

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 10:

Consideraciones para elegir la gestión de salud musculoesquelética que se ajusta a las necesidades de cada empresa



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



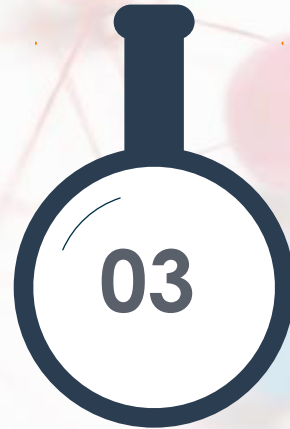
Ruta de conocimiento



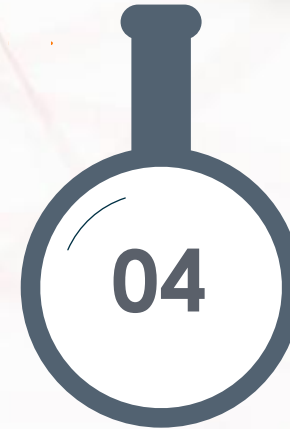
SESIÓN 1:
RECURSOS QUE PUEDEN
UTILIZAR LOS RESPONSABLES
DE SST PARA PROMOVER LA
SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA



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

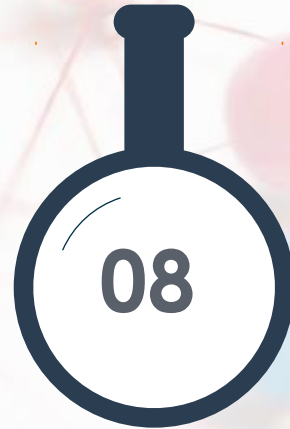
Ruta de conocimiento



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 + Gratitude + Ética y sostenibilidad

**SE NECESITAN ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN INTEGRADAS
PARA GARANTIZAR EL BIENESTAR PRESENTE Y FUTURO DE
LOS TRABAJADORES.**

OSHA-EU

CONTENIDO



Campaña para la promoción de
la Salud Músculo Esquelética



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 aspectos a estimar para proyectar la gestión de la Salud musculoesquelética que se requiere implementar en la empresa.

03

Socializar soluciones de la Estrategia Integral Salud Musculoesquelética de POSITIVA.

Dimensionar la problemática DME y los avances es su prevención

Dimensionar la problemática DME y los avances en su prevención



**2. Evaluación de
avances, procesos,
logros y mejoras**



**1. Comprender la
problemática DME y su
impacto**



Dimensionar la problemática DME y los avances en su prevención

Comprender la problemática



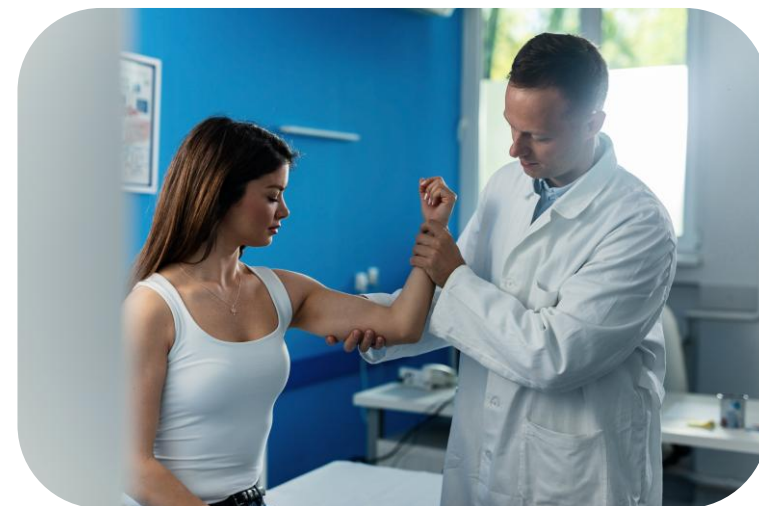
- Matriz de peligros y riesgos
- Diagnóstico de condiciones de salud
- Diagnóstico de condiciones de trabajo
- Programa de Vigilancia Epidemiológica (PVE)
- Programa de Rehabilitación Laboral
- Análisis de costos
- Indicadores

