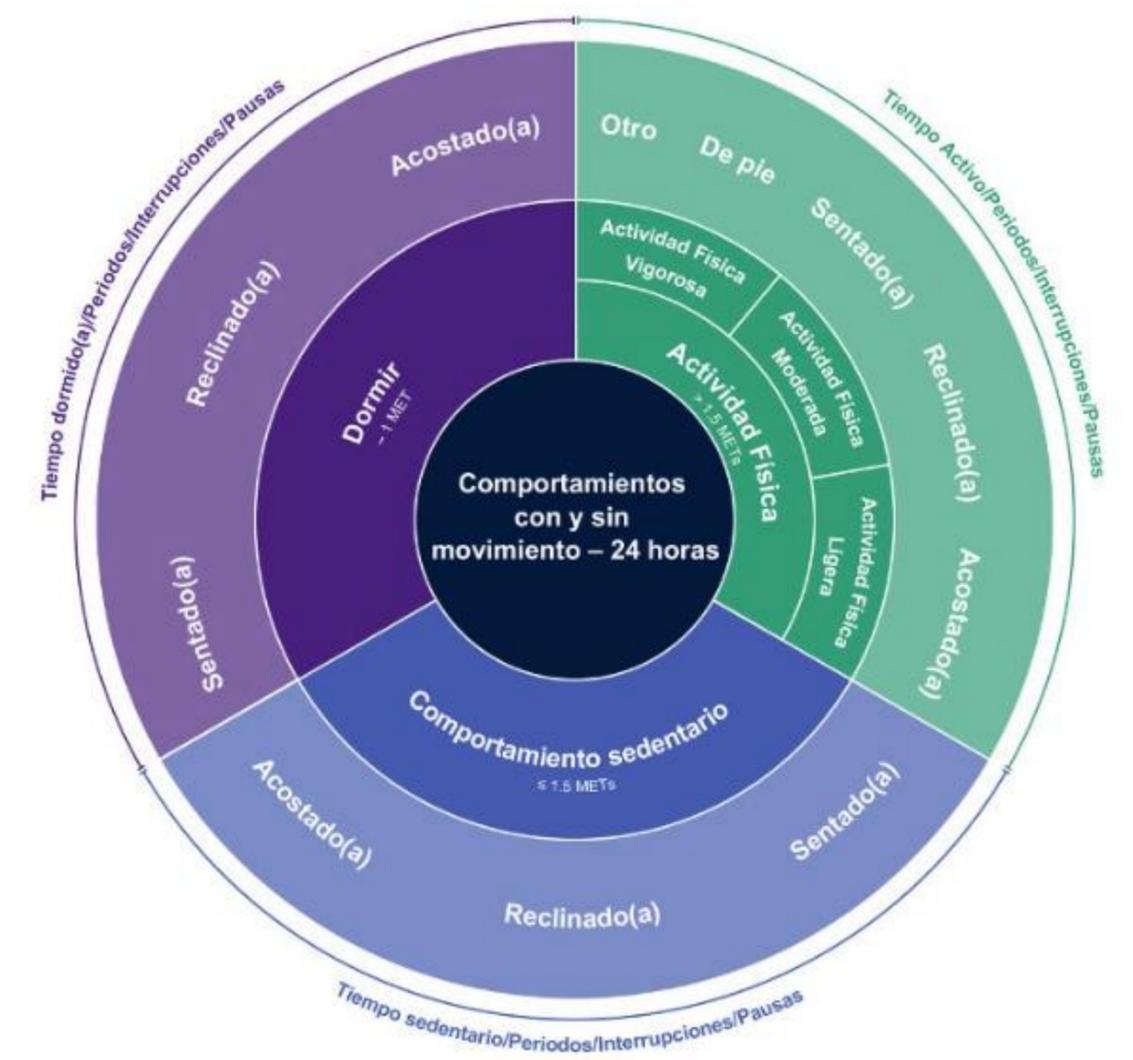
Nivel insuficiente de actividad física

Comportamiento sedentario

Cualquier actividad realizada en posición sentada, acostada o reclinada con un gasto energético ≤ 1.5 METs, mientras se está despierto.

Postura sedentaria en el trabajo o sedentarismo prolongado

Estar sentado durante 2 horas de forma continua o 5 horas totales durante la jornada laboral.



