

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje



Positiva Prevención



Hacienda

05



EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de Conocimiento para

La salud Musculoesquelética

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Resiliencia + Asombro + Cultura del cuidado del sí



Positiva Prevención



Hacienda

Sesión 7:

Los hábitos individuales que más impactan la salud musculoesquelética



NOHORA ISABEL VALBUENA AMARIS

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO PARA LA SALUD MUSCULOESQUELÉTICA



nohoravalbuena@hotmail.com



310 6807612

TERAPEUTA OCUPACIONAL, MAGISTER EN ERGONOMÍA Y CAMBIOS TECNOLÓGICOS, ESPECIALISTA EN ERGONOMÍA, ESPECIALISTA EN ADMINISTRACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL.

PECB CERTIFIED ISO 45001 SENIOR LEAD IMPLEMENTER



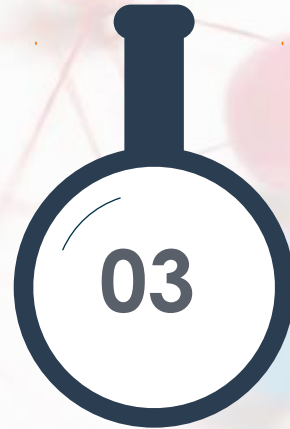
Ruta de conocimiento



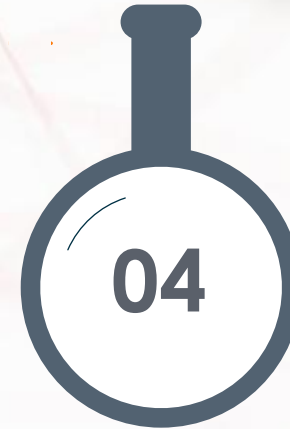
SESIÓN 1:
RECURSOS QUE PUEDEN
UTILIZAR LOS RESPONSABLES
DE SST PARA PROMOVER LA
SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA



SESIÓN 2:
LA GESTIÓN DE LÍDERES Y
MANDOS MEDIOS QUE
PROMUEVE LA SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA



SESIÓN 3:
PISTAS PARA VINCULAR AL
COPASST O VIGÍA EN LA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA



SESIÓN 4:
CLAVES EN LA VIGILANCIA
DE LA CONDICIÓN DE
SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA DE
LOS TRABAJADORES



SESIÓN 5:
LA PREVENCIÓN DE LOS
DME Y ACCIDENTES DE
TRABAJO EN LA
MANIPULACIÓN MANUAL
DE CARGAS

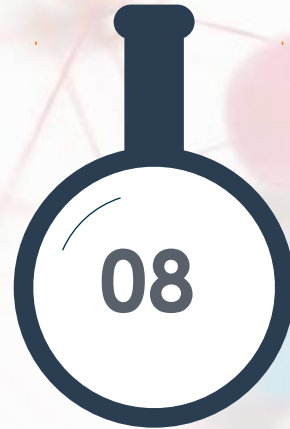
Ruta de conocimiento



SESIÓN 6:
**ESTRATEGIAS SANAS Y
SEGURAS EN LA
MOVILIZACIÓN MANUAL DE
PACIENTES**



SESIÓN 7:
**LOS HáBITOS INDIVIDUALES
QUE MÁS IMPACTAN LA
SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA**



SESIÓN 8:
**TENDENCIAS PARA
POTENCIALIZAR LA GESTIÓN
PREVENTIVA DE LOS
PRINCIPALES DME DE
MIEMBROS SUPERIORES Y
ESPALDA**



SESIÓN 9:
**ACCIONES ESENCIALES
PARA EL ÉXITO DE UNA
CAMPAÑA PARA LA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA**



SESIÓN 10:
**CONSIDERACIONES PARA
ELEGIR LA GESTIÓN DE SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA QUE
SE AJUSTA A LAS
NECESIDADES DE CADA
EMPRESA**