Dimensionar la problemática DME y los avances en su prevención

Comprender la problemática

Diagnóstico de condiciones de salud de la población trabajadora - 8 aspectos mínimos:

1. Información sociodemográfica de la población trabajadora
2. Antecedentes de exposición laboral a factores de riesgo ocupacionales
3. Exposición laboral actual (por área, proceso u oficio)
4. Sintomatología reportada por los trabajadores
5. Resultados generales de pruebas clínicas o paraclínicas complementarias
6. Diagnósticos de salud identificados
7. Análisis e interpretación de los hallazgos médicos
8. Recomendaciones técnicas y científicas derivadas del análisis, orientadas a la mejora de las condiciones de salud y trabajo



Dimensionar la problemática DME y los avances en su prevención

Comprender la problemática

Ejemplo de consideraciones para la selección del ámbito de intervención (situación de interés)

- Puesto con tareas con exigencias físicas importantes
- Puestos con un alto índice de AT por sobreesfuerzos
- Puestos con un alto índice de enfermedades laboral (DME)
- Informes que evidencien situaciones de riesgo
- Resultados negativos derivados de la vigilancia de la salud
- Percepción negativa de las condiciones de trabajo
- Alto número de trabajadores expuestos
- Promedio de la duración de la jornada
- Creación de nuevos puestos de trabajo
- Nuevos materiales, equipos, herramientas o procesos

Fuente: Basado en ISTAS - ERGOPAR



Dimensionar la problemática DME y los avances en su prevención

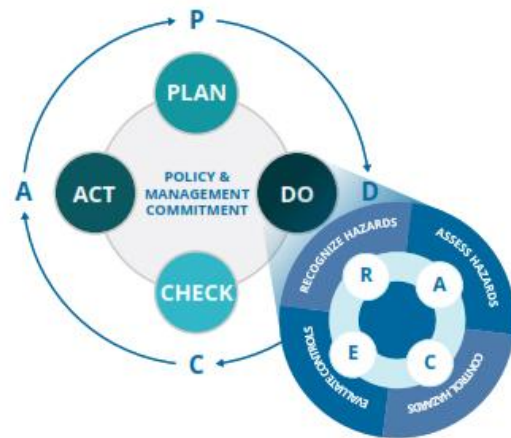
Evaluación de avances, procesos y logros



- Auditoría al Programa de Vigilancia Epidemiológica
- Auditoría al Programa de Rehabilitación Laboral
- Análisis de costos – comparación entre periodos
- Indicadores – comparación entre periodos

Dimensionar la problemática DME y los avances en su prevención

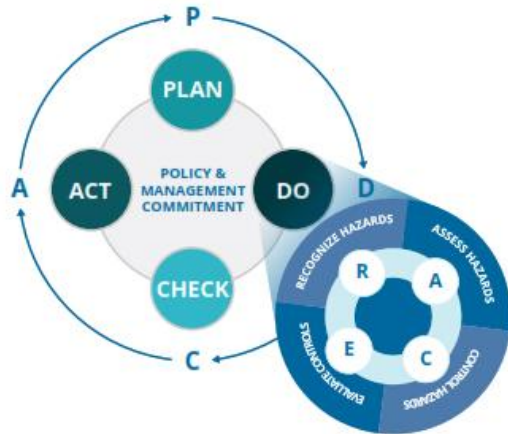
Evaluación de avances, procesos y logros



