



Plan Nacional de Educación **Multimodal** en SST 2026

Talentos que **hacen país**



Comunidad Nacional de

Conocimiento para la Salud Musculoesquelética

Talentos que **hacen país**

SESIÓN 3:
INTERVENCIONES DE IMPACTO Y PERSPECTIVAS
FUTURAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA



Nohora Isabel Valbuena Amaris

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO PARA LA SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA



nohoravalbuena@hotmail.com



3106807612

Perfil profesional:

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 del conocimiento



01

SESIÓN 1:
MIRADAS CRUZADAS
ENTRE LA
PRODUCTIVIDAD Y LA
GESTIÓN DE LA SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA



02

SESIÓN 2:
REPENSAR LA MANERA DE
GESTIONAR LA SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA
PARA IMPACTAR
FAVORABLEMENTE



03

SESIÓN 3:
INTERVENCIONES DE
IMPACTO Y PERSPECTIVAS
FUTURAS PARA LA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA



04

SESIÓN 4:
PRÁCTICAS DE LIDERAZGO
QUE INSPIRAN Y HACEN
AVANZAR LA GESTIÓN DE LA
SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA



05

SESIÓN 5:
OPTIMIZAR LA
DOCUMENTACIÓN Y GESTIÓN
DE LA INFORMACIÓN PARA
PROMOVER LA SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA

Ruta del conocimiento

06

SESIÓN 6:
PERSPECTIVAS EN
PROMOCIÓN Y
PREVENCIÓN DE LA SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA
ANTE LA EVOLUCIÓN DEL
TRABAJO

07

SESIÓN 7:
¿CÓMO FAVORECER LA SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA
CONSIDERANDO ASPECTOS
ORGANIZACIONALES?

08

SESIÓN 8:
PROMOVER LA SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA
VALORANDO LAS
COMPETENCIAS Y LAS
PERCEPCIONES DE LOS
TRABAJADORES

09

SESIÓN 9:
ABORDAJE MULTIFACTORIAL
DE LA SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA EN
LA MOVILIZACIÓN MANUAL
DE PACIENTES

10

SESIÓN 10:
SALUD
MUSCULOESQUELÉTICA -
EXIGENCIA FÍSICA DE LAS
ACTIVIDADES Y
REQUERIMIENTOS DE
RECUPERACIÓN





Evaluémonos



Las intervenciones multifactoriales fracasan no porque sean ineficaces, sino porque se integran mal en el contexto laboral. Para que sean sostenibles, es necesario adaptarlas a la realidad e integrarlas al SG-SST / Calidad, en lugar de añadirlas como un proyecto adicional.

U. La Trobe, 2026

Contenido

-  **01.** Prevención e intervención temprana para promover la salud musculoesquelética.
-  **02.** Desafíos y facilitadores para la prevención de los desórdenes musculoesqueléticos.
-  **03.** Perspectivas para la promoción de la salud musculoesquelética.
-  **04.** Estrategia Integral Salud Musculoesquelética.



01.

Reforzar los conocimientos y competencias para promover la salud musculoesquelética de los trabajadores.

02.

Lograr que los participantes identifiquen aspectos claves para gestionar la salud musculoesquelética e impactar la productividad.

03.

Socializar soluciones de la Estrategia Integral Salud Musculoesquelética de POSITIVA.

Objetivo



Prevención e intervención temprana para promover la Salud Musculoesquelética



Prevención e intervención temprana

Pensando en la Prevención proactiva

1. Revisión periódica de la siniestralidad por ATEL – tendencias, aspectos críticos.
2. Revisión periódica del ausentismo por causa médica.
3. Identificar necesidades tecnológicas (equipos, máquinas, herramientas, elementos de trabajo, etc.)
4. Identificar causas de presiones adicionales sobre los trabajadores o servidores.
5. Personalizar y adaptar el enfoque de intervención a la naturaleza de la actividad - entorno laboral.



Prevención e intervención temprana

Pensando en la Prevención proactiva

6. Estimar evaluaciones periódicas de los riesgos o cuando sea necesario, para todas las formas de organización del trabajo (presencial, a distancia, híbrido).
7. Disponer de asesoría pertinente y oportuna.
8. Sensibilizar sobre la importancia del movimiento y el ejercicio regulares para la prevención.
9. Garantizar que el personal que pueda ser particularmente vulnerable tenga acceso prioritario a evaluaciones de riesgo y tratamiento.
10. Capacitar a los gerentes y al personal.



Desafíos y Facilitadores para la prevención de los Desórdenes Musculoesqueléticos



Prevención de DME

Revisión sistemática (artículos científicos)- Retos y barreras

11 barreras que debes considerar:

1. Falta de tiempo dedicado al Programa de prevención.
2. Falta de recursos – presupuesto.
3. Falta de comunicación interna y externa.
4. Falta de compromiso, apoyo y participación de la dirección.
5. Falta de conocimientos y formación.
6. Resistencia al cambio.

7. Entorno laboral cambiante (lugar, personal, etc.).
8. Alcance de las actividades – cobertura, niveles de prevención, complejidad de las situaciones de trabajo (holísticas).
9. Falta de confianza mutua (empleador/trabajador), temor a perder el trabajo o la autoridad.
10. Deficiencias en el proceso preventivo / gestión de la organización, estructura.
11. Dificultades para implementar los controles.

Prevención de DME

Revisión sistemática (artículos científicos) - Facilitadores

3 facilitadores que no debes perder de vista:

1. Capacitación, conocimiento y asesoría por parte de Ergónomos.
2. Comunicación, participación y apoyo de diversos niveles de la organización.
3. Proceso de implementación efectivo – planeación, específico y con impacto .



Perspectivas para la promoción de la Salud Musculoesquelética



Perspectivas para la promoción de la Salud Musculoesquelética

The poster features a background with a globe and a network of lines. At the bottom, there are silhouettes of a person in a wheelchair being assisted by another person, and a worker in a hard hat carrying a box. The text is in white and purple.

CYCLE DE CONFÉRENCES SCIENTIFIQUES INRS

inrs

PRÉVENTION DURABLE DES TMS : NOUVEAUX DÉFIS POUR LA RECHERCHE ET LA PRATIQUE

5-7 MAI 2026
Centre de congrès Prouvé,
Nancy, France

Perspectivas para la promoción de la Salud Musculoesquelética

- **Trastornos musculoesqueléticos en la era numérica – Epidemiología, factores de riesgo y herramientas de prevención.**

Pascal Madeleine (Universidad d'Aalborg, Danemark) & Yves Roquelaure (CHU d'Angers, France)

- Nuevas tecnologías – Exoesqueletos.
- Panorama actual sobre la investigación de los exoesqueletos industriales.
- Nuevas formas de organización del trabajo.
- Evaluación de los riesgos y efectos en la salud – Resultados de cohortes y métodos emergentes.
- Comprender las consecuencias a largo plazo de los exoesqueletos en la prevención de los TME: una perspectiva interdisciplinaria



Perspectivas para la promoción de la Salud Musculoesquelética

- **Diversidad demográfica y sectorial y TMS: ¿qué sabemos, qué no sabemos y hacia dónde vamos?**

Julie N. Côté (Universidad de Ottawa, Canadá) y Bradley Evanoff (Facultad de Medicina de la Universidad de Washington, EE. UU.)

- Enfoques según la diversidad de las poblaciones y los sectores – estudios descriptivos.
- Nuevas tecnologías – Herramientas digitales
- Evaluación de riesgos y efectos sobre la salud – Enfoques sectoriales



Perspectivas para la promoción de la SME

- **Desafíos de la investigación en el desarrollo de estrategias de intervención sostenibles para la prevención de los TME.**

Fabien Coutarel (Universidad de Clermont Auvergne, Francia) y Marie-Eve Major (Universidad Laval, Canadá)

- Implementación y evaluación de las intervenciones.
- Nuevas tecnologías: interacciones entre humanos y robots.
- Enfoques adaptados a la diversidad de poblaciones y sectores: estudios de intervención.
- Transición socioecológica.



Perspectivas para la promoción de la SME



Symposia
Symposium SYM 6

Meeting Abstract (173)

Physical activity and sedentary behaviour during hybrid working – combination of sensor and survey data

Wechsler K, Ellegast R, Weber B

Meeting Abstract (174)

Working from home and physical behavior among office workers: an ambulatory assessment study

Sers S, Timm I, de Vries EA, Wäsche H, Woll A, Bender O, Giurgiu M

Meeting Abstract (175)

Sedentary and physical activity behavior of office workers working at the office and from home – compositional data analysis of accelerometer data from the cross-sectional SITFLEX study

Sauter M, Pfab C, Eva B, Prigge M, Brendler C, Liebers F, von Loewis P, Pfeiffer A, Papenfuss F, Hegewald J

Meeting Abstract (176)

Active breaks during sedentary work on muscle activity and cognitive functions: rapid review and experimental study design

Freyer M, Bressemer KA, Jankowiak S, Charline J, Hegewald J

Meeting Abstract (177)

Work, sit, repeat: sitting at work and the musculoskeletal complaints – results from the Study on Mental Health at Work (S-MGA)

Hegewald J, Dang THA, Starke KR, Liebers F, Burr H, Seidler A



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. **Nuevo**
- Programa de estilos de vida saludables para la promoción de la salud musculoesquelética. **Nuevo**
- Subprograma para la prevención de los principales desórdenes musculoesqueléticos (miembros superiores y espalda). **Nuevo**

Claves para proteger los miembros superiores

Recursos para jefes de equipo y mandos medios

Ficha 2.1 Pautas para la gestión preventiva

Como líder del área, juegas un importantísimo papel en la prevención de los desórdenes musculoesqueléticos de los hombros, brazos, antebrazos, manos y dedos. Tienes a cargo la responsabilidad de lograr que los trabajadores conozcan e identifiquen los peligros a los que se exponen en sus lugares de trabajo o al realizar las tareas asignadas y garantizar que las ejecuten en condiciones seguras, teniendo en cuenta las medidas preventivas definidas en la empresa.



Estrategia Integral Salud Musculoesquelética

Guías técnicas y fichas



- Guía para elaborar el documento del Programa de Vigilancia Epidemiológica para la prevención de los desórdenes musculoesqueléticos – Modelos de informe.
- Guía para elaborar el documento del Programa de gestión para la prevención de los desórdenes musculoesqueléticos.
- Guía de buenas prácticas: manipulación manual de cargas.
- Repertorios de recomendaciones prevención de los DME (14 sectores económicos).
- Protocolo de intervención para la prevención de DME.
- Fichas para la prevención de la enfermedad laboral – “Juntos en la promoción de la salud y el cuidado” de tus manos, brazos, hombros, columna lumbar.

, Richard Wells^b

Bibliografías

- Yazdani, A. and Wells, R. (2018). Barriers for implementation of successful change to prevent musculoskeletal disorders and how to systematically address them. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S003687018301212>
- Institut National de Recherche et De Sécurité [INRS]. (2026). congrès INTERNATIONAL. Prévention durable des TMS : nouveaux défis pour la recherche et la pratique. <https://tms2026.inrs.fr/>
- https://posipedia.com.co/?s=dme&e_search_props=8a97c92-27852
- <https://posipedia.com.co/comunidades/salud-musculo-esqueletica/>

Evaluémonos



Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



posipedia

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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVA



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**

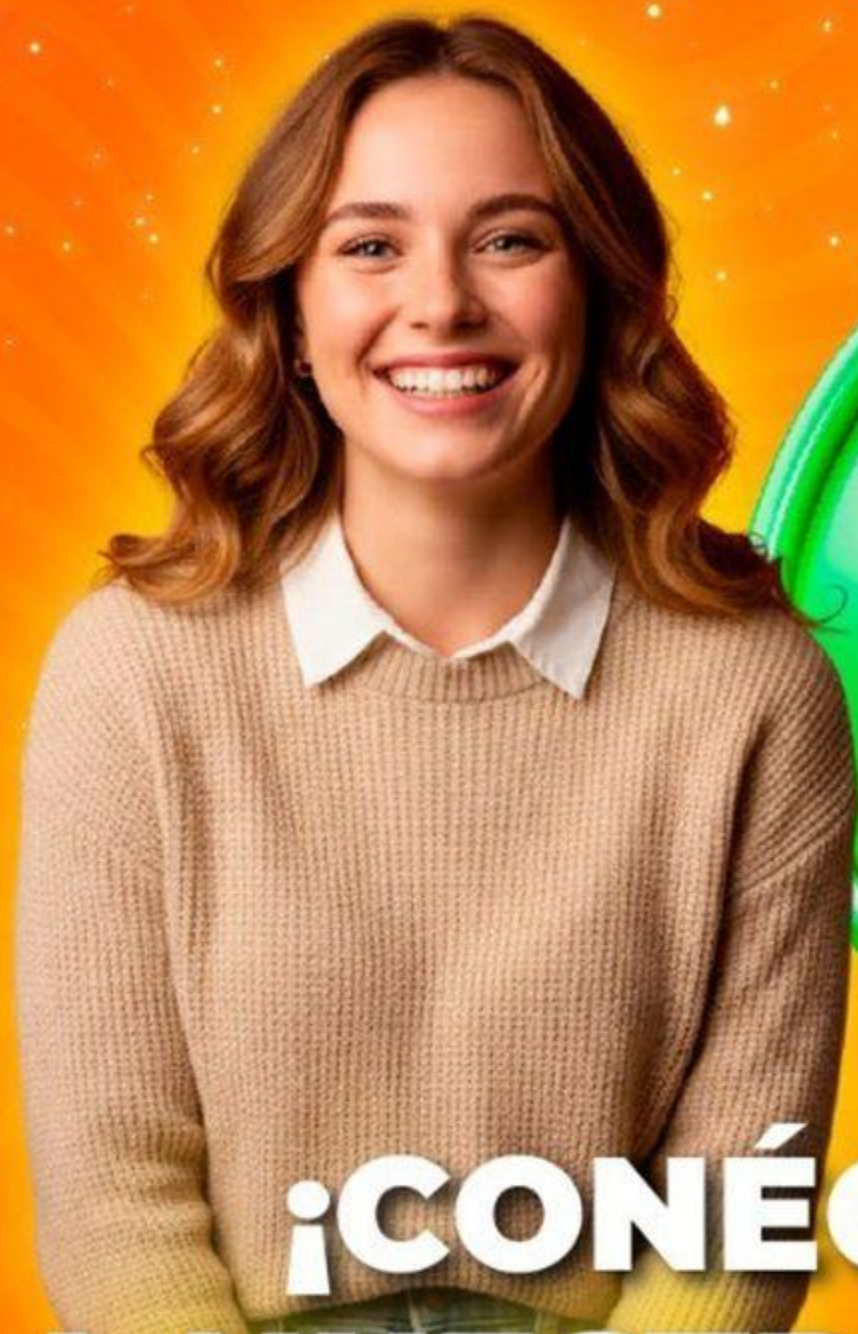
Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!





**¡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!**

¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar
a nuestro Canal de Whatsapp