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

, EL ÁMBITO LABORAL POSEE GRANDES RETOS YA QUE DEBE GENERAR MAYORES ESTUDIOS QUE APORTEN AL CONOCIMIENTO SOBRE LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, DESARROLLAR ESTRATEGIAS QUE MEJOREN LA CALIDAD DE VIDA DE SU CAPITAL HUMANO Y PONER EN MARCHA ACCIONES QUE INVOLUCREN A TODOS LOS NIVELES JERÁRQUICOS DE LA ORGANIZACIÓN

OIT, 2024

CONTENIDO



01

Los estilos de vida y la Salud
Musculoesquelética



02

Estrategia Integral Salud
Musculoesquelética de POSITIVA



OBJETIVOS

01

Fortalecer los conocimientos para favorecer la gestión de la salud musculoesquelética en las empresas.

02

Lograr que los participantes identifiquen estrategias y acciones que favorecen la adopción de estilos de vida que promueven la salud musculoesquelética.

03

Socializar soluciones de la Estrategia Integral Salud Musculoesquelética de POSITIVA.

Los estilos de vida y la Salud Musculoesquelética

Los estilos de vida

Estilos de vida

Resultado de un conjunto de hábitos que nos permiten disfrutar de un equilibrio entre bienestar físico, mental y social.

OMS

Hábito saludable

Actitudes y patrones de conducta que se asumen como propios en la vida cotidiana, relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona.



Los estilos de vida

Marco Normativo

- **Ley 1335 de 2009.** Políticas públicas de prevención del consumo de tabaco.
- **Ley 1355 de 2009.** Obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles
- **Ley 1562 de 2012.** SGRL y disposiciones en materia de salud ocupacional.
- **Ley 1616 de 2013.** Ley de salud mental
- **Decreto 1295 de 1994.** Organización y administración del SGRL.
- **Decreto 1072 de 2015.** Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo.
- **Decreto 728 de 2025.** Adiciona el Capítulo 13 al Título 4 de la Parte 2 del Libro 2 del Decreto 1072 de 2015, Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo, ...acciones de promoción de la salud mental, prevención de problemas y trastornos mentales, y consumo de sustancias psicoactivas...
- **Resolución 2646 del 2008.** Disposiciones y responsabilidades identificación, evaluación, prevención y monitoreo ...de factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.
- **Resolución 2764 del 2022.** Adopción de la batería de instrumentos para la evaluación de factores de Riesgo Psicosocial, la Guía Técnica General para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos.
- **Circular 070 de 2024.** Acciones de promoción y prevención en la salud mental y estilos de vida y trabajo saludable.
- **La demás reglamentación vigente del Sistema General de Riesgos Laborales**

Los estilos de vida

Marco Normativo

Circular 070 de 2024 - Responsabilidades

Empresa



- Promover acciones integrales e integradas para la promoción de la alimentación saludable, actividad física, control del consumo y exposición al humo de tabaco, y al consumo abusivo de alcohol, la convivencia social, la salud mental, la seguridad alimentaria y nutricional.
- ...

Trabajador



- Cuidar su salud (autocuidado) y suministrar información clara, veraz y completa de su estado de salud.
- Mantener estilos de vida y trabajo saludable, desarrollar actividad física, consumo de alimentos saludables, evitar el sedentarismo, controlar el consumo y exposición al humo de tabaco, y al consumo abusivo de alcohol.
- ...

ARL



- Realizar campañas y espacios de capacitación sobre estilos de vida y trabajo saludables.
- Implementar una línea telefónica de ayuda, de intervención psicosocial y/o soporte en crisis.
- Desarrollar acciones de promoción de la salud mental.
- Para eventos agudos en salud mental, desarrollar programas de intervención en crisis.