Fuente: Sedentary Behaviour Research Network



3 criterios para hablar de postura sedentaria en el trabajo



1. Posición sentada (o acostada)



2. Adopción por tiempo prolongado (2 horas continuas o 5 horas o más durante la jornada diaria)

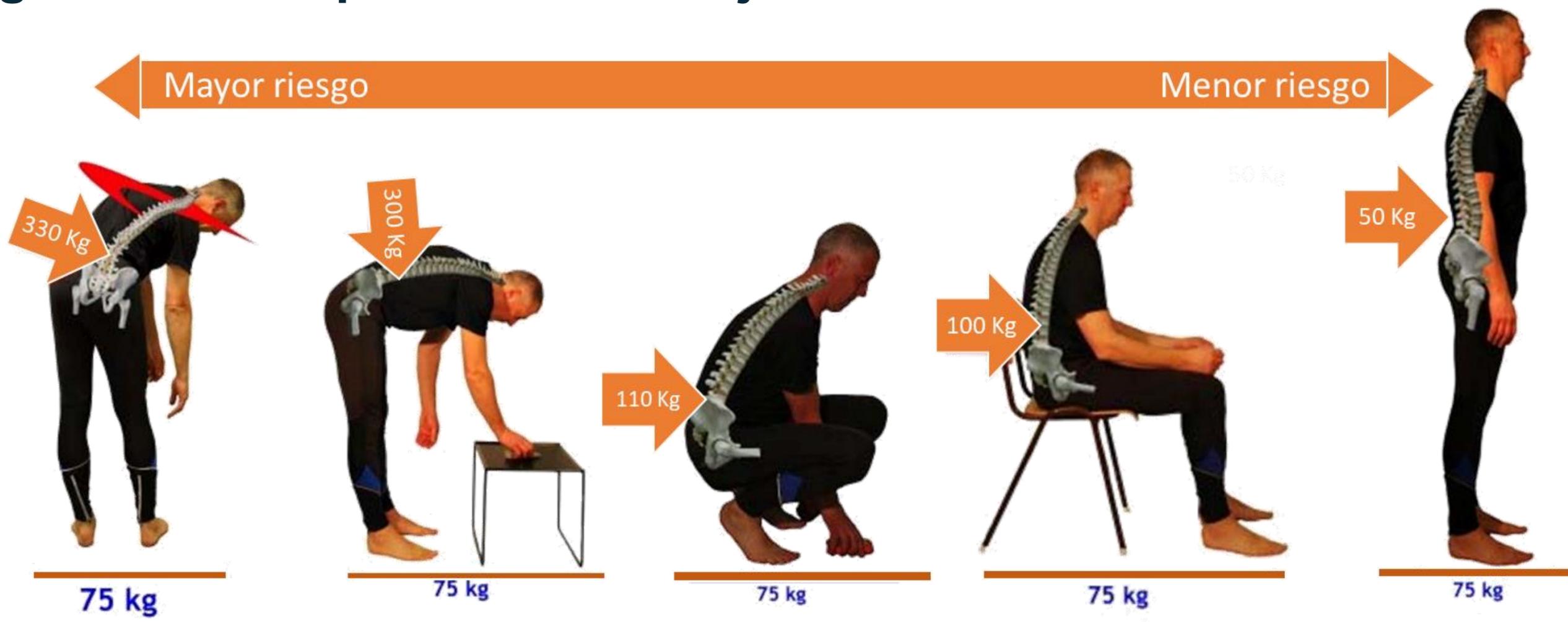


3. Bajo gasto calórico ($\leq 1,5$ METs)

Carga estática

Salud Musculoesquelética

Exigencias de la postura de trabajo



Fuente: Centre de connaissance belge sur le bien-être au travail

Salud Musculoesquelética

