

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje

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 8:

Tendencias para potencializar la gestión preventiva de los principales DME de miembros superiores y espalda



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



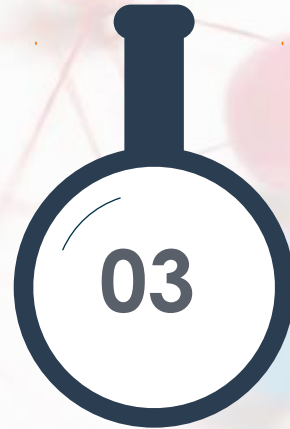
Ruta de conocimiento



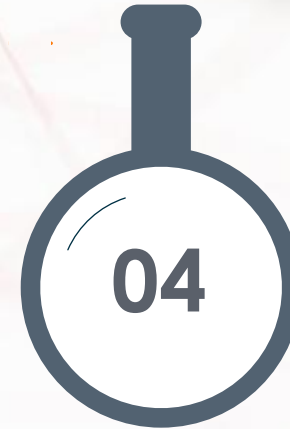
SESIÓN 1:
RECURSOS QUE PUEDEN
UTILIZAR LOS RESPONSABLES
DE SST PARA PROMOVER LA
SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA



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

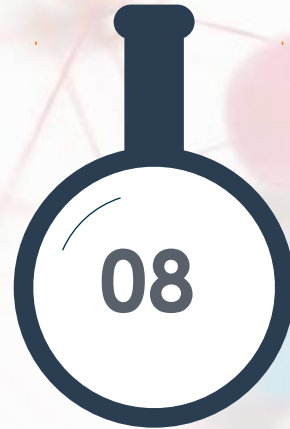
Ruta de conocimiento



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 GRAN NÚMERO DE FUENTES DE RIESGO DE TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS JUSTIFICA AÚN MÁS LOS PROCEDIMIENTOS CÍCLICOS DE GESTIÓN DE RIESGOS, YA QUE SUELE SER IMPRACTICABLE CONTROLAR EL RIESGO DE *TODAS* ELLAS EN UN ÚNICO MOMENTO.

MACDONALD, W. & OAKMAN, J. – U. LA TROBE

CONTENIDO



01

Tendencias en el abordaje
preventivo de los DME



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 refuercen la identificación de las responsabilidades de diversos actores de la empresa para favorecer prevención durable de los DME.

03

Socializar soluciones de la Estrategia Integral Salud Musculoesquelética de POSITIVA.

Tendencias en el abordaje preventivo de los DME

Tendencias en el abordaje preventivo de los DME

10 Consideraciones para una gestión exitosa

1. Demostrar compromiso y liderazgo de la dirección
2. Facilitar y fomentar la participación de los trabajadores
3. Planificar la identificación de peligros y la evaluación de riesgos
4. Llevar a cabo la identificación de peligros y evaluación de los riesgos
5. Establecer objetivos y metas para eliminar los peligros y controlar los riesgos



Tendencias en el abordaje preventivo de los DME

10 Consideraciones para una gestión exitosa

6. Controlar los peligros e implementar los cambios para lograr los objetivos y metas
7. Identificar necesidades de educación y formación
8. Realizar evaluaciones de seguimiento al programa y a los controles
9. Documentar las lecciones aprendidas y la retroalimentación de las partes interesadas
10. Revisar los procesos, los logros e identificar las mejoras

 STEP 6	Control Hazards and Implement Necessary Changes to Achieve Goals and Targets
 STEP 7	Provide Education and Training
 STEP 8	Evaluate Controls
 STEP 9	Document Lessons Learned and Stakeholders' Feedback
 STEP 10	Review Processes, Achievements, and Identify Areas for Improvement