Los estilos de vida

Políticas



7 hábitos saludables

1. Elegir que alimentos consumir
2. Hacer actividad física con regularidad
3. Evitar o dejar de fumar
4. Evitar o reducir el consumo de bebidas alcohólicas
5. Control del peso
6. Sueño regular o de calidad
7. Cuidar la salud mental

Fuente: Organización Mundial de la Salud

Los estilos de vida

Políticas



Resolución 3077 de 2022 – adopta PNSST 2022-2031

- Línea 1: Gestionar la transversalidad de la SST y la cultura de la cobertura
- Línea 2: Establecer mecanismos para garantizar la salud de los trabajadores en sus oficios y promover el trabajo digno y decente.
- Línea 3: Fortalecer institucionalmente la SST
- **Línea 4:** Fomentar la cultura del autocuidado, promoción de la SS de los trabajadores y la prevención de los riesgos laborales, para el logro del bienestar y calidad de vida laboral
- Línea 5: Fomentar, Implementar y fortalecer la rehabilitación temprana, la rehabilitación integral y la reincorporación laboral
- Línea 6: Fortalecer la investigación, desarrollo e innovación en riesgos laborales.
- Línea 7: Establecer mecanismos administrativos para la humanización, la gestión de los servicios y la atención en el SSSI

Los estilos de vida

Políticas

Línea estratégica 4. Fomentar la cultura del autocuidado, promoción de la SS de los trabajadores y la prevención de los riesgos laborales

Objetivo General 1: Articular la cultura de la salud laboral y bienestar con acciones de promoción de salud, actividades de recreación y cultura, modos y estilos de vida saludables.

Línea Operativa	Actividades	Metas	Actores responsables	Nombre del Indicador de Gestión y de Producto*	Nombre del Indicador de Resultado*	Plazo para la ejecución de la actividad (Corto 1 a 2 años; mediano 3 a 5 años; largo 6 a 10 años)
4.1 Formar líderes en cultura de salud y seguridad, y bienestar en el sector empresarial, trabajadores, Organizaciones Sindicales y Centrales Obreras.	4.1.1 Desarrollar talleres y cursos cortos sobre cultura de salud y seguridad, bienestar que conlleven a modos y estilos de vida saludables.	Meta 22: Promover el cambio en la población trabajadora hacia modos y estilo de vida saludable.	Ministerio del Trabajo- Dirección de Riesgos Laborales, Gremios, Empleadores, Trabajadores, Organizaciones sindicales y centrales obreras.	Líderes formados en cultura de la salud y seguridad, bienestar que conlleven a modos y estilos de vida saludables.	Incremento en los conocimientos sobre la cultura de la seguridad y salud, y bienestar en los lugares de trabajo y entornos saludables en poblaciones de empresarios, trabajadores, organizaciones sindicales y centrales obreras.	Corto, mediano y largo plazo.
4.2 Fortalecer en los lugares de trabajo el logro de entornos laborales saludables, bienestar y calidad de vida laboral.	4.2.1 Generar procedimientos, protocolos, guías, directrices que conlleven a modos y estilos de vida saludables.		Aseguradoras en Riesgos Laborales, Gremios, Empleadores, Organizaciones sindicales y centrales obreras.	Difusión de procedimientos, protocolos, guías, directrices que conlleven a modos y estilos de vida saludables.		Mediano y largo plazo.



Los estilos de vida y la SME

Una dosis de 300 a 450 minutos de actividad física equivalente a la de la OMS por semana se asocia con menores riesgos de sufrir dolor musculoesquelético en seis partes del cuerpo: codo, antebrazo, muñeca, mano, dedos y abdomen.

(Rhim, H., Tenforde, A., Mohr, L., Hollander, K., Vogt, L., Groneberg, D. y Wilke, J., 2022).

EJERCICIO Y TRABAJO

Elementos como el calcio, la vitamina D y las proteínas, junto con la actividad física regular, ayudan a mantener la salud, la densidad mineral ósea y la fuerza (Gader, A., 2018)

NUTRICION SALUDABLE

PREVENCION DEL TABAQUISMO

El humo tiene efectos negativos en el sistema musculoesquelético, incluida una menor densidad ósea, un mayor riesgo de fracturas y efectos adversos en las articulaciones, músculos, tendones, cartílagos y ligamentos.

