

# PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de  
Conocimiento para la:

# SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA

El cuidado de sí  
suma a tu vida



# SESIÓN 7: ACCIONES PREVENTIVAS Y ABORDAJE FRENTE A LAS LUMBALGIAS EN EL TRABAJO

## 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.

***“ES IMPORTANTE DETECTAR LOS PROBLEMAS LUMBARES A TIEMPO, INDEPENDIENTEMENTE QUE SE CONSIDEREN ASOCIADOS O NO CON EL TRABAJO, EN LUGAR DE SUFRIRLOS EN SILENCIO”***

Graveling R. OSHA-EU



## TABLA DE CONTENIDO

01

Dolor lumbar, factores asociados, gestión preventiva y de actuación

02

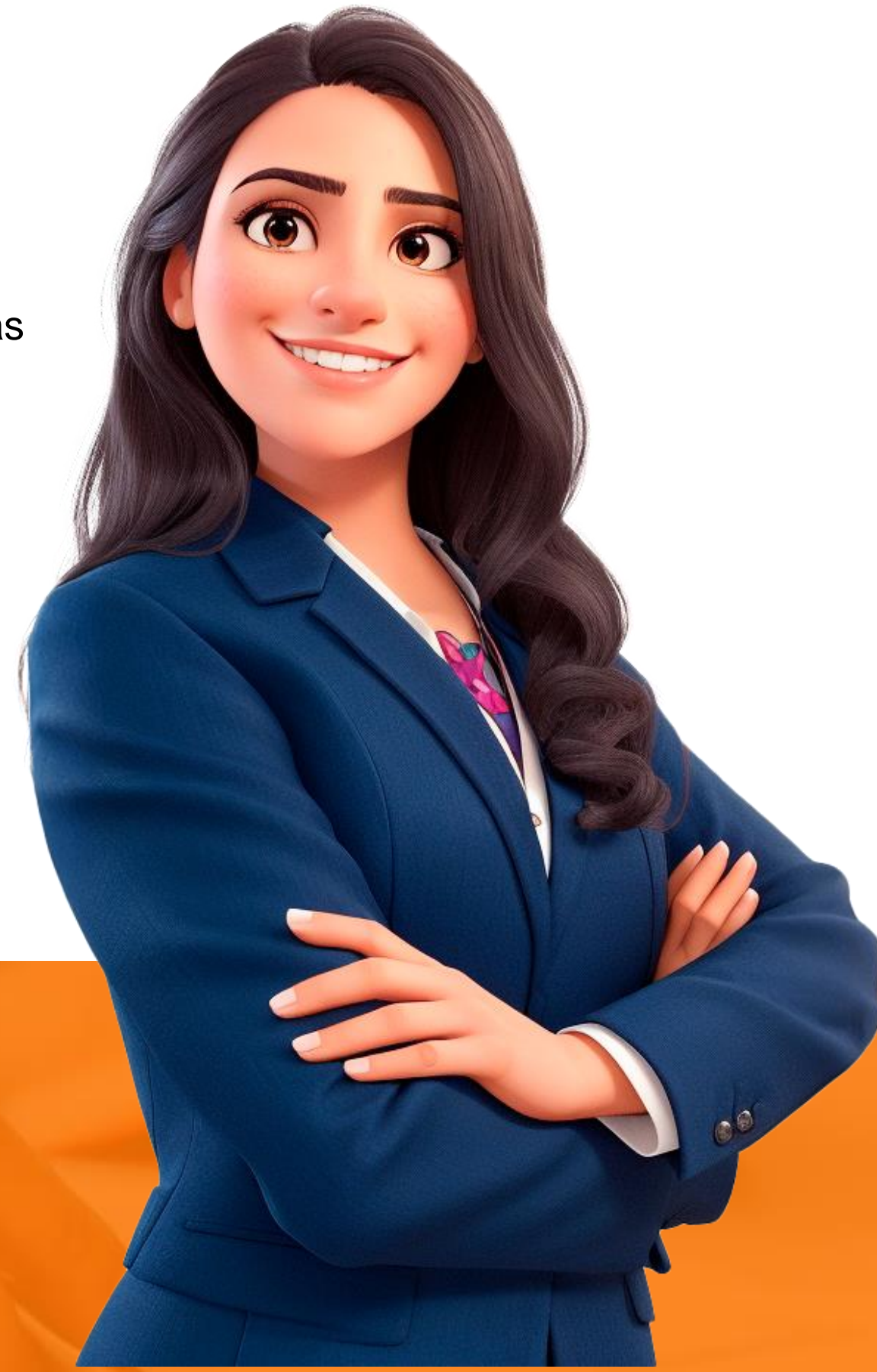
Estrategia Integral Salud Musculoesquelética