Tendencias en el abordaje preventivo de los DME

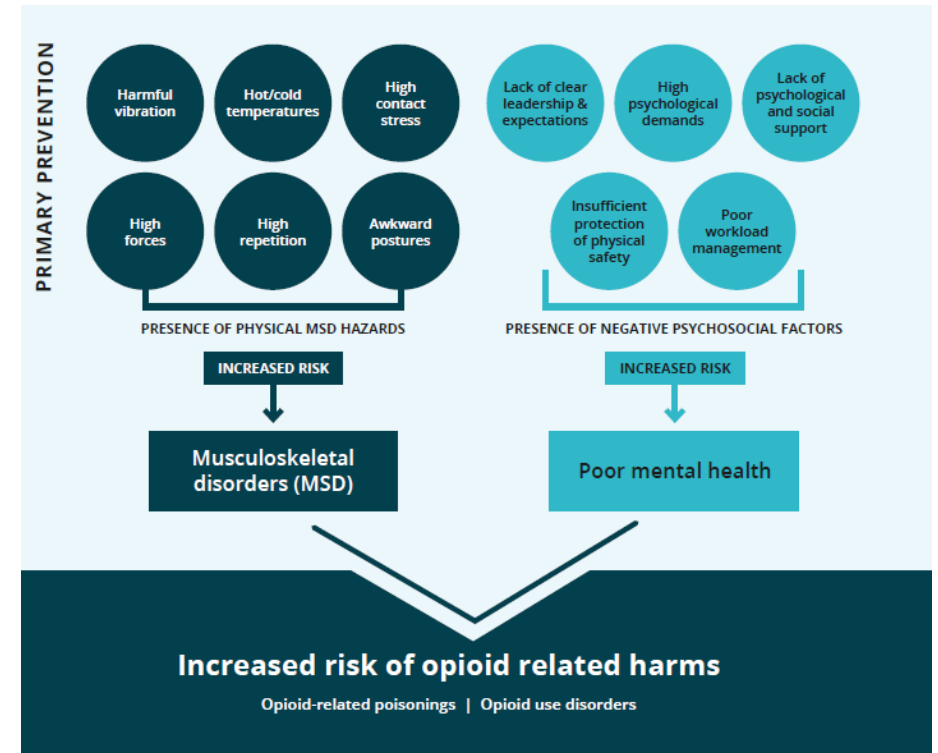
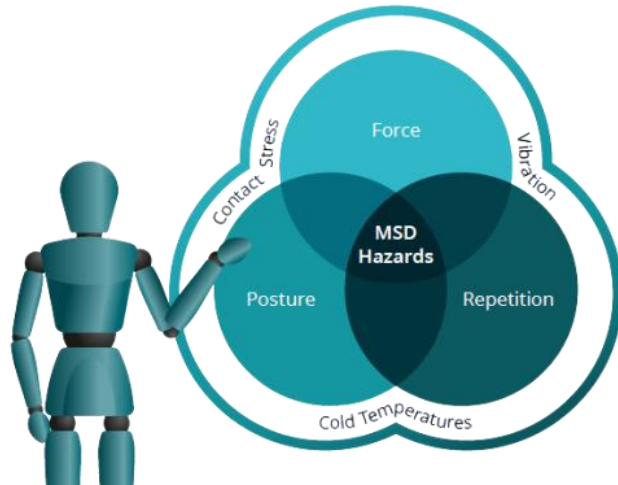
Proceso RACE

1. Reconocer los peligros
2. Evaluar los Riesgos
3. Identificación e implementación de controles
4. Evaluar los controles



Tendencias en el abordaje preventivo de los DME

Aproximación holística



Fuente: Centre de recherche et d'expertise pour la prévention des troubles musculo-squelettiques en Ontario

Tendencias en el abordaje preventivo de los DME

Aproximación holística



Fuente: Centre de recherche et d'expertise pour la prévention des troubles musculo-squelettiques en Ontario

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 DME
- 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).



Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

PVE para la prevención de los DME



Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

PVE 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)

Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

Subprograma para la prevención de los principales DME

Recursos para profesionales en SST	Estrategias preventivas y gestión de los peligros para la prevención de <u>DME</u> de miembros superiores (controles de ingeniería, administrativos y en el individuo) Ficha 1.1 Yo lidero la gestión preventiva Ficha 1.2 Yo lidero la gestión preventiva Ficha 1.3 Yo lidero la gestión preventiva
Recursos para jefes de equipos y mandos medios de la empresa (actividades operativas)	Ficha 2.1 Pautas para gestión preventiva de los <u>DME</u> de miembros superiores para jefes de equipos y mandos medios
Recursos para el Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo COPASST o Vigía	Ficha 3.1 Gestionando la salud de los miembros superiores
Recursos para los trabajadores	Claves para proteger los miembros superiores • Actividades administrativas Ficha 4.1 Trabajadores saludables en la oficina Ficha 4.2 Trabajadores saludables en la oficina Ficha 4.3 Trabajadores saludables en la oficina • Actividades operativas Ficha 5.1 Trabajadores saludables en actividades operativas Ficha 5.2 Trabajadores saludables en actividades operativas Ficha 5.3 Trabajadores saludables en actividades operativas