(Al-Bashaireh, A., Haddad, L., Weaver, M., Kelly, D., Chengguo, X. y Yoon, S., 2018)

SUEÑO Y DESCANSO

Los trastornos del sueño están relacionados con dolores musculoesqueléticos en diversas partes del cuerpo entre los trabajadores

(Zaheer, D., Munawar, A. y Ali, S., 2023)

ACTIVIDADES DIARIAS

Las posturas correctas pueden reducir los síntomas musculoesqueléticos y la fatiga, particularmente en el cuello, los hombros y las zonas superiores y lumbares de la espalda.

Bazazan, A., Dianat, I., Feizollahi, N., Mombeini, Z., Shirazi, A., y Castellucci, H. (2019).

Los estilos de vida y la SME

Beneficios de la actividad física



Trabajador

1. Mejora la salud física
2. Desarrolla la condición física
3. Favorece la salud psicológica
4. Mejora las funciones cognitivas
5. Promueve las habilidades sociales



Empresa

1. Reducción de costos – Mejora la productividad
2. Organizaciones más sanas y seguras
3. Clima de trabajo saludable
4. Atracción y fidelización del talento humano
5. Imagen corporativa – Posicionamiento de marca

Los estilos de vida y la SME

Beneficios de la nutrición saludable



Trabajador

1. Fortalecimiento de los huesos
2. Regeneración muscular
3. Reducción de la inflamación
4. Prevención de lesiones
5. Mantenimiento de la flexibilidad articular



Empresa

1. Mayor satisfacción y bienestar general
2. Organizaciones más sanas y seguras
3. Reducción de la fatiga muscular
4. Mejora de la recuperación física
5. Reducción de costos – Mejora la productividad



Los estilos de vida y la SME

Beneficios del sueño de calidad



Trabajador



1. Reducción del dolor y la rigidez
2. Mejora la recuperación de lesiones
3. Disminución de la fatiga muscular
4. Mejora la postura
5. Aumenta la movilidad y flexibilidad
6. Prevención de trastornos musculoesqueléticos

Fuente: Basado en Hirshkowitz, M. et al.



Empresa

1. Reducción de lesiones
2. Disminución del ausentismo
3. Aumento de la productividad
4. Mejora en la satisfacción laboral
5. Reducción de costos de atención médica

Fuente: Basado en Pilcher, J., & Morris, D.

Los estilos de vida y la SME

Beneficios de la prevención del tabaquismo



Trabajador

1. Mejora de la densidad ósea
2. Reducción del riesgo de osteoporosis
3. Aceleración en la recuperación de lesiones
4. Menor riesgo de dolor lumbar crónico
5. Mayor resistencia muscular
6. Prevención de artritis reumatoide
7. musculoesqueléticos

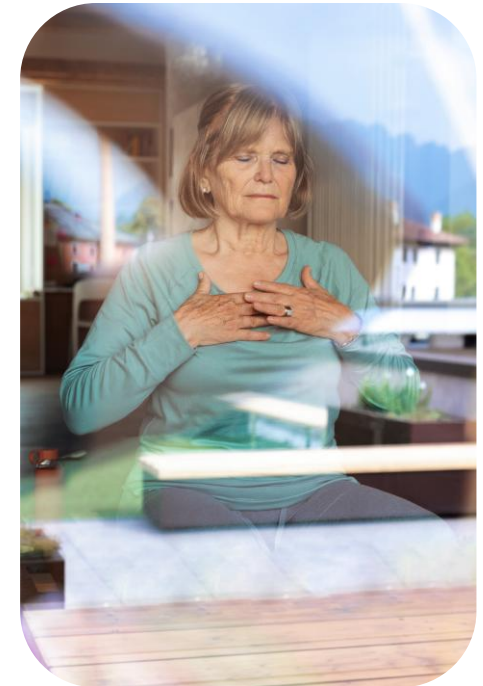
Fuente: Basado en Wong, P. K., Christie, J. J. & Wark, J. D.