# Objetivo general

Socializar y fortalecer los conocimientos para la prevención de las lumbalgias y el abordaje de los trabajadores con sintomatología.



# Dolor lumbar, factores asociados, gestión preventiva y de actuación

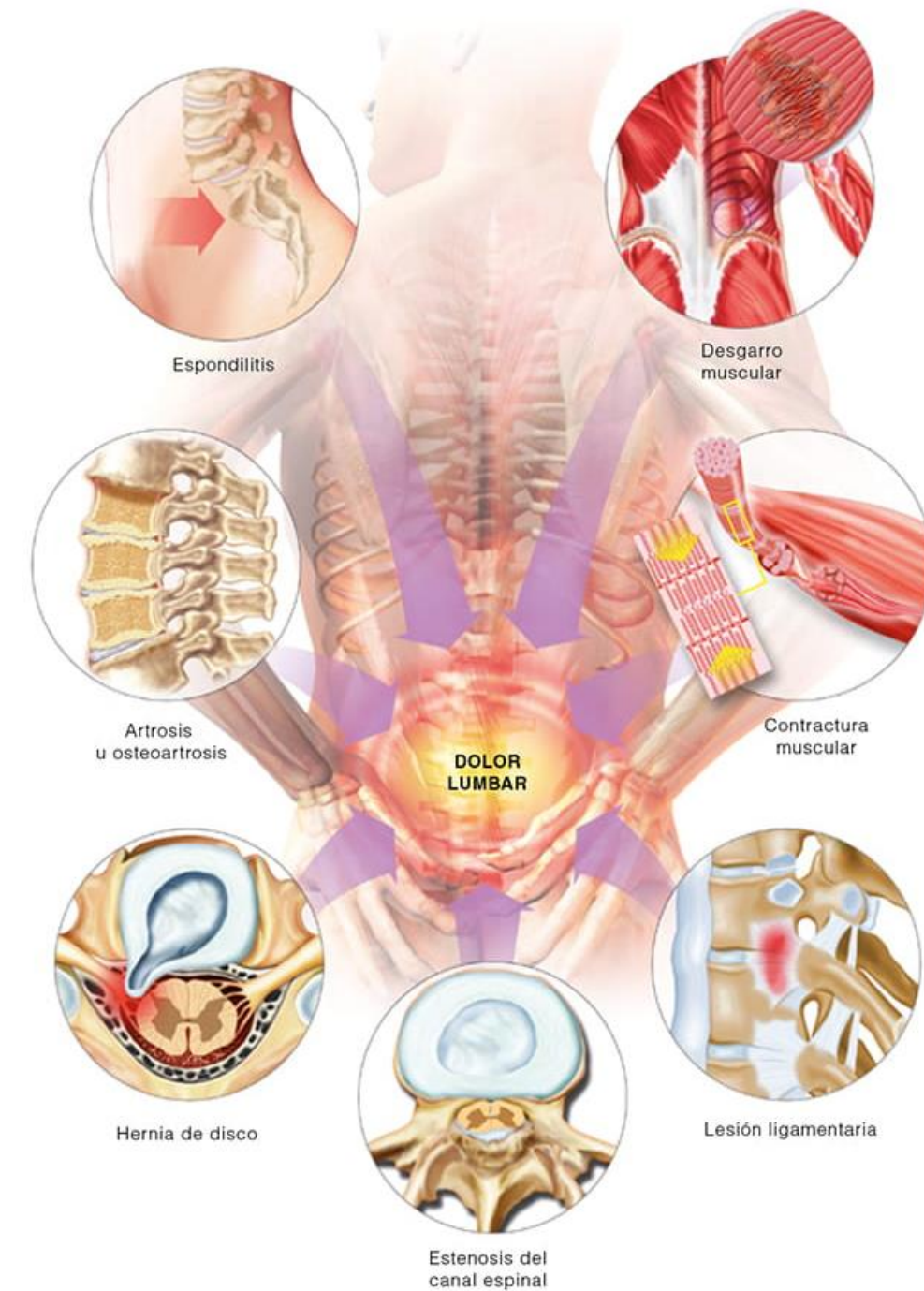


# Dolor lumbar

## Consideraciones

- Dolor en tejidos blandos
- Hernias discales
- espondilitis anquilosante
- Espondilolistesis
- Estenosis
- Osteoporosis
- Ciática...