Miembros superiores



SUBPROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS PRINCIPALES DESÓRDENES MUSCULOESQUELÉTICOS (DME)

Guía técnica de miembros superiores

Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

Subprograma para la prevención de los principales DME



Espalda



SUBPROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS PRINCIPALES DESÓRDENES MUSCULOESQUELÉTICOS (DME)

Guía técnica de la espalda

Recursos para profesionales en SST	Estrategias preventivas y gestión de los peligros para la prevención de DME de la espalda (controles de ingeniería, administrativos y en el individuo) Ficha 1.4 Yo lidero la gestión preventiva Ficha 1.5 Yo lidero la gestión preventiva Ficha 1.6 Yo lidero la gestión preventiva
Recursos para jefes de equipo y mandos medios de la empresa (actividades operativas)	Ficha 2.2 Pautas para gestión preventiva de los DME de la espalda para jefes de equipo y mandos medios
Recursos para el Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo COPASST o Vigía	Ficha 3.2 Gestionando la salud de la espalda
Recursos para los trabajadores	Claves para proteger la espalda - Actividades administrativas Ficha 4.4 Trabajadores saludables en la oficina Ficha 4.5 Trabajadores saludables en la oficina Ficha 4.6 Trabajadores saludables en la oficina - Actividades operativas Ficha 5.4 Trabajadores saludables en actividades operativas

Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

Subprograma para la prevención de los principales DME

Jefes de equipo y Mandos medios

Claves para proteger la espalda

Recursos para jefes de equipo y mandos medios

Ficha 2.2 Pautas para la gestión preventiva

Como jefe eres el indicado para gestionar la prevención de enfermedades y lesiones de espalda, pues eres quien conoce las características del proceso y puedes entender la problemática por manipulación de cargas o tareas que puede afectar la salud de los trabajadores. Por otro lado, tienes comunicación directa con tu equipo de trabajo, de manera que puedes identificar conjuntamente aquellos peligros y asimismo, gestionar las soluciones con la gerencia.



- Liderar la gestión
- Asegurar la participación de los trabajadores
- Apoyar la implementación controles
- Asegurar la implementación controles
- Permitir la adaptación de los trabajadores a las nuevas condiciones
- Apoyar la evaluación de la eficacia de los controles
- Apoyar las intervenciones especializadas
- Apoyar la documentación de lecciones aprendidas
- Favorecer el reporte de síntomas

Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

Subprograma para la prevención de los principales DME



SUBPROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS PRINCIPALES DESÓRDENES MUSCULOESQUELÉTICOS (DME)

Claves para proteger los miembros superiores

Recursos para los trabajadores

Ficha 5.1 Trabajadores saludables en actividades operativas

¡ROMPAMOS LOS MITOS!

MITO 1. El síndrome del túnel carpiano es una enfermedad que se presenta en las mujeres y en las actividades de oficina.	 https://www.shutterstock.com/es/image-vector/workers-mine-miners-tools-uniform-working-2473704293	Realidad Aunque se diagnostica más en las mujeres, los hombres también pueden desarrollar Síndrome del túnel carpiano. Esta enfermedad se asocia con tareas que requieren movimientos repetitivos con aplicación de fuerza de las manos, posturas forzadas de las muñecas, exposición a vibraciones (herramientas) y frío, factores psicosociales, etc.
---	--	--

Identifica todo lo que puedes hacer por la salud de tus miembros superiores:

- ✓ Si trabajas sentado y tu tarea no exige aplicar fuerza o tener que observar detalles finos y realizar movimientos de precisión, ajusta la altura del asiento buscando que tus codos queden a la altura de la mesa o superficie de trabajo.
- ✓ Cuando tu tarea exija observar detalles pequeños, ajusta la silla de modo que la superficie de trabajo quede por arriba de la altura de tus codos.
- ✓ Si trabajas de pie y debes aplicar fuerza (por ejemplo en tareas de corte, reparación, etc.), la altura del plano o mesa de trabajo debe estar por debajo de tus codos para que utilices todo tu cuerpo y no solo los brazos.

ESTRATEGIA INTEGRAL SALUD MUSCULOESQUELÉTICA

La prevención asegura el movimiento

Trabajador

- Cumplir las normas, procedimientos e instrucciones preventivas
- Hacer uso correcto de ayudas, herramientas y EPP
- Reportar condiciones de trabajo riesgosas
- Asistir a las citaciones para exámenes médicos ocupacionales
- Participar en las actividades que se le convoque
- Suministrar información completa sobre el estado de salud
- Procurar por el cuidado integral de la salud (incluso en actividades fuera del trabajo)

Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

Subprograma para la prevención de los principales DME

Responsable SST

- Elaborar e implementar el PVE prevención DME
- Integrar el PVE prevención DME al SG-SST.
- Gestionar la divulgación del PVE prevención DME
- Asegurar una adecuada comunicación y flujo de información a todos los niveles de la empresa
- Asegurar la sensibilización y la formación de los trabajadores
- Gestionar la implementación de las medidas de control
- Gestionar el seguimiento y auditoría del PVE y plan de mejora
- Asegurar la gestión y seguimiento de los casos DME
- Asegurar un proceso participativo
- Verificar que contratistas y trabajadores temporales cuenten con PVE



SUBPROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN
DE LOS PRINCIPALES DESORDENES
MUSCULOESQUELÉTICOS (DME)

Claves para proteger los miembros superiores
Recursos para los profesionales de SST

Ficha 1.2 Yo lidero la gestión preventiva

Ten en cuenta el ciclo de gestión del riesgo para promover la prevención de los DME de miembros superiores



shutterstock

<https://www.shutterstock.com/es/image-vector/pharmaceutical-production-isometric-composition-view-research-1824415571>

ESTRATEGIA INTEGRAL SALUD MUSCULOESQUELÉTICA
La prevención asegura el movimiento

Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

Subprograma para la prevención de los principales DME

COPASST - Vigía

- Promover la participación de todos los trabajadores
- Verificar el cumplimiento del plan de trabajo para la prevención de los DME
- Participar en la identificación de peligros y valoración de riesgos
- Participar en la elaboración del Plan de Gestión del Riesgo
- Participar en el seguimiento al PVE, la implementación de controles y la mejora continua



SUBPROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN
DE LOS PRINCIPALES DESÓRDENES
MUSCULOESQUELÉTICOS (DME)

Claves para proteger la espalda

Recursos para el COPASST o Vigía

Ficha 3.2 Gestionando la salud de la espalda

Tu rol es esencial en la prevención de los desórdenes musculoesqueléticos, al participar en el análisis de las causas de dichas enfermedades, expones a los empleadores la presencia de peligros que afectan la **salud musculoesquelética** de la población y en consecuencia, movilizas la gestión de los controles que se deben implementar.



BIBLIOGRAFÍA

- <https://posipedia.com.co/?s=salud+m%C3%BAsculo+esquel%C3%A9tica>
- Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de Argentina. Superintendencia de Riesgos del Trabajo. (2020). Guía de actuación y diagnóstico de enfermedades profesionales. 16.1 Trastornos Musculo – Esqueléticos Miembro Superior. https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/16.1_trastorno_musculo_esqueletico_0.pdf
- Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de Argentina. Superintendencia de Riesgos del Trabajo. (2020). Guía de actuación y diagnóstico de enfermedades profesionales. 16.2 Trastornos Musculo – Esqueléticos Miembro Superior. Segunda parte. https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/guia_srt_tme_2.pdf



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



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".

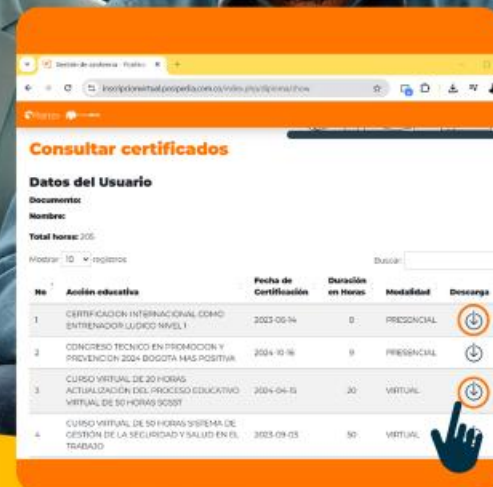
Tipo de identificación
 Escoge tu tipo de identificación

Número 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

No	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LUGOS NIVEL I	2023-05-14	0	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TECNICO EN PROMOCION Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ MAS POSITIVA	2024-10-16	0	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 20 HORAS 92091	2024-04-25	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 50 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-25	50	VIRTUAL	

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

¿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!