Empresa

1. Reducción del ausentismo laboral
2. Menores costos de atención médica
3. Incremento de la productividad
4. Disminución de indemnizaciones laborales
5. Mejora el ambiente laboral
6. Mayor retención de talento
7. Menor riesgo de accidentes laborales

Fuente: Basado en Pilcher, J., & Morris, D.



Los estilos de vida y la SME

Beneficios de los buenos hábitos en las actividades de la vida diaria



Trabajador

1. Prevención de lesiones
2. Mayor bienestar físico
3. Mejor calidad de vida
4. Aumento de energía y productividad
5. Sensibilización frente al autocuidado
6. Fortalecimiento del vínculo familiar



Empresa

1. Reducción del ausentismo laboral
2. Menores costos de atención médica
3. Incremento de la productividad
4. Mejora del clima laboral
5. Fidelización de los trabajadores
6. Cumplimiento normativo
7. Promoción de una cultura preventiva



Estrategia Integral Salud Musculoesquelética



Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

Programas y subprogramas

- Programa de Vigilancia Epidemiológica para la prevención de los desórdenes musculoesqueléticos.
- Programa de Gestión para la prevención de los desórdenes musculoesqueléticos para Mipymes.
- Programa para la prevención del síndrome del túnel carpiano
- Programa Actividades terapéuticas.
- Programa Pausas Activas.
- Programa para el control de peligros asociados a la Manipulación Manual de Cargas y Movilización Manual de Pacientes.
- **Programa de estilos de vida saludables para la promoción de la salud musculoesquelética**
- Subprograma para la prevención de los principales desórdenes musculoesqueléticos (miembros superiores y espalda).



- 1 Guía técnicas
- 5 Fichas – Recurso para la empresa
- 5 Fichas – Recurso para los trabajadores y su familia
- 5 Fichas – Generando hábitos saludables
- 1 Matriz de gestión del Programa
- 5 Presentaciones

Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

Programas de estilos de vida saludables para la promoción de la SME



- 1) Objetivos
- 2) Etapas de implementación del Programa
- 3) Subprograma de Ejercicio y Trabajo
- 4) Subprograma de Nutrición Saludable
- 5) Subprograma Sueño y Descanso
- 6) Subprograma Prevención del Tabaquismo
- 7) Consejos prácticos para la vida diaria

Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

Programas de estilos de vida saludables para la promoción de la SME

Etapas

 Planear	 Hacer	 Verificar	 Actuar
• Diagnóstico • Elaboración o actualización del documento de la empresa	• Comunicación y ejecución de actividades del Subprograma	• Evaluación del impacto del programa en la SME • Medición de indicadores	• Evaluación y retroalimentación • Plan de mejora

Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

Programas de estilos de vida saludables para la promoción de la SME

Ejemplo de recurso para la empresa

POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

Subprograma ejercicio y trabajo

Recursos

Ficha 1.1 Empresa en movimiento

- Elementos claves para implementar el subprograma en la empresa
- Como lograrlo (paso a paso)
- Consejos para hacerlo más fácil
- Recomendaciones desde SST para implementar el subprograma

COMO LOGRARLO

EMPRESA

Primer Paso
Realizar un diagnóstico de la actividad física en la empresa y en el hogar de los trabajadores.

Segundo Paso
Conocer y entender los beneficios de la actividad física en la empresa y en el hogar de los trabajadores.

Tercer Paso
Planificar la actividad física en la empresa y en el hogar de los trabajadores.

Cuarto Paso
Realizar la actividad física en la empresa y en el hogar de los trabajadores.

ESTRATEGIA INTEGRAL SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA

La prevención asegura el movimiento

Claves para promover la salud musculoesquelética

Recursos para la empresa

Ficha 1.1 Yo lidero una organización que gestiona la actividad física

¡¡Empecemos con lo que ya sabes!!



CLAVES:



ESTRATEGIA INTEGRAL SALUD MUSCULOESQUELÉTICA

La prevención asegura el movimiento

Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

Programas de estilos de vida saludables para la promoción de la SME

Ejemplo de recurso para el trabajador

Claves para promover la salud musculoesquelética

Recursos para los trabajadores y su familia

Ficha 2.2 Me preocupo por mi alimentación y la de mi familia

¡Alimenta tu cuerpo, nutre tú vida!