Postura prolongada



+++

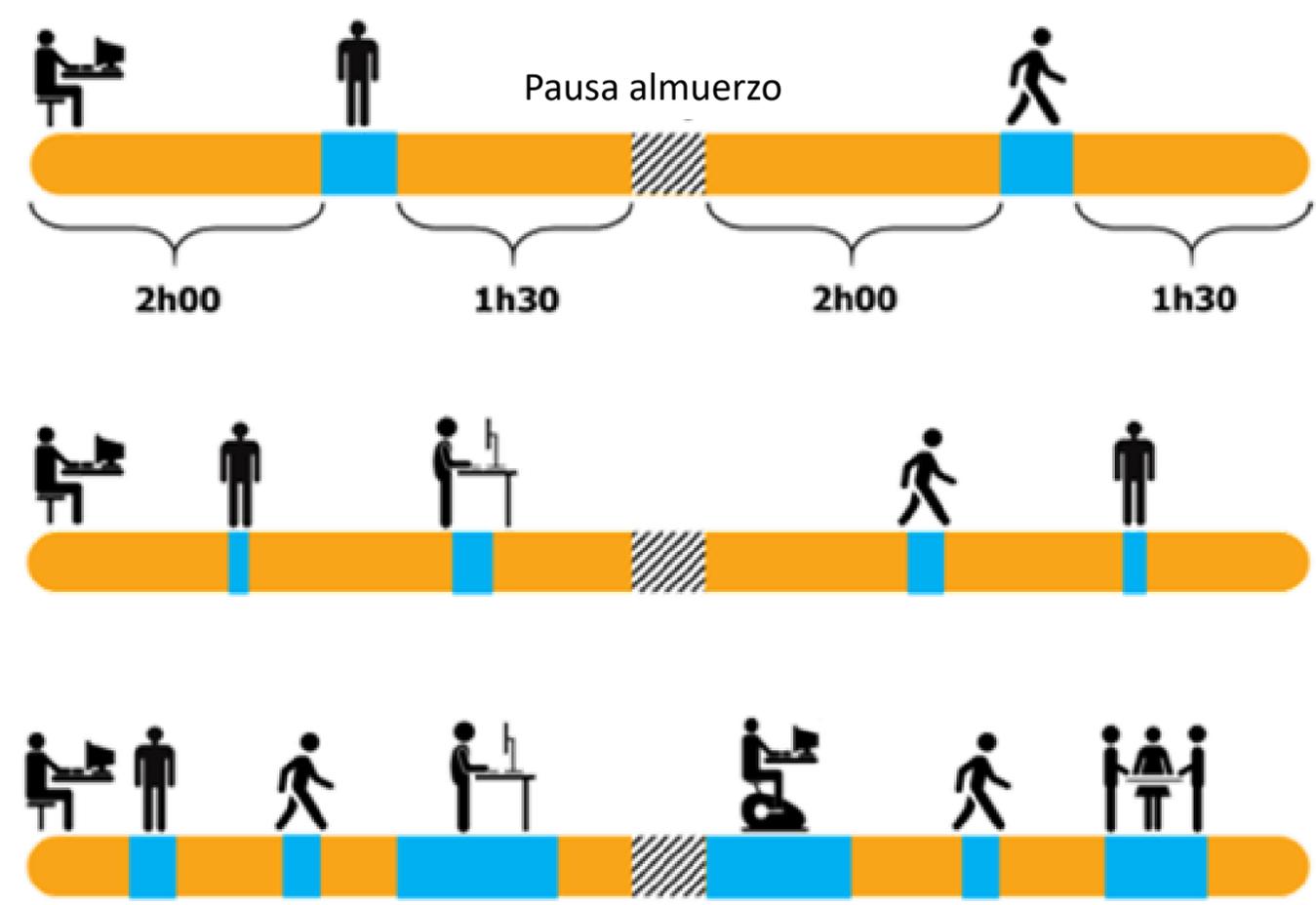
+++

+++

++

+

+



Tiempo sentado durante la jornada

7 horas

3,30 horas

Fuente: INRS – FRANCIA, 2023

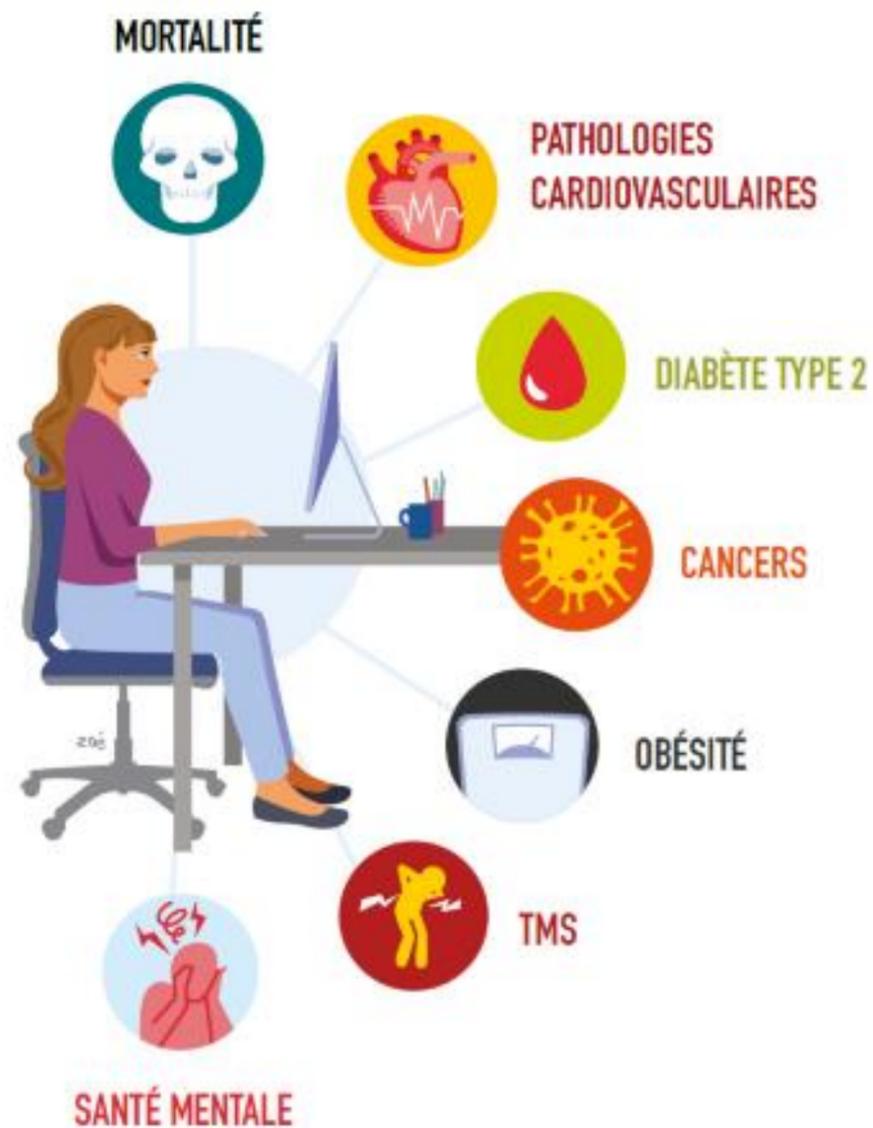
Salud Musculoesquelética



Fuente: basado en Sedentary Behaviour Research Network

Salud Musculoesquelética

Efectos de los comportamientos sedentarios



Desórdenes Musculoesqueléticos

- Espalda alta
- Zona lumbar
- Cuello
- Hombros
- Miembros inferiores...

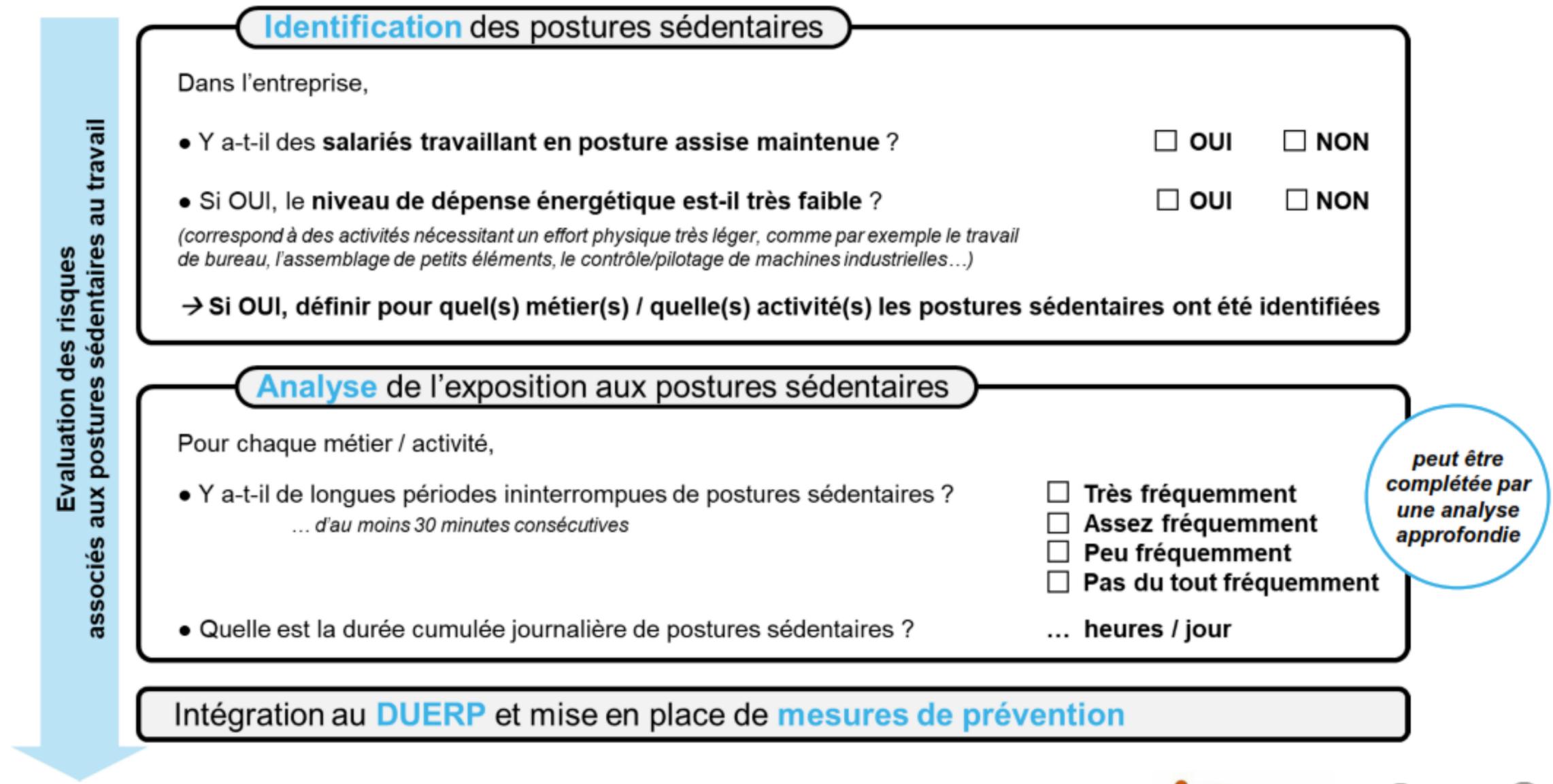
Fuente: INRS – FRANCIA, 2023

La gestión de los riesgos asociados a las posturas sedentarias en el trabajo



Salud Musculoesquelética – posturas sedentarias

Evaluer les risques



Salud Musculoesquelética

Cuestionario de actividad física y tiempo sentado en el trabajo (Occupational Sitting and Physical Activity Questionnaire OSPAQ)

1. ¿Cuántas horas trabajó en los últimos 7 días? _____ horas
2. Durante los últimos 7 días ¿cuántos días trabajó? _____ días
3. ¿Cómo describiría su jornada laboral típica en los últimos 7 días?
(Esto incluye solo su jornada laboral y no incluye viajes hacia y desde el trabajo, ni lo que hizo en su tiempo libre)

a. Sentado (incluido conducir)	%
b. De pie	%
c. Caminando	%
d. Trabajo pesado o tareas físicamente exigentes	%
Total	100%

Puntuación:

Minutos sentados en el trabajo por semana = Ítem 1 * Ítem 3a

Minutos sentados por día laboral = (Ítem 1/Ítem 2) * Ítem 3a Se pueden hacer cálculos similares para estar de pie, caminar y realizar trabajos pesados.



Pistas preventivas ante las posturas sedentarias en el trabajo



7 Estrategias preventivas

1. Implementar políticas y prácticas organizacionales
2. Organización de la actividad para limitar el tiempo que se está sentado
3. Organizar el ambiente de trabajo y la cultura para promover el movimiento (mobiliario activo...)
4. Proporcionar puestos de trabajo con condiciones ergonómicas
5. Promover estilos de vida saludables – actividad física
6. Estrategias de información y motivación
7. Promover la participación de los trabajadores



Fuente: Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo OSHA-EU
Instituto Nacional de Investigación y de Seguridad de Francia INRS