Aguda – menos de 6 semanas  
Subaguda – 6 a 12 semanas  
Crónica – mayor a 12 semanas



# Dolor lumbar

## Cifras que dimensionan la magnitud de la problemática



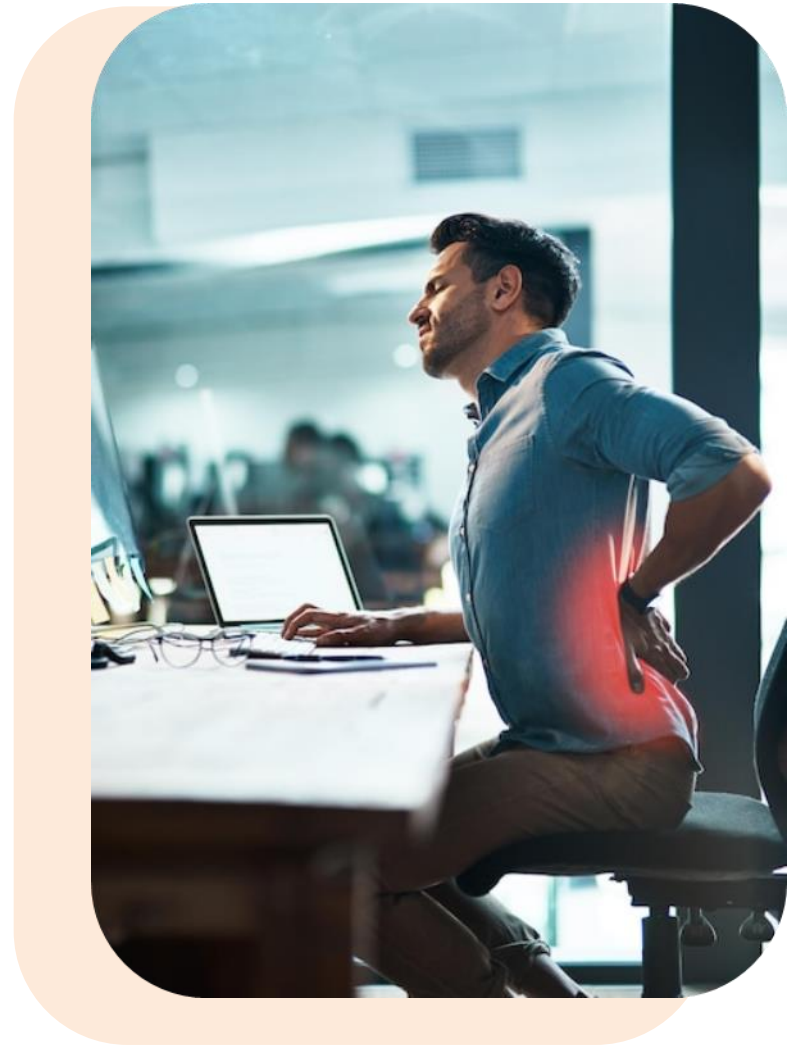
- El dolor lumbar es el factor que más contribuye a los años vividos con discapacidad en el mundo (1/13 personas – 619 millones) – aumento del 60% desde 1990  
Para 2050 se espera que llegue a 843 millones
- La prevalencia aumenta con la edad