CLAVES:

Comer en familia favorece la educación alimentaria, además de crear momentos de conexión, involucrando a todos en la elección de los alimentos, fomentando el hábito de comer saludablemente.

Explica la importancia de una buena nutrición a los más pequeños para que aprendan a hacer elecciones saludables desde temprana edad.

Cocinar en casa te permite escoger los ingredientes y métodos de preparación, reduciendo el uso de elementos poco saludables.

Haz de la cocina una actividad compartida, donde todos participen, aprendan y disfruten.

ESTRATEGIA INTEGRAL SALUD MUSCULOESQUELÉTICA

La prevención asegura el movimiento



Subprograma nutrición saludable

Recursos

Ficha 2.2 Me preocupo por mi alimentación y la de mi familia

- Claves para que el trabajador logre una nutrición saludable en casa con su familia
- Como lograrlo (paso a paso)
- Consejos para hacerlo más fácil
- Recomendaciones para implementarlo en familia
- Aceptémoslo son excusas

ESTRATEGIA INTEGRAL SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA

La prevención asegura el movimiento

Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

Programas de estilos de vida saludables para la promoción de la SME

Ejemplo de recurso para generar hábitos

Subprograma sueño y descanso

Recursos

Ficha 3.3 Hábitos saludables: Pequeños cambios, grandes resultados

INCENTIVAR

LEYES PARA CREAR

1. Hacerlo obvio
2. Hacerlo atractivo
3. Hacerlo fácil
4. Hacerlo satisfactorio

LEYES PARA COMBATIR

1. Hacerlo invisible
2. Hacerlo poco atractivo
3. Hacerlo difícil
4. Hacerlo insatisfactorio

DESINCENTIVAR

- Pautas para crear hábitos saludables
- Pautas para combatir hábitos no saludables
- ¿Por qué es importante para tu salud musculoesquelética el hábito del sueño para un adecuado descanso?

ESTRATEGIA INTEGRAL SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA

La prevención asegura el movimiento

Claves para promover la salud musculoesquelética Generando Hábitos Saludables

Ficha 2.3 El Hábito más sanador... El sueño

"Los hábitos son el interés compuesto de la mejora personal"



La creación de hábitos saludables, sumada a una nutrición balanceada y un sueño reparador, es clave para mantener una óptima salud musculoesquelética y un bienestar integral.

Incorporar rutinas de ejercicio regular, pausas activas y una postura ergonómica protege músculos y articulaciones, mientras que una dieta rica en calcio, magnesio, proteínas y vitamina D fortalece huesos y tejidos.

Sin embargo, el descanso adecuado es igualmente crucial, ya que durante el sueño el cuerpo repara tejidos, recupera energía y reduce la inflamación, favoreciendo la

ESTRATEGIA INTEGRAL SALUD MUSCULOESQUELÉTICA

La prevención asegura el movimiento

Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

Programas de estilos de vida saludables para la promoción de la SME

Ejemplo de recurso para el trabajador

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Consejos prácticos para actividades de la vida diaria

Recursos

COMO LOGRARLO

TRABAJADOR

Cuidemos nuestra espalda
Comprende material educativo que te ayudará a cuidar tu espalda como trabajar erguido, cómo levantar objetos correctamente en el hogar.

Entrenamiento Saludable
Realiza ejercicios de fortalecimiento para tu cuerpo, de donde viene la fuerza, la resistencia y la salud.

Tareas Compartidas
Comparte tus tareas con tu familia y pide su ayuda en las tareas que no puedes hacer solo.

Organiza todos los Espacios
Crea un espacio que sea seguro y saludable para ti y tu familia, donde puedas hacer tus actividades de la vida diaria.