Salud Musculoesquelética

Promoción de la salud – Actividad física

Directrices para adultos de 18 a 64 años

 <p>Al menos entre 150-300 Minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada</p> <p>● ● ● ● ●</p>	 <p>Al menos entre 75-150 Minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa</p> <p>● ● ● ● ●</p>	<p>A fin de obtener beneficios adicionales para la salud:</p>  <p>Al menos entre 2 días a la semana de actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares</p> <p>● ● ● ● ●</p>
<p>o bien</p> <p>o una combinación equivalente a lo largo de la semana</p>		

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2020

Salud Musculoesquelética

Promoción de la salud – Actividad física

Directrices para personas a partir de 65 años

Al menos entre **150-300** Minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada



● ● ● ● ●

Al menos entre **75-150** Minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa



● ● ● ● ●

A fin de obtener beneficios adicionales para la salud:

Al menos entre **2 días a la semana** de actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares



● ● ● ● ●

o bien

Al menos entre **3 días a la semana** de actividad física multicomponentes variadas que den prioridad al equilibrio funcional y a un entrenamiento de fuerza de intensidad moderada o más elevada



● ● ● ● ●

o una combinación equivalente a lo largo de la semana

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2020

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>
-  Permanecer sentado en el trabajo con una postura estática y durante periodos prolongados.
https://osha.europa.eu/sites/default/files/sitting_at_work_721a_es_rev.pdf



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