Requirements under the Occupational Health and Safety Act	MSD Prevention Guideline Steps
POLICY & MANAGEMENT COMMITMENT A commitment to protecting workers' health & safety based on OH&S. • Workplaces with 6 or more workers are required to write, post and maintain the following: • Health and safety policy • Workplace violence prevention policy • Workplace harassment prevention policy • Assign roles and responsibilities based on the Internal Responsibility System (IRS) : • Employer/Manager • Supervisor • Worker • Health & Safety Representative (H&S Rep.) for >5 workers • Joint Health & Safety Committee (JHSC) for >19 workers	STEP 1 Management creates a MSD Prevention Policy as an important aspect of the organization's strategy and commitment to protect the health, safety and wellbeing of workers, as well as improve productivity, quality and organizational performance.
	STEP 1 Include the specific MSD prevention roles for workplace parties in the IRS.
Build MSD prevention activities into your Health and Safety Program	
Provide Training: • Worker health and safety awareness in 4 steps • Supervisor health and safety awareness in 5 steps • Specific to Health and Safety Representative and Joint Health and Safety Committee • Workplace hazards and control (i.e., WHMIS and specific hazard training where applicable) • Safe work practices and procedures when performing assigned tasks • Maintain records of training completed and provide proof of completion	STEP 2 Training by a competent person on MSD, MSD hazards and controls, and safe work practices for MSD prevention.
Worker Participation: ensure that workers feel comfortable to: • Identify and report hazards • Share concerns and suggestions • Report workplace injuries and discomfort	STEP 2 Use MSD hazard sheets , discomfort surveys , injury tracking to help collect valuable information from workers.
Communicate: with all workplace parties • Roles and responsibilities • Process, activities and schedules • Encourage open discussion to improve safety culture	STEP 2&3 Communicate MSD prevention roles , MSD Prevention Plan and Inspection Teams .
Establish a Process: review all jobs • Allocate time and resources for Health & Safety activities, including monthly inspections and JHSC meetings (as applicable) • Create goals, schedules and reasonable targets • Develop plans for managing changes to the workplace	STEP 3 Create MSD Prevention Plan to outline the objectives, methods and expectations of MSD prevention activities.

Dimensionar la problemática DME y los avances en su prevención

Evaluación de avances, procesos y logros



Requirements under the Occupational Health and Safety Act		MSD Prevention Guideline Steps
DO	Continuous Hazard Intervention (RACE Model) Ongoing process to understand health and safety risks and control them to protect workers.	
	RECOGNIZE HAZARDS - Observe workers and the work environment - Conduct workplace inspection checklists, hazard checklists - Collect worker feedback	STEP 4 Use Workplace Inspection Checklist, feedback surveys and MSD hazard checklists from the Resource Library.
	ASSESS HAZARDS - Determine root cause of hazards - Determine level of risk	STEP 4 Perform root cause analysis and prioritize hazards. A trained and experienced person performs in-depth MSD risk assessments.
	CONTROL HAZARDS - Follow the hierarchy of controls - Develop solutions to eliminate or control hazards - Trial controls with worker feedback	STEP 5 Use examples from the hazard controls and feedback surveys.
CHECK	EVALUATE CONTROLS - Implement feasible solutions and monitor effectiveness - Measure impact of solutions - Provide training on control measures	STEP 6&7 Use worker feedback survey. Identify training needs on an ongoing basis.
	Evaluate the Process - Was there sufficient time and resources allocated? - Did the Health & Safety activities achieve goals and targets? - Percentage of hazards eliminated and controlled	STEP 8 MSD hazards eliminated and controlled.
ACT	Communicate with all workplace parties - Acknowledge all parties involved in the process - Share results of the process - Report on successes and areas for improvement - Encourage open discussion to improve safety culture	STEP 9 Document and communicate evaluation results and lessons learned.
	Review the Program at least once a year - Identify strengths, gaps, barriers and lessons learned - Continuous improvement	STEP 10 Successes and failures should be reviewed to identify areas for improvement. Update policies and procedures accordingly.

Dimensionar la problemática DME y los avances en su prevención

Herramienta de evaluación grado de avance – Plan de Gestión del Riesgo

4. PLAN DE GESTIÓN DEL RIESGO						
No.	CRITERIO	ACCIONES	RESPONSABLES	FECHA IMPLEMENTACIÓN	FECHA SEGUIMIENTO	OBSERVACIONES
4	Exámenes médicos ocupacionales	Realizar las evaluaciones médicas ocupacionales de ingreso, periódicos y de retiro, de acuerdo con los perfiles de los cargos y la periodicidad definida en el procedimiento del PVE para la prevención de los DME. * Utilizar la Cartilla y la Guía "Programa de Vigilancia Epidemiológica para la prevención de los DME" de la "ESTRATEGIA INTEGRAL SALUD MUSCULOESQUELÉTICA" de POSITIVA.				
7	Identificación de peligros, evaluación de los riesgos y selección de medidas preventivas o de control con la participación de los trabajadores	Realizar las evaluaciones de las condiciones de trabajo, según criterios definidos en el procedimiento del PVE para la prevención de los DME. * Utilizar la Cartilla y la Guía "Programa de Vigilancia Epidemiológica para la prevención de los DME", la "Herramienta de evaluación de condiciones de trabajo en actividades operativas" y/o la "Herramienta de evaluación de condiciones de trabajo en actividades administrativas" de la "ESTRATEGIA INTEGRAL SALUD MUSCULOESQUELÉTICA" de POSITIVA. * Apoyarse de la solución tecnológica para el SG-SST "ALISSTA GESTIÓN A TU ALCANCE", Menú "PLANIFICACIÓN", opción "Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos".				