# Dolor lumbar en la población laboral de Colombia

## La magnitud de la problemática

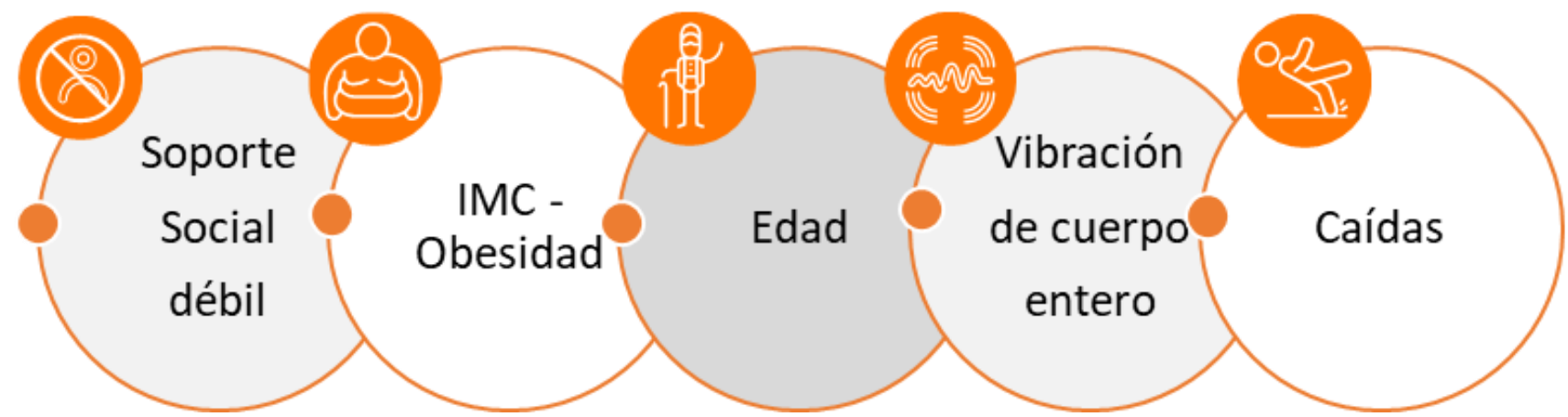
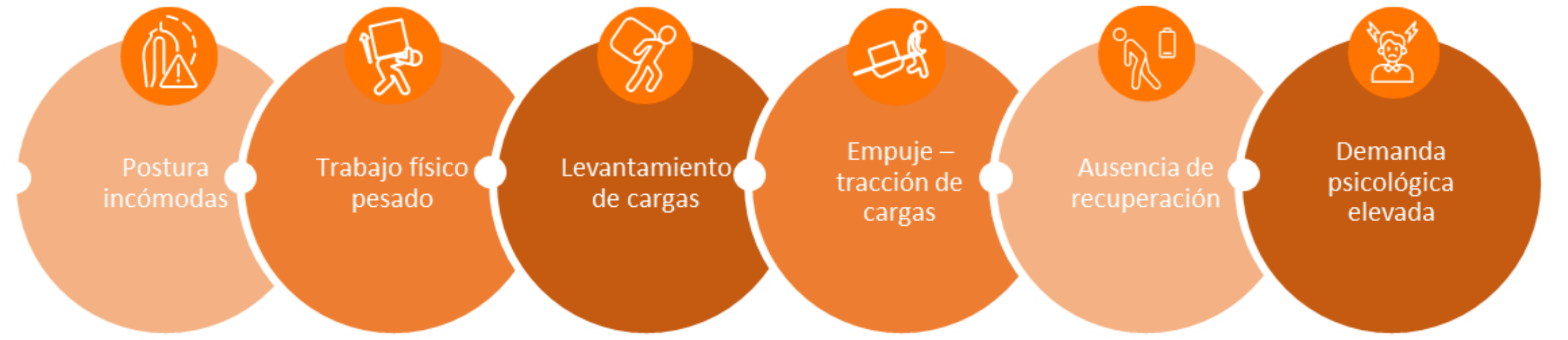
### Enfermedades laborales más frecuentes:

-  Covid-19
-  Síndrome del túnel carpiano
-  Síndrome del manguito rotatorio
-  Epicondilitis lateral
-  Trastornos de disco lumbar y otros, Con radiculopatía
-  Epicondilitis medial
-  Otros trastornos especificados de los discos intervertebrales
-  Trastorno de los discos intervertebrales, no especificado



# Lumbalgia

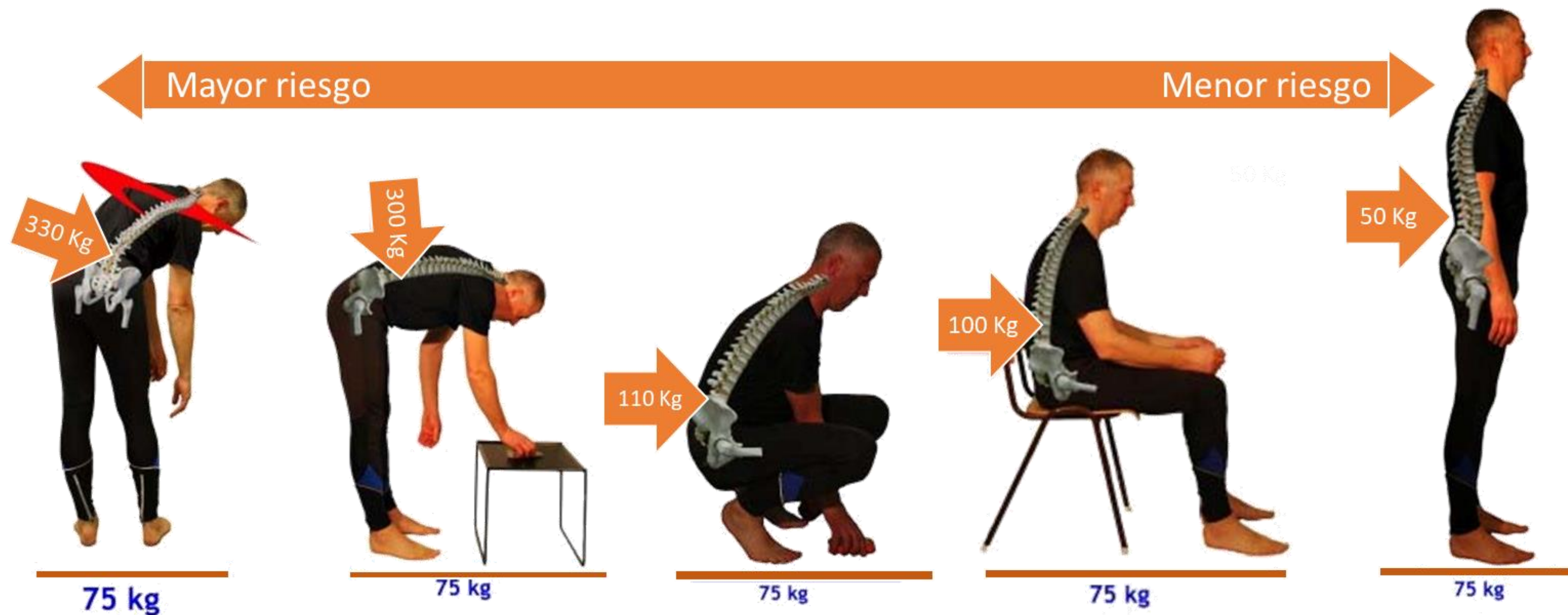
## Factores asociados



Fuente: Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo OSHA.EU, Instituto Nacional de Investigación y Seguridad para la Prevención de Accidentes Laborales y Enfermedades Profesionales INRS, Francia

# Lumbalgia

## Factores asociados



# Salud Musculoesquelética de la espalda

## Medidas preventivas



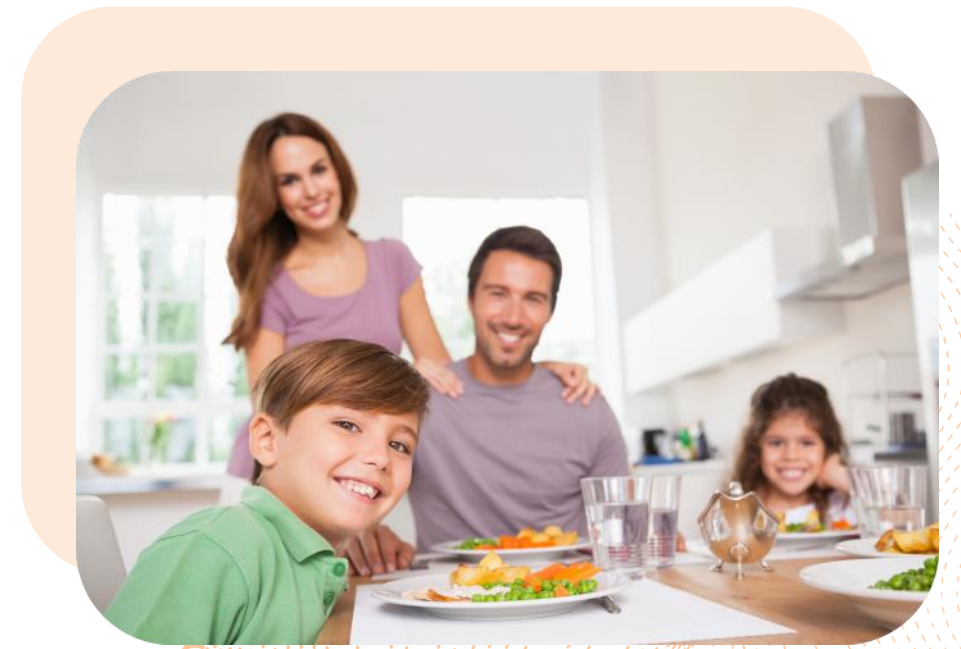
- ✓ Establecer un Programa de gestión o un PVE
- ✓ Diseñar y adaptar los puestos de trabajo (ergonomía)
- ✓ Formalizar estándares para procedimientos y cargas
- ✓ Mecanizar, automatizar e implementar tecnología
- ✓ Seleccionar y adquirir equipos y herramientas con parámetros de SST
- ✓ Considerar la rotación de tareas y/o entre puestos de trabajo
- ✓ Alternar las tareas cuando se utilicen herramientas que vibren
- ✓ Promover el uso de ayudas para la manipulación de cargas
- ✓ No intentar superar la capacidad individual al aplicar fuerza



# Salud Musculoesquelética de la espalda

## Medidas preventivas

- ✓ Utilizar ayudas para la manipulación de cargas
- ✓ Establecer controles para mitigar la exposición a vibración y demás factores ambientales
- ✓ Estimular el apoyo entre colegas y mandos medios
- ✓ Establecer un programa de mantenimiento preventivo
- ✓ Fomentar la participación de los trabajadores
- ✓ Establecer un plan de formación que promueva la SME
- ✓ Promover hábitos sanos de alimentación y actividad física
- ✓ Si presenta síntomas, consultar pronto al médico y seguir las indicaciones



# 7 Claves para actuar Ante casos de Lumbalgia



## Periodo del marco verde:



**LE CADRE VERT**  
pour prendre  
en charge  
un salarié  
lombalgique



► L'entreprise peut jouer un rôle majeur pour permettre au salarié lombalgique un retour au travail le plus tôt possible, éviter des arrêts de longue durée et une évolution vers un stade chronique.  
*C'est dans cet objectif qu'a été créé le Cadre vert.*

- ✓ Reconocer el dolor
- ✓ Mejorar las condiciones de trabajo de todos
- ✓ Eliminar o reducir los factores de riesgo - Adaptar
- ✓ Favorecer el retorno al trabajo
- ✓ Comprender, explicar porque y cómo actuar
- ✓ Incitar a implicarse
- ✓ Evaluar las acciones de la empresa

# 7 Claves para actuar Ante casos de Lumbalgia

 **Periodo del marco verde:**

➤ **Le cadre vert**

	<b>Manutention <sup>(1)</sup> :</b>	Charge ≤ 5 kg Tonnage ≤ 3 t/j
	<b>Pousser - Tirer <sup>(1)</sup> :</b>	Poids déplacé ≤ 100 kg sur 4 roues
	<b>Travail répétitif <sup>(2)</sup> :</b>	≤ 40 actions techniques/min <sup>(3)</sup> , 2 h/j ou ≤ 20 actions techniques/min si supérieur à 2 h/j
	<b>Travail lourd :</b>	Coût cardiaque <sup>(4)</sup> (CCA) ≤ 30 bpm, 1 h/j

	<b>Posture :</b>	- Zéro penché visible <sup>(5)</sup> - En cas de posture prolongée - 10 min de pause toutes les heures
	<b>Vibrations <sup>(6)</sup> du corps entier :</b>	Accélération équivalente ≤ 0,5 m.s <sup>-2</sup> , 1 h/j
	<b>Chutes :</b>	- Zéro obstacle - Zéro dénivelé - Zéro course - Informations sur les déplacements
	<b>Psychosocial, accueil :</b>	- Accompagnement, écoute - Cadence progressive - Vitesse de travail limitée - Choix des pauses - Organisation du travail - Entraide - Adaptabilité des tâches

Fuente: Instituto Nacional de Investigación y Seguridad para la Prevención de Accidentes Laborales y Enfermedades Profesionales INRS, Francia, 2019

# Salud Musculoesquelética

## Manejo de la lumbalgia

Cada caso tiene sus particularidades



Fuente: OMS, 2023





# Estrategia Integral Salud Musculoesquelética



# Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

## “La prevención asegura el movimiento”






[Inicio](#) | [Introducción](#) | [Informe](#) | [Anexos](#) | [Créditos](#)

**PROGRAMA PARA EL CONTROL DE PELIGROS ASOCIADOS A LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS Y MOVILIZACIÓN MANUAL DE PACIENTES**




### 12 JUNTOS EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL CUIDADO DE LA COLUMNA LUMBAR

¿HAS PENSADO CÓMO SERÍA TU VIDA SI TU COLUMNA NO TE PERMITIERA MOVERTERTE?

Esta ficha pretende brindar información a trabajadores y empleadores para la prevención de alteraciones músculo esqueléticas en la columna lumbar, buscando fortalecer sus roles como gestores de salud y bienestar en el lugar de trabajo.



#### ¿CUÁLES SON LOS PELIGROS QUE PODRÍAN AFECTAR LA COLUMNA LUMBAR?

RELACIONADOS CON EL TIPO DE TAREA:

- ▶ Mantener posturas sentado o de pie con pocas variaciones por tiempo prolongado.
- ▶ Adoptar posturas incómodas en posición sentado o de pie.
- ▶ Llevar a cabo actividades que no permitan variar las tareas, los movimientos del tronco o miembros superiores durante la jornada laboral.
- ▶ Permanecer sentado sin soporte adecuado del tronco o los brazos.
- ▶ Ejecutar actividades manuales en las cuales los brazos están alejados del tronco.
- ▶ Realizar movimientos repetidos del tronco en rotación, flexión e inclinación.
- ▶ Realizar actividades que requieran empujar o halar cargas.
- ▶ Realizar actividades manuales en posición sentado que requieran manipular cargas por leves que sean.
- ▶ Desarrollar actividades que requieran levantamiento y transporte de cargas sin importar el peso o la altura de la superficie de trabajo. Asimismo, realizar actividades que requieran llevar cargas sobre la espalda y hombros como morrales, equipos, etc.
- ▶ Llevar a cabo tareas con exposición a vibración de cuerpo entero ya sea en posición sentado o de pie.

RELACIONADOS CON LA ESTACIÓN DE TRABAJO:

- ▶ Estaciones de trabajo que restringen la accesibilidad del trabajador para realizar la tarea o que no permiten adecuada movilidad de los miembros inferiores al realizarla.
- ▶ Superficies de trabajo que por su diseño generan que el trabajador deba inclinar, flexionar o rotar el tronco para realizar la tarea.
- ▶ Sillas que no permitan un ajuste adecuado del espaldar, asiento y altura de acuerdo con las medidas del cuerpo del trabajador, así como aquellas que no se adaptan a las características de la tarea generando fatiga temprana.

RELACIONADOS CON EL TRABAJADOR:

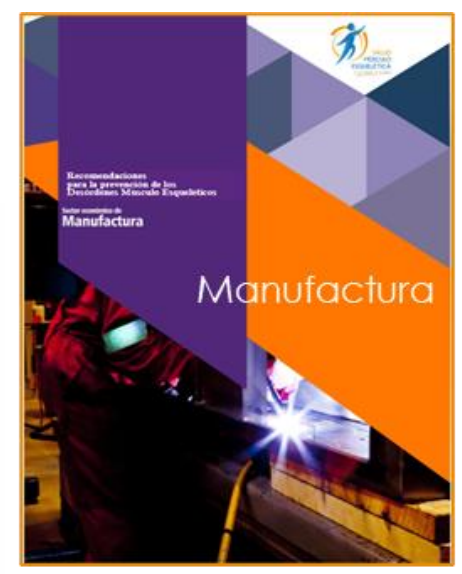
- ▶ Trabajadores sin experiencia o entrenamiento físico para la labor.
- ▶ Embarazadas.
- ▶ Individuos sedentarios con debilidad muscular generalizada u obesos.
- ▶ Personas con alteraciones osteomusculares en columna, pelvis o miembros inferiores, así como antecedentes de caídas o golpes en la pelvis o columna.
- ▶ Individuos con alteraciones en la percepción de dolor y estímulos aversivos.
- ▶ Niveles elevados de estrés psicológico o emocional.



**GUÍA de BUENAS PRÁCTICAS**  
 CONTROL DE PELIGROS EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS







Recomendaciones para la prevención de los Desórdenes Musculares Esqueléticos  
 por actividad de  
**Manufactura**



Recomendaciones para la prevención de los Desórdenes Musculares Esqueléticos  
 por actividad de  
**Construcción**



# Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

## “La prevención asegura el movimiento”



### PROGRAMA DE ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS

para la prevención de desórdenes músculo esqueléticos

CATÁLOGO DE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS

### ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA SINTOMATOLOGÍA LUMBAR

33 EJERCICIOS TERAPÉUTICOS

**ENTRENAMIENTO DE ESTABILIZACIÓN ESTÁTICA Y DINÁMICA - PRINCIPIANTES**

**01**

En posición supina, con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo, contraer la pared abdominal y dejar la columna lumbar en posición neutra. A continuación, elevar lentamente una pierna alejando el pie 15-30 cm del suelo y

**02**

En posición supina con los brazos a los lados del tronco, las piernas dobladas y los pies apoyados, contraer los abdominales y glúteos antes de iniciar el movimiento. A continuación levantar la pelvis y las caderas del suelo, manteniendo una alineación lumbar neutra. No debe haber rotación de la pelvis. Las caderas deben estar alineadas con las rodillas y los hombros en línea recta. Luego bajar lentamente la pelvis hasta el suelo.

**ENTRENAMIENTO DE ESTABILIZACIÓN ESTÁTICA Y DINÁMICA - INTERMEDIO**

**01**

En posición supina, ubicar las manos a los lados del tronco. Elevar las piernas doblando las caderas y las rodillas formando un ángulo de 90°. El abdomen debe estar contraído. Respirar normalmente. Se puede variar el ejercicio manteniendo la misma posición descrita pero adicionalmente elevado el tronco de la colchoneta de 15° a 30°, sin realizar compensaciones.

**02**

En posición sentada sobre un balón en posición neutra, colocar los pies al suelo. Mientras se contraen los músculos de una pierna a 5 cm del suelo. Enfocar el cambio de peso en el miembro inferior manteniendo la estabilidad lumbo-pélvica. Se puede variar levantando el brazo o

**ENTRENAMIENTO DE ESTABILIZACIÓN ESTÁTICA Y DINÁMICA - AVANZADO**

**01**

Sentado sobre un balón, dar pasos hacia delante con los pies apoyados en el suelo, poco a poco inclinarse hacia atrás hasta que la espalda quede apoyada en el balón. Esta es la posición del puente. La cabeza, cuello y hombros deben estar apoyados en el balón. Las rodillas deben estar dobladas en un ángulo de 90° y los pies apoyados en el suelo. Mientras se contrae los músculos abdominales, levantar un pie del suelo y extender la pierna.




**02**

En posición decúbito lateral sobre un balón, apoyar el tronco y el brazo sobre la pelota. Mantener las piernas juntas. Luego, con el abdomen contraído y respirando normalmente, elevar la pelvis y mantener el cuerpo recto sin perder la postura.

43 EJERCICIOS TERAPÉUTICOS

48 EJERCICIOS TERAPÉUTICOS

# Bibliografía

-  <https://posipedia.com.co/?s=salud+m%C3%BAsculo+esquel%C3%A9tica>
-  <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10549919/>
-  <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>





# 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



# *¡SÍGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!*



Escanea el código  
QR con tu celular