Ficha 5.2 Mi salud musculoesquelética es importante fuera del trabajo

- Claves para que el trabajador pueda implementar los consejos de la vida diaria con su familia
- Como lograrlo (paso a paso)
- Consejos para hacerlo más fácil en la mayoría de las actividades de la vida diaria

ESTRATEGIA INTEGRAL SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA

La prevención asegura el movimiento

- Actividades básicas (higiene, vestido, alimentación...)
- Tender la cama
- Aseo del Hogar (barrer, trapear, etc.)
- Lavado de ropa
- Tareas en la cocina
- Cuidado de los hijos y adultos mayores (cargar, bañar, etc.)
- Tareas de mantenimiento (jardinería, reparaciones)
- Conducción de vehículo o motocicleta
- Uso de dispositivos como celulares y pantallas
- Actividades de ocio (caminar, deportes, etc.)...

Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

Programas de estilos de vida saludables para la promoción de la SME

Matriz de gestión



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

INSTITUTO EDUCATIVO MODERNO

**PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PARA LA
PROMOCIÓN DE LA SALUD MUSCULOESQUELÉTICA**
MATRIZ DE GESTIÓN

Instructivo ☐

Base general trabajadores ☐

Subprograma de ejercicio y trabajo ☐

Subprograma de nutrición saludable ☐

Subprograma de sueño y descanso ☐

Subprograma de prevención del tabaquismo ☐

SUBPROGRAMA DE EJERCICIO Y TRABAJO												
1. PLAN DE GESTIÓN												
AÑO		2024										
ACTIVIDADES / ACCIONES		RESPONSABLE	MESES									
			ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	
10.	Análisis del estado de avance del Subprograma de ejercicio y trabajo para la promoción de la salud musculoesquelética	Empresa: Pedro Santos ARL	No. actividades ejecutadas	1	1	0	0	0	0	0	0	0
		No. actividades programadas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
14.	Diseño o actualización del documento del Subprograma de ejercicio y trabajo para la promoción de la salud musculoesquelética	Empresa: Pedro Santos ARL	No. actividades ejecutadas	0	1	0	0	0	0	0	0	0
		No. actividades programadas	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
17.	Caracterización de la población objetivo del Subprograma de ejercicio y trabajo para la promoción de la salud musculoesquelética (a partir del Cuestionario de síntomas musculoesqueléticos SM-DME)	Empresa: Pedro Santos ARL	No. actividades ejecutadas	0	0	1	0	0	0	0	0	0
		No. actividades programadas	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
19.	Diseño de la campaña de actividad física para la promoción de la salud musculoesquelética (videos, mails, infografía)	Empresa: Pedro Santos, Matilde Ramírez, Lisset Benítez	No. actividades ejecutadas	0	0	0	4	0	0	0	0	0
		No. actividades programadas	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0
21.	Lanzamiento campaña de actividad física para la promoción de la salud musculoesquelética (2 meses)	Empresa: Pedro Santos, Matilde Ramírez, Lisset Benítez	No. actividades ejecutadas	0	0	0	0	8	8	0	0	0
		No. actividades programadas	0	0	0	0	8	8	0	0	0	0
22.	Implementación de actividades deportivas en las		No. actividades ejecutadas	0	0	0	0	0	10	10	10	10
			No. actividades programadas	0	0	0	0	0	10	10	10	10

2. INDICADORES DE PROCESO										
INDICADOR	META	FRECUENCIA	FÓRMULAS	INTERPRETACIÓN	DATOS DE LA FÓRMULA	TRIMESTRES				TOTAL AÑO
						ENE-MAR	ABR-JUN	JUL-SEP	OCT-DIC	2024
Nivel de ejecución del Plan de actividades del Subprograma ejercicio y trabajo	85%	Trimestral	(No. actividades ejecutadas en el periodo / No. actividades programadas en el periodo)*100	Porcentaje de actividades del subprograma ejercicio y trabajo para la promoción de la salud musculoesquelética ejecutadas en el periodo	No. de actividades ejecutadas en el periodo	157	259	274	252	942
					No. de actividades programadas en el periodo	165	262	282	263	972
					Porcentaje de cumplimiento de las actividades	95%	99%	97%	96%	97%
Nivel de ejecución de las acciones educativas del subprograma ejercicio y trabajo	85%	Trimestral	(No. acciones educativas ejecutadas en el periodo / No. acciones educativas programadas en el periodo)*100	Porcentaje de acciones educativas ejecutadas en el periodo	No. de acciones educativas ejecutadas en el periodo	9	10	7	7	33
					No. de acciones educativas programadas en el periodo	10	12	8	8	38
					Porcentaje de cumplimiento de las acciones educativas	90%	83%	88%	88%	87%
Tasa de participación de			(No. trabajadores que participan	Porcentaje de	No. de trabajadores participantes en el periodo	60	70	63	90	283
					SUBPROG EJERCICIO Y TRABAJO					
					SUBPROG NUTRICIÓN SALUDABLE					
					SUBPR ...					