Dimensionar la problemática DME y los avances en su prevención

Herramienta de Caracterización – Plan de Gestión del Riesgo

4. PLAN DE GESTIÓN DEL RIESGO							
De acuerdo con los datos registrados de la problemática de los DME, presente los aspectos más relevantes relacionados con el plan de intervención que se realizará en las diversas áreas o dependencias de la organización.							
ÁREA O DEPENDENCIA	No. DE TRABAJADORES	PORCENTAJE	ACCIONES PROYECTADAS	RESPONSABLES	FECHA IMPLEMENTACIÓN	FECHA SEGUIMIENTO	OBSERVACIONES
0	0	#DIV/0!					
0	0	#DIV/0!					
0	0	#DIV/0!					

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).



ESTRATEGIA INTEGRAL SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA

La prevención asegura el movimiento

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

1. Herramienta para evaluación de condiciones de trabajo en actividades administrativas
2. Herramienta para evaluación de condiciones de trabajo en actividades operativas
3. SIN-DME Cuestionario de Síntomas musculoesqueléticos
4. Valoración musculoesquelética

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

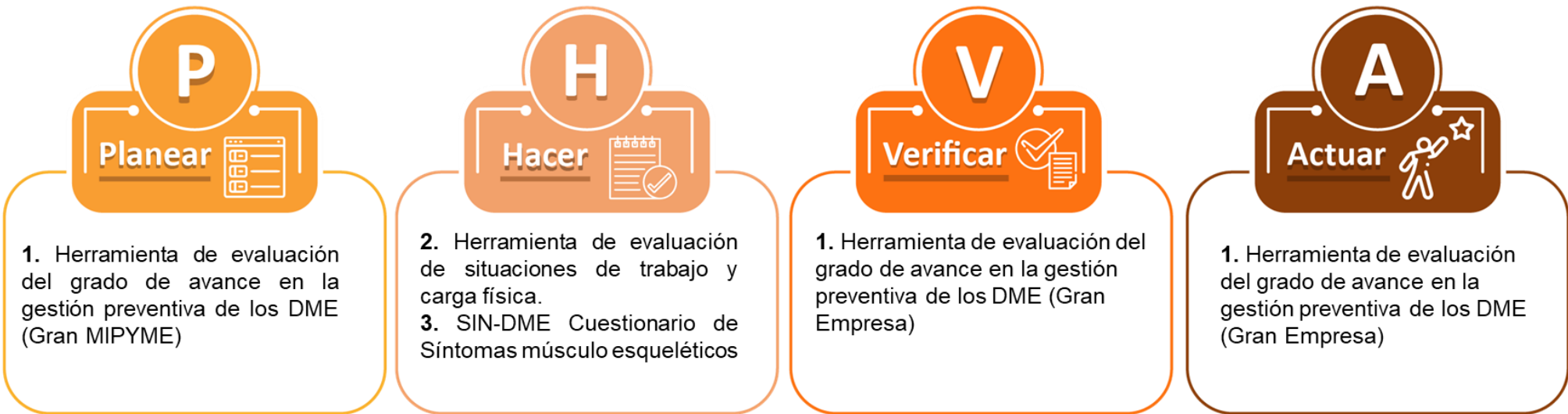
Actuar

1. Herramienta de evaluación del grado de avance en la gestión preventiva de los DME (Gran Empresa)

Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

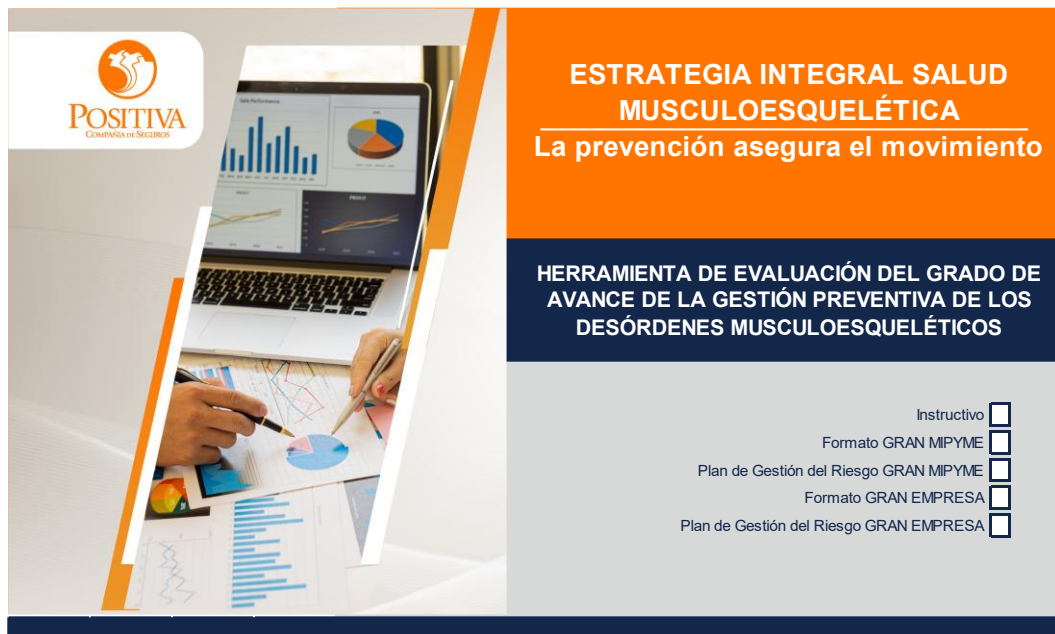
Programa de gestión para la prevención de los DME

Herramientas asociadas



Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

PVE para la prevención de los DME – Programa de gestión



Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

PVE para la prevención de los DME



Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

Programa de gestión para la prevención de los DME



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 referencian 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

PVE para la prevención de los DME – Programa de gestión



**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

PVE para la prevención de los DME


POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS



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

VALORACIÓN MUSCULOESQUELÉTICA

Instructivo ☐

Valoración musculoesquelética MMSS Y ESPALDA ☐

Valoración musculoesquelética MMII ☐

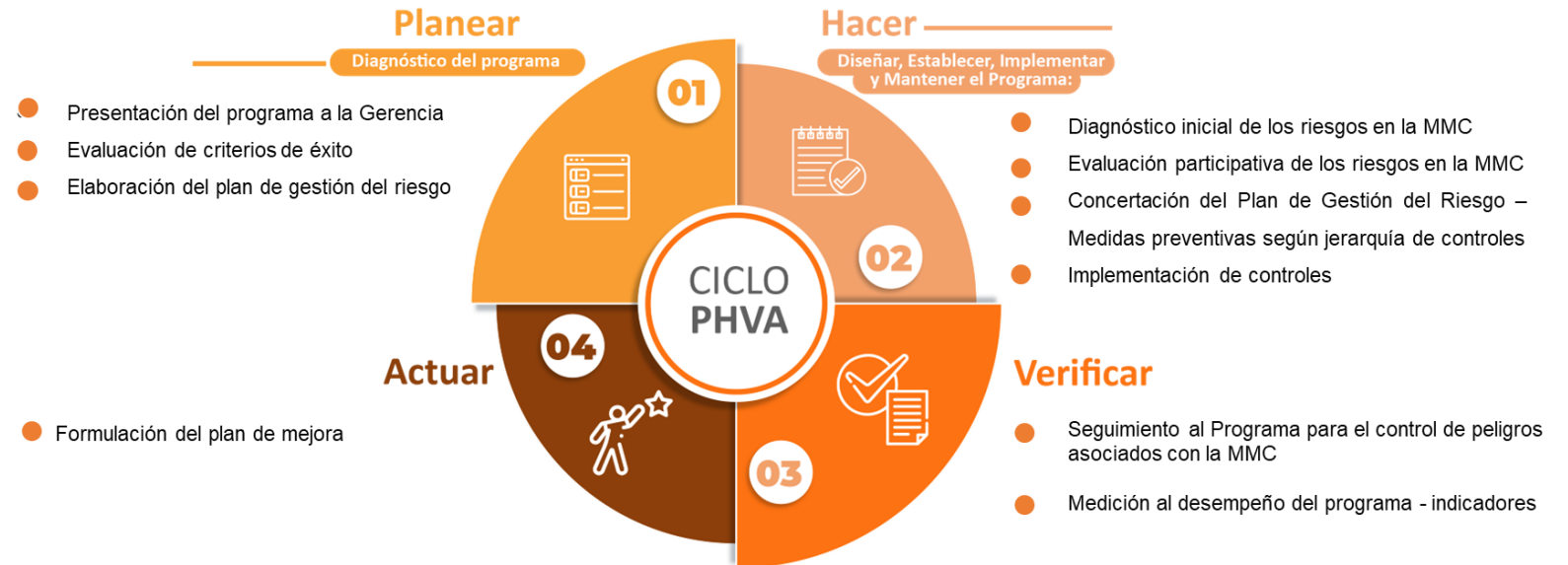
Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

Programa para el control de peligros en la MMC



Programa para el control de peligros Asociados con la MMC

Etapas de implementación



Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

Programa para el control de peligros en la MMP



Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

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



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 la espalda

Recursos para los profesionales de SST

Ficha 1.4 Yo lidero la gestión preventiva

¡IDENTIFICA LA ESTRUCTURA Y LAS SOLUCIONES DEL SUBPROGRAMA DE PREVENCIÓN PARA LOS PRINCIPALES DME DE ESPALDA!



shutterstock

IMAGE ID: 2488933677
www.shutterstock.com

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

BIBLIOGRAFÍA

- <https://posipedia.com.co/?s=salud+m%C3%BAsculo+esquel%C3%A9tica>
- Hubaut, R. (2020). Les outils d'évaluation du risque de TMS : caractéristiques, cas d'usage et perspectives de Développement.
https://theses.hal.science/tel-03193924/file/HUBAUT_2020_archivage.pdf
- Institut national de recherche et de sécurité [INRS]. (2024). Démarche de prévention des troubles musculosquelettiques (TMS).
<https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%206518>



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

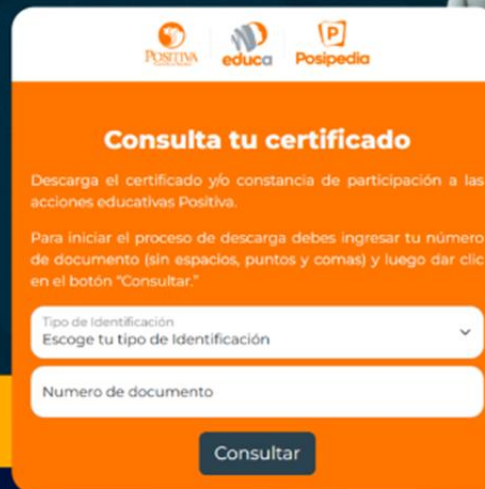
descargar los certificados de las acciones educativas

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."

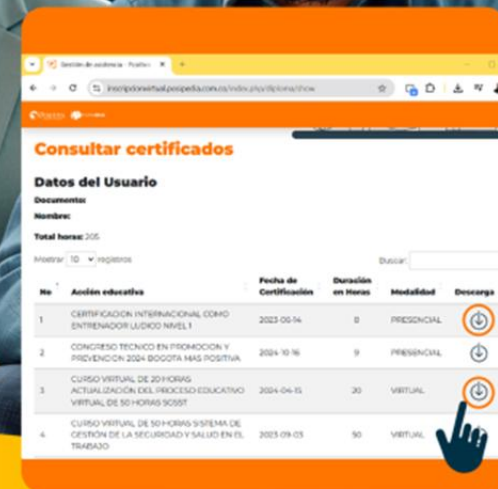
Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

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:
Número:
Total horas: 205

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÚDICO NIVEL I	2023-05-14	8	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 SOCOP	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



**¡CONÉCTATE
A NUESTRO CANAL
de WhatsApp!**

POSITIVA PREVENCIÓN



Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

**¡Únete y sé parte de la
comunidad de Positiva!**