BIBLIOGRAFÍA

- <https://posipedia.com.co/?s=salud+m%C3%BAsculo+esquel%C3%A9tica>
- Rhim, H., Tenforde, A., Mohr, L., Hollander, K., Vogt, L., Groneberg, D. y Wilke, J. (2022). Asociación entre la actividad física y el dolor musculoesquelético: un análisis de datos internacionales de la encuesta ASAP. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-059525>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano. <https://iris.who.int/handle/10665/327897>
- Lei, T., Li, M., Qian, H., Yang, J., Hu, Y. y Hua, L. (2023). El efecto del sueño en el metabolismo, las enfermedades musculoesqueléticas y la mortalidad en la población general de EE. UU.: análisis de los resultados de la Encuesta nacional de examen de salud y nutrición. <https://doi.org/10.2196/46385>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (s.f.). Modos, condiciones y estilos de vida saludables. <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx>



PREGUNTAS

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitude + Ética y sostenibilidad

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y
potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



Conoce cómo

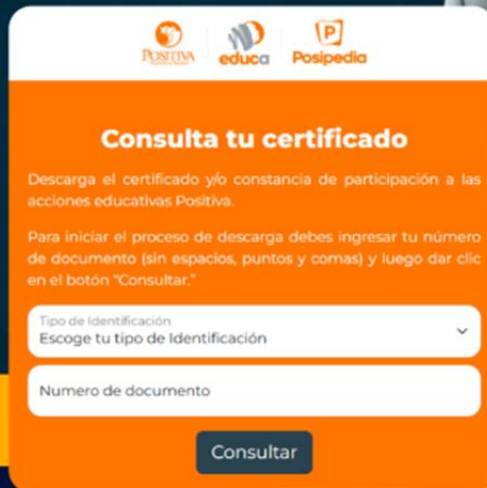
descargar los certificados de las acciones educativas

01



Paso 1:
Escanea el código QR

02



Consulta tu certificado

Descarga el certificado y/o constancia de participación a las acciones educativas Positiva.

Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar."

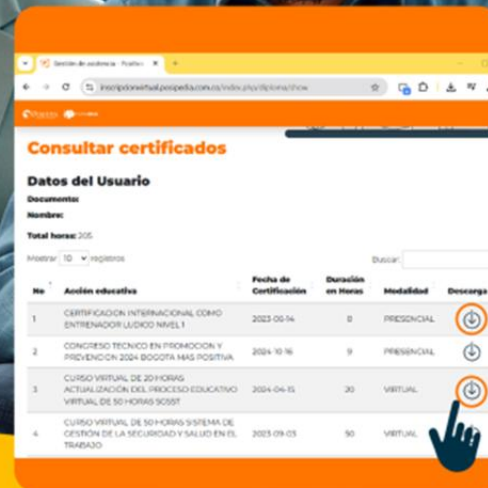
Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

Numero de documento

Consultar

Paso 2:
Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

03



Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:

Nombre:

Total horas: 205

Mostrar: 10 registros

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÚDICO NIVEL I	2023-05-14	0	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TÉCNICO EN PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ MÁS POSITIVA	2024-10-16	9	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 50 HORAS 5050P	2024-04-15	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 50 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-05	50	VIRTUAL	

Paso 3:
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono