
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS	Código: E-SGI-STP-012	
		Versión: 02	
	TIPO DEL PROCESO: Estratégico	Fecha de emisión: 08/11/17	
	PROCESO: Seguridad y Salud en el Trabajo	Página: 1 de 20	

**Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales
IDEAM**

**Programa de Vigilancia Epidemiológico Desorden Musculo esquelético
PVE DME**



Asesoró:

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A. /ARL
Alianza: Bureau Veritas Colombia

Nombre Profesional:

Luisa Fernanda Calderón Figueroa
Fisioterapeuta
Especialista seguridad y salud en el trabajo
Licencia 15613 de 2016 SDS

Bogotá D.C 29 Noviembre 2018



	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS	Código: E-SGI-STP-012	
		Versión: 02	
	TIPO DEL PROCESO: Estratégico	Fecha de emisión: 08/11/17	
PROCESO: Seguridad y Salud en el Trabajo	Página: 2 de 20		

INTRODUCCION

El ser humano se encuentra expuesto a diversas situaciones de riesgos físicos, biomecánico, psicosociales en su vida laboral y extra laboral, pero la mayor parte del tiempo permanece desarrollando su trabajo, ya que se entiende el trabajo como “Una Dimensión fundamental en la vida del ser humano”, sin embargo, se debe tener en cuenta que no todos los lugares de trabajo ni el desarrollo de estos cuenta con los mismos riesgos ya que estos dependen de las actividades propias que se desarrollen en cada cargo.

Teniendo en cuenta lo anterior el lugar de trabajo es fundamental en el desarrollo de las actividades de cada persona y por lo tanto es importante brindar al trabajador un espacio cómodo, agradable en el que se sienta feliz con ello, propiciando productividad y eficiencia

Para la identificación y control de los riesgos biomecánicos es necesario realizar actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad como capacitaciones, inspecciones de puesto de trabajo así como de las condiciones de seguridad del área (espacio, orden y aseo) Por otra parte es de gran importancia identificar en el trabajo administrativo con uso de equipo de cómputo y/o Video Terminal VDT, no solo las condiciones físicas que afectan a nivel Músculo Esquelético sino también situaciones propias del trabajador como: condiciones sociales, psicológicas, familiares y /o personales, organización del trabajo, horario y carga de trabajo.

	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS	Código: E-SGI-STP-012	
		Versión: 02	
	TIPO DEL PROCESO: Estratégico	Fecha de emisión: 08/11/17	
PROCESO: Seguridad y Salud en el Trabajo	Página: 3 de 20		

1. OBJETIVO

Contribuir eficazmente en el mejoramiento de las condiciones de salud y trabajo mediante el seguimiento de los Grupos de Exposición Similar (GES), con el fin de implementar oportunamente medidas que con lleven a la promoción y prevención de los Desórdenes musculo esquelético (DME) en todos los frentes de trabajo de la entidad.

1.1. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Caracterizar la problemática de los desórdenes musculo esqueléticos en la empresa a través del análisis preliminar que permita la conformación de GES y direccionar las intervenciones.



Realizar un diagnóstico diferenciado a través de la evaluación de las condiciones de trabajo críticas, condiciones de salud y sintomatología Osteomuscular de la población laboral.

Realizar la evaluación de las condiciones de salud músculo esquelética de los trabajadores expuestos (Sede Principal, Áreas Operativas y Aeropuertos), para la identificación de personas susceptibles o para la detección temprana de síntomas o DME.

Realizar actividades de promoción, prevención, motivación y educación dirigidas a la población trabajadora y a la alta Gerencia, para el control de los eventos asociados con el desarrollo de DME en los diferentes frentes de trabajo de la entidad.

2. ALCANCE

El programa va dirigido a todos los funcionarios de la entidad que reporten sintomatología, caso probable y caso confirmado, relacionados con DME, al igual de la identificación del riesgo biomecánico en las áreas de trabajo de acuerdo con la matriz de identificación de peligros y frentes de trabajo de la entidad .

	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS	Código: E-SGI-STP-012	
		Versión: 02	
	TIPO DEL PROCESO: Estratégico	Fecha de emisión: 08/11/17	
	PROCESO: Seguridad y Salud en el Trabajo	Página: 4 de 20	

3. NORMATIVIDAD

Ley 9 de 1979: Establece, las normas generales que servirán de base a las disposiciones y reglamentaciones necesarias para preservar, restaurar y mejorar las condiciones sanitarias en lo que se relaciona a la salud humana; los procedimientos y las medidas que se deben adoptar para la regulación, legalización y control de los descargos de residuos y materiales que afectan o pueden afectar las condiciones sanitarias del Ambiente.

Resolución 2400/1979: Por lo cual establece algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad de los establecimientos de trabajo.

Resolución 1016/1989: Por la cual se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país.

GATISST: Guía de Atención Integral Basada en la Evidencia para Desórdenes Musculo esqueléticos (DME) relacionados con Movimientos Repetitivos de Miembros Superiores (Síndrome de Túnel Carpiano, Epicondilitis y Enfermedad de De Quervain (GATI- DME)

NTC 5831 “Requisitos ergonómicos para trabajos de oficina con video terminales (VDT) (monitores)”.



NTC 5655: “Principios de Diseño ergonómico de Sistemas de Trabajo”.

Conceptos de ISO 9241/1998 Requisitos Ergonómicos para trabajos de oficina con pantallas de visualización de datos: 5: Concepción del puesto de trabajo y exigencias posturales.

Manual de normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización INSHT Contiene criterios técnicos que vienen a complementar los contenidos en la Guía Técnica sobre puestos con pantallas de visualización de datos.

Ley 1562/2012: Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional.

Decreto 1477/ 2014: Por la cual se expide la tabla de enfermedades laborales.

	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS	Código: E-SGI-STP-012	
		Versión: 02	
	TIPO DEL PROCESO: Estratégico	Fecha de emisión: 08/11/17	
	PROCESO: Seguridad y Salud en el Trabajo	Página: 5 de 20	

Decreto 1072/2015: Artículo 2.2.4.6.12. Documentación. 13. Los programas de vigilancia epidemiológica de la salud de los trabajadores, incluidos los resultados de las mediciones ambientales y los perfiles de salud arrojados por los monitoreos biológicos, si esto último aplica según priorización de los riesgos. En el caso de contarse con servicios de médico especialista en medicina laboral o del trabajo, según lo establecido en la normatividad vigente, se deberá tener documentado lo anterior y los resultados individuales de los monitoreos biológicos.

Resolución 1111/2017: Por la cual se definen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el trabajo.

4. DEFINICIONES

HIGIENE POSTURAL.

Consiste en la adecuada adopción de posturas para evitar de esta manera sobre carga las diferentes zonas de cuerpo como: espalda, miembros superiores y miembros inferiores.



Postura Forzada: Comprende posiciones que sobrecargan estructuras como huesos, músculos, ligamentos, tendones, etc. Tiene una duración de aproximadamente de 20 minutos.

Postura Prolongada: Comprenden posiciones que sobrecargan como huesos, músculos, ligamentos, tendones, etc. Pueden generar lesiones en estas estructuras y aparición de dolor y molestias. Tiene una duración de aproximadamente 2 horas.

Postura Mantenido: Comprenden posiciones que sobrecargan como huesos, músculos, ligamentos, tendones, etc. Pueden generar la aparición de enfermedades profesionales que pueden ser o no irreversibles. Tienen un tiempo mayor a 2 horas.

INSPECCION PUESTO DE TRABAJO.

Las inspecciones a puestos de trabajo son una estrategia eficiente para la identificación de riesgos de tipo biomecánicos ocasionados por condiciones en el diseño o en elementos de trabajo de las áreas destinadas para sus tareas. Es una

	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS	Código: E-SGI-STP-012	
		Versión: 02	
	TIPO DEL PROCESO: Estratégico	Fecha de emisión: 08/11/17	
	PROCESO: Seguridad y Salud en el Trabajo	Página: 6 de 20	

manera de identificar y dar soluciones al diseño, organización de elementos, uso adecuado de espacios y priorización de necesidades en los trabajadores.

Es conocida la obligación de los empleadores por prevenir y proteger la salud de sus trabajadores, tomando las medidas necesarias para mitigar la aparición de lesiones de tipo laboral y accidentes de trabajo. De igual forma existe responsabilidad por parte de los trabajadores de acatar cada una de las recomendaciones y medidas emitidas por los profesionales y líderes del Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo. Por esta razón se realiza una visita y observación al puesto de trabajo en el que desempeña las actividades de teletrabajador con el fin de emitir recomendaciones que contribuyan a garantizar su óptimo estado de salud.

Carga Física de Trabajo: El conjunto de requerimientos psico-físicos a los que el trabajador se ve sometido a lo largo de la jornada laboral. ISHT -.NTP 177.

Condiciones de puesto de trabajo: Es el conjunto de variables que definen la realización de una tarea en un entorno determinando la salud del trabajador en función de tres variables: física, psicológica y social.

Condiciones Organizacionales: Es el conjunto de factores psíquicos y físicos como forma de las condiciones sociales del trabajo que pueden afectar la salud laboral, tanto positiva, como negativamente.

Organización del trabajo: Forma en que se organizan las tareas y se distribuyen tiempo de trabajo, funciones y ritmo.

SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA:



Recolección sistemática y permanente de datos esenciales de salud, su análisis y su interpretación para la planeación, implementación y evaluación de estrategias de prevención. (NIOSH).

ENFERMEDAD LABORAL:

Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar. (Artículo 4 de la ley 1562 de 2012).

ERGONOMÍA:

La ergonomía es una disciplina científica de carácter multidisciplinar, que estudia las relaciones entre el hombre, la actividad que realiza y los elementos del sistema

	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS	Código: E-SGI-STP-012	
		Versión: 02	
	TIPO DEL PROCESO: Estratégico	Fecha de emisión: 08/11/17	
	PROCESO: Seguridad y Salud en el Trabajo	Página: 7 de 20	

en que se halla inmerso, con la finalidad de disminuir las cargas físicas, mentales y psíquicas del individuo y de adecuar los productos, sistemas, puestos de trabajo y entornos a las características, limitaciones y necesidades de sus usuarios; buscando optimizar su eficacia, seguridad, confort y el rendimiento global del sistema (IEA)

DESORDENES MUSCULO-ESQUELÉTICO:

Son entidades comunes y potencialmente incapacitantes, pero aun así prevenibles, que comprenden un amplio número de entidades clínicas específicas que incluyen enfermedades de los músculos, tendones, vainas tendinosas, síndromes de atrapamientos nerviosos, alteraciones articulares y neurovasculares. (GATISST).

5. DESARROLLO

MODELO DE INTERVENCIÓN



Los DME no tienen claramente definido su origen ya que su desarrollo se considera de carácter multifactorial: componentes biomecánicas, organizacionales, psicosociales, individuales, entre otros, los cuales pueden dar lugar a situaciones que los predisponen, ocasionan o exacerban.¹

Las evaluaciones y las intervenciones eficaces para la prevención de los DME, son de carácter multimétodo y cubren integralmente las situaciones de trabajo. Esto significa que las intervenciones orientadas a identificar y limitar el impacto de los aspectos físicos, organizacionales y psicosociales son las más eficientes. El impacto es mayor cuando hay participación y voluntad de cambio de las direcciones de las organizaciones, también cuando se logra adherir e implicar a los trabajadores en las estrategias de prevención desarrolladas².

En este contexto, se requiere la implementación de programas efectivos para la prevención, control y manejo de los DME, para lo cual, POSITIVA COMPANÍA DE SEGUROS S.A, pone a disposición de sus empresas un Programa de Vigilancia Epidemiológica para la Prevención de los Desórdenes Músculo Esqueléticos.

¹ CASTILLO, J. Prevención de los DME. Protocolo de intervención. Bogotá: POSITIVA COMPANÍA DE SEGUROS/ARP, 2011. p.6.

² CASTILLO, J. Protocolo de intervención para la prevención de los desórdenes músculo esqueléticos de miembro superior y espalda. Bogotá: Positiva Compañía de Seguros S.A., 2014. p. 21.

	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS	Código: E-SGI-STP-012	
		Versión: 02	
	TIPO DEL PROCESO: Estratégico	Fecha de emisión: 08/11/17	
	PROCESO: Seguridad y Salud en el Trabajo	Página: 8 de 20	

La vigilancia epidemiológica es entendida como una estrategia que permite mantener controlados los factores de riesgo que ocasionan enfermedades laborales, que requiere de un sistema de información organizado para la toma de decisiones para el control de los riesgos resultantes de las evaluaciones de las condiciones de trabajo y de la salud³.

El PVE PREVENCIÓN DME está estructurado bajo el ciclo PHVA, con un enfoque permanente de mejora continua que garantizará la gestión del riesgo.



1. Fase de análisis preliminar (Planear)

Fase de aproximación a las situaciones de trabajo y en general a la organización productiva, por ello es necesario elaborar una correcta imagen de la empresa y de la problemática que se desea estudiar. Incluye la caracterización, la evaluación de situaciones de trabajo y de condiciones de salud de los diferentes frentes de trabajo de la entidad.

Caracterización. Incluye, la caracterización de la problemática de los DME, que se dimensiona con base en el conocimiento del proceso y el análisis de los datos de morbilidad, ausentismo y la gestión adelantada por la empresa para la prevención de los DME. Tiene como objetivo reducir el grado de complejidad del proceso de análisis y de recolección de datos, la cual en esta fase del proceso de intervención, busca seleccionar y dar prioridad a las áreas o dependencias críticas, para establecer la muestra que se tomará para la aplicación de las herramientas de evaluación.

De acuerdo con el tamaño de la empresa, se puede realizar progresivamente por departamentos, servicios o secciones, e incluye entrevistar a diversos actores de la empresa.

³ POLO, B. Programa de Vigilancia Epidemiológica para la Prevención de los Desórdenes Músculo Esqueléticos.

	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS	Código: E-SGI-STP-012	
		Versión: 02	
	TIPO DEL PROCESO: Estratégico	Fecha de emisión: 08/11/17	
	PROCESO: Seguridad y Salud en el Trabajo	Página: 9 de 20	

Evaluación de situaciones de trabajo. Tiene como objetivo identificar, organizar y relacionar los eventos generadores de DME en la empresa e identificar los Grupos de Exposición Similar (GES).



Tabla 1. Caracterización de las Situaciones de Trabajo del IDEAM

Nivel de Criticidad	Situaciones de trabajo
SEVERO	Calificación: Catalogado situación de trabajo a priori superior a un puntaje de 5.
MODERADO	Calificación: Puntaje obtenido en la evaluación final de los 7 factores de riesgo de 3 a 4.
LEVE	Calificación: Puntaje obtenido en la evaluación final de los 7 factores de riesgo de 2 a 1



Anexo 1: Aplicación de Lista OSHA

Evaluación de condiciones de salud. Se hace una exploración de los síntomas y precursores de DME, basado en la sintomatología percibida e identificada. De acuerdo con el tipo de proceso, tarea y exposición que se encuentre en la situación de trabajo analizada, se selecciona la herramienta apropiada para realizar la identificación de los eventos a los que se exponen los trabajadores.

Tabla 2. Caracterización de la población del IDEAM

	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS	Código: E-SGI-STP-012	
		Versión: 02	
	TIPO DEL PROCESO: Estratégico	Fecha de emisión: 08/11/17	
	PROCESO: Seguridad y Salud en el Trabajo	Página: 10 de 20	

Nivel de Criticidad	Caracterización de Sintomatología
SEVERO	<p>Identificación de Caso: Corresponde a casos identificados como severos en la Entidad analizados y categorizados en el Cuestionario de Sintomatología de DME (SIN-DME); así mismo los funcionarios que se encuentren en proceso de calificación de origen y/o enfermedad de origen laboral relacionada con DME.</p> <p>Intensidad: Según Escala Verbal Análoga (EVA) >8</p> <p>Cronicidad: Síntomas persistentes en un periodo superior a 5 meses.</p> <p>Frecuencia: Síntomas continuos durante el día.</p> <p>Signos: Hormigueos, inflamación, adormecimiento, dolor irradiado, dolor continuo en reposo, limitación funcional del segmento afectado SUPERIOR A 5 SEGMENTOS CORPORALES</p> <p>Identificación en Cuestionario de Evaluación de Estrés: Con un puntaje de alto y muy alto en la clasificación del riesgo.</p> <p>* Nota: Los trabajadores que presente enfermedad de origen común se remitirá a su EPS correspondiente para el tratamiento y si es el caso, inicio de proceso de calificación de origen.</p>
MODERADO	<p>Identificación de Caso: Corresponde a casos identificados como moderados en la Entidad ya analizados y categorizados en el Cuestionario de Sintomatología de DME.</p> <p>Intensidad: 4 a 7 según Escala Verbal Análoga (EVA).</p> <p>Cronicidad: Síntomas persistentes en un periodo superior a 3 meses.</p> <p>Frecuencia: Síntomas fluctúan durante el día y se presentan de manera irregular.</p>



	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS	Código: E-SGI-STP-012	
		Versión: 02	
	TIPO DEL PROCESO: Estratégico	Fecha de emisión: 08/11/17	
	PROCESO: Seguridad y Salud en el Trabajo	Página: 11 de 20	

	<p>Signos: Fatiga de tipo muscular, dolor muscular localizado, sensación de molestia inespecífica en el segmento afectado, dolor desaparece con el reposo, Hormigueo y/o dolor específico, limitación funcional del segmento afectado DE 3 A 4 SEGMENTOS CORPORALES.</p>
LEVE	<p>Identificación de Caso: Corresponde a casos identificados como leves en la Entidad ya analizados y categorizados en el Cuestionario de Sintomatología de DME (SIN-DME)</p> <p>Intensidad: 1 a 4 según Escala Análoga Verbal (EAV).</p> <p>Cronicidad: Síntomas persistentes en un periodo inferior a 3 mes.</p> <p>Frecuencia: Síntomas solo se dan por desarrollo de la actividad de trabajo.</p> <p>Signos: fatiga de tipo muscular transitoria, desaparece con el descanso o reposo, molestia, limitación funcional del segmento afectado DE 1 A 2 SEGMENTOS CORPORALES.</p>
ASINTOMATICO	<p>No presenta cuadro doloroso, ni otro tipo de sintomatología de origen músculo esquelético.</p>

Anexo 2. Aplicación de SIN-DME.

2. Fase de diagnóstico diferenciado (Hacer)



De acuerdo con el análisis preliminar establecido con la caracterización de la evaluación de situaciones de trabajo y condiciones de salud bajo las herramientas propuestas; esta fase se desarrolla de acuerdo con las características de la empresa, la extensión y complejidad del fenómeno de los DME, así como con la disponibilidad de recursos.

	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS	Código: E-SGI-STP-012	
		Versión: 02	
	TIPO DEL PROCESO: Estratégico	Fecha de emisión: 08/11/17	
	PROCESO: Seguridad y Salud en el Trabajo	Página: 12 de 20	

Condiciones de Trabajo/Condiciones de Salud	Severo	Moderado	Leve
Alto Severo			
Moderado			
Leve			
Asintomático			

Tabla 3. Tipo de Intervención a desarrollar en la Población

NIVEL DE CRITICIDAD	TIPO DE INTERVENCION
Alto	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Requiere, sensibilización y educación específica en el puesto de trabajo, con ayuda de folletos, revistas informativas, boletines virtuales. ▪ Inspección a puesto de trabajo (administrativos) (operativos sin herramientas: OSHA) (operativo con herramienta: Estimación del riesgo). ▪ Recomendaciones terapéuticas individualizadas. ▪ Evaluación Musculo esquelética. ▪ Seguimiento médico y de seguridad y salud en el trabajo a casos específicos. ▪ Seguimiento sobre condiciones de trabajo (exposición a carga física, aspectos individuales, psicosociales).

	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS	Código: E-SGI-STP-012	
		Versión: 02	
	TIPO DEL PROCESO: Estratégico	Fecha de emisión: 08/11/17	
	PROCESO: Seguridad y Salud en el Trabajo	Página: 13 de 20	

Medio	<ul style="list-style-type: none"> • Educación grupal en prevención de desórdenes musculo esqueléticos • Sensibilización y educación en el puesto de trabajo y recomendaciones para manejo de las molestias asociados al estrés y/o cansancio físico y mental. • Formación de líderes de pausas activas con enfoque a la relajación del sistema musculo-esquelético.
Bajo	<ul style="list-style-type: none"> • Educación grupal en prevención de desórdenes musculo esquelética. • Realización de pausas saludables con un enfoque musculo-esquelético. • Entrega de material educativo con información clave de prevención de los DME.
Asintomático	<ul style="list-style-type: none"> • Educación grupal en prevención de desórdenes musculo esquelética. • Realización de pausas saludables con un enfoque musculo-esquelético. • Entrega de material educativo con información clave de prevención de los DME.



Anexo 3. Aplicación Aspectos Biomecanicos seguimiento a casos recurrentes con sintomatología DME.

3. Fase de desarrollo de soluciones (Actuar)

Esta fase tendrá alcances y objetivos diferenciados de acuerdo a la complejidad del fenómeno en la empresa o situación de trabajo analizada. En general, el desarrollo de soluciones se relaciona con:

Organizacional:

- Se recomienda realizar seguimiento a los casos sintomáticos de acuerdo a los resultados de la encuesta SIN – DME que evidencia un porcentaje alto de los



	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS	Código: E-SGI-STP-012	
		Versión: 02	
	TIPO DEL PROCESO: Estratégico	Fecha de emisión: 08/11/17	
	PROCESO: Seguridad y Salud en el Trabajo	Página: 14 de 20	

funcionarios,, teniendo en cuenta de igual manera los asintomáticos en programas de prevención, con el fin de evitar posibles casos.

- De acuerdo a las áreas evaluadas, la mayor cantidad de funcionarios no disponen de espacio dentro de su labor que le permita cambiar de posturas en el desarrollo de las actividades, siendo un factor determinante de sedentarismo, teniendo en cuenta que dentro de las tareas realizadas se debe alternar posturas de pie, caminata (de una actividad laboral a otra en diferentes espacios de desarrollo), sedente; se propone que en las aéreas y trabajadores que permita en la definición de la tarea administrativa y operativa el espacio de recuperación de los segmentos involucrados, como miembros superiores, espalda y miembros inferiores, así mismo poder organizar las tareas para que se permita cambiar de posición de sedente a bípedo, todo esto sin afectar la productividad.
- Es necesario implementar un procedimiento de mantenimiento de equipos y muebles de oficina, con el fin de verificar con una periodicidad el estado físico e íntegro de las sillas, mobiliario, equipos de cómputo, ya que son herramientas clave para el desarrollo de las tareas de los trabajadores; de acuerdo a lo anterior se observó durante las evaluaciones que las sillas de trabajo se encuentran desajustadas en espaldar y asiento, alterando la postura de los trabajadores, en casos puntuales realizar el cambio de la silla (ver específico inspecciones a puestos de trabajo).
- Verificar los exámenes de ingreso y diagnóstico de condiciones de salud de la población con el fin de evidenciar problemas de DME al ingreso del funcionario y así emitir recomendaciones, restricciones de acciones específicas relacionadas al concepto de aptitud emitido por la IPS, con el fin de direccionar a los funcionarios en sus labores y evitar que la sintomatología avance, pasar de un síntoma agudo a un crónico o de una enfermedad común a una enfermedad laboral.

Ambiente Físico

Dos factores identificados dentro de las inspecciones a puestos de trabajo tienen relación con las condiciones de ambiente y entorno, tales como iluminación y confort térmico, siendo dos factores de inconformidad dentro de la población evaluada y afecta el desarrollo de las actividades. (Siendo de mayor predominancia dentro de

	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS	Código: E-SGI-STP-012	
		Versión: 02	
	TIPO DEL PROCESO: Estratégico	Fecha de emisión: 08/11/17	
	PROCESO: Seguridad y Salud en el Trabajo	Página: 15 de 20	



la población la percepción de frío en las áreas de trabajo), por tal motivo se propone brindar una medición de higiene en cuanto a confort térmico (frío) e iluminación, por la percepción que refieren los funcionarios en aumento de frío en la mayoría de los puntos de las instalaciones del instituto y así mismo la iluminación por sectores en deficiencia y otros en deslumbramiento.

Individuales y Colectivos

- Se recomienda implementar campañas de sensibilización en aspectos ergonómicos a seguir en los puestos de trabajo.
- Implementar escuelas terapéuticas para espalda, miembro superior, miembro inferior, como estrategia grupal, con el fin de enfocarla en el autocuidado y controlar la sintomatología presente.
- Se aconseja implementar el programa de pausas saludables enfocadas a trabajar las cualidades físicas del ser humano, haciendo énfasis en trabajo funcional por grupos musculares, partiendo del estiramiento, ejercicios de fortalecimiento muscular, equilibrio, coordinación y ejercicios oculares. Con apoyo en la formación de líderes de pausas activas dentro de la población trabajadora.
- Se recomienda realizar seguimiento por parte del área de seguridad y salud en el trabajo a los casos sintomáticos moderado y severo, teniendo en cuenta las estrategias de intervención mencionadas anteriormente.



4. Fase de monitoreo (Verificar)

Esta fase tiene un doble objetivo, de un lado verificar que se estén desarrollando las fases del proceso de intervención, con la efectiva aplicación del protocolo. Por otra parte, verificar el desarrollo de las acciones recomendadas. Adicionalmente, seguir el proceso de implementación, con el fin de asegurar una prevención durable y sostenible de los DME en la empresa INDICADORES 2018

	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS	Código: E-SGI-STP-012	
		Versión: 02	
	TIPO DEL PROCESO: Estratégico	Fecha de emisión: 08/11/17	
	PROCESO: Seguridad y Salud en el Trabajo	Página: 16 de 20	



NOMBRE	Cumplimiento de Inspecciones de puesto de trabajo	PROCESO	PVE DME
OBJETIVO	Medir la eficacia a través del cumplimiento de los estudios de puesto de trabajo	FACTOR QUE MIDE	EFICACIA
FORMULA	$\frac{90 \text{ IPT realizados periodo} / x 100}{100 \text{ IPT programados}} \text{ No.}$	FRECUENCIA	ANUAL
		RESPONSABLE	COORDINADOR MD SALUD OCUPACIONAL
DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	<p>Se realizaron el 90% de las Inspecciones de puesto de trabajo programadas para el año 2018 a los funcionarios que forman parte del IDEAM (Áreas Operativa y sede Administrativa)</p> <p>Porcentaje de cumplimiento IPT: 90%</p>		
META	<p>Cobertura del 80% como mínimo y el 95% óptimo.</p>		

NOMBRE	Cobertura Encuestas SIN DME	PROCESO	PVE DME
OBJETIVO	Medir la eficacia a través de la cobertura en la aplicación de las encuestas de morbilidad sentida de los trabajadores	FACTOR QUE MIDE	EFICACIA
FORMULA	$\frac{302 \# \text{ encuestas SIN DME realizadas periodo} \times 100}{320 \text{ No total de la población}}$	FRECUENCIA	ANUAL
		RESPONSABLE	COORDINADOR MD SALUD OCUPACIONAL
DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	<p>Se realizaron el 94.3% de encuestas SIN DME programadas para el año 2018 a los funcionarios que forman parte del IDEAM</p> <p>Porcentaje de cumplimiento IPT: 94.3%</p>		
META	<p>Cobertura del 80% como mínimo y el 95% óptimo.</p>		



	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS	Código: E-SGI-STP-012	
		Versión: 02	
	TIPO DEL PROCESO: Estratégico	Fecha de emisión: 08/11/17	
	PROCESO: Seguridad y Salud en el Trabajo	Página: 17 de 20	

NOMBRE	Cobertura en Capacitaciones Osteomusculares	PROCESO	PVE DME
OBJETIVO	Medir el aprovechamiento de recurso humano en la realización de las capacitaciones de riesgo Osteomuscular	FACTOR QUE MIDE	EFICIENCIA
FORMULA	$\frac{983 \text{ No de pers. Capacitadas} \times 100}{1000 \text{ No. Personas expuestas}}$	FRECUENCIA	ANUAL
		RESPONSABLE	COORDINADOR MD SALUD OCUPACIONAL
DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	Se realizaron el 98.3.% de las capacitaciones Osteomusculares programadas para el año 2018 de los funcionarios que forman parte del IDEAM		
META	<p>Porcentaje de cumplimiento Capacitaciones Osteomusculares 98.3%</p> <p>Cobertura del 70% como mínimo y el 95% optimo</p>		

NOMBRE	Prevalencia en Riesgo Biomecanico	PROCESO	PVE DME
OBJETIVO	Medir la efectividad del programa a través de la disminución de la prevalencia de riesgo Osteomuscular de los trabajadores	FACTOR QUE MIDE	EFFECTIVIDAD
FORMULA	$\frac{0\# \text{ Casos nvos} + 0 \text{ Casos viejos OM} / \text{ Población total expuesta al riesgo} \times 100}{}$	FRECUENCIA	ANUAL
		RESPONSABLE	COORDINADOR MD SALUD OCUPACIONAL
DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	<p>Men No. casos nuevos y viejos OM: son todos los casos detectados de patología Osteomuscular en la población trabajadora, bien sean de origen antiguo o nuevo en el periodo de análisis</p> <p>Población total expuesta al riesgo: Número de trabajadores que están expuesto a presentar enfermedad osteomuscular debido a que están expuestos al riesgo en el periodo de análisis</p>		
META	<p>Porcentaje de Prevalencia en riesgo Osteomusculares: 0%</p> <p>Menor o igual al 1% de la población objeto del programa</p>		

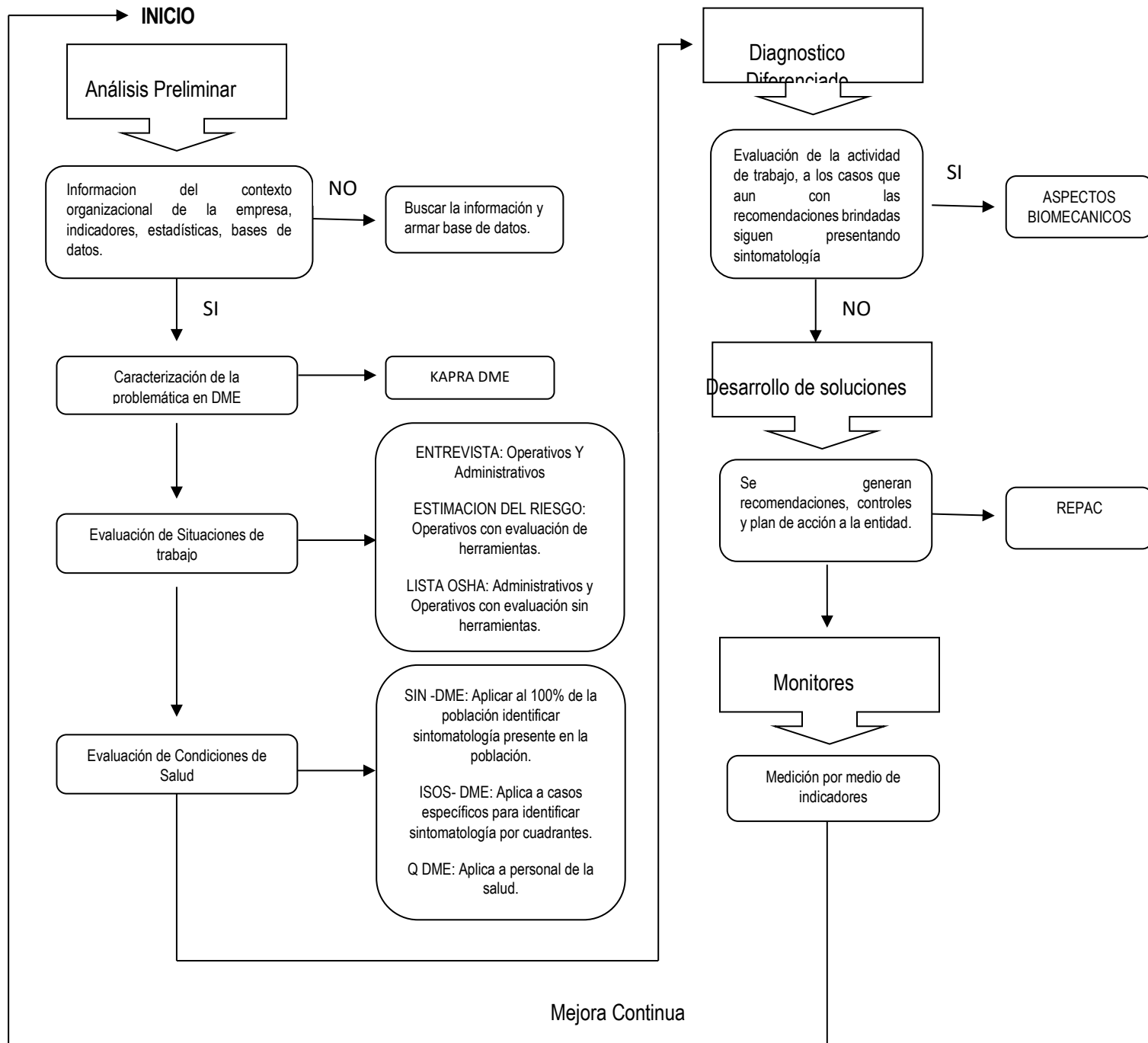
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS	Código: E-SGI-STP-012	
		Versión: 02	
	TIPO DEL PROCESO: Estratégico	Fecha de emisión: 08/11/17	
	PROCESO: Seguridad y Salud en el Trabajo	Página: 18 de 20	



NOMBRE	Incidencia en riesgo biomecanico	PROCESO	PVE DME
OBJETIVO	Medir la efectividad del programa a través de la disminución de la incidencia de riesgo biomecanico de los trabajadores	FACTOR QUE MIDE	EFFECTIVIDAD
FORMULA	$\frac{0\# \text{ Casos nuevos OM} / \text{ Población total expuesta al riesgo} \times 100}{}$	FRECUENCIA	ANUAL
		RESPONSABLE	COORDINADOR MD SALUD OCUPACIONAL
DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	<p>No. casos nuevos OM: son todos los casos detectados de patología Osteomuscular en la población trabajadora, que se hayan detectado como casos nuevos en el periodo de análisis</p> <p>Población total expuesta al riesgo: Número de trabajadores que están expuesto a presentar enfermedad osteomuscular debido a que están expuestos al riesgo en el periodo de análisis</p>		
META	<p>Porcentaje de Incidencia en riesgo Osteomuscular: 0%</p> <p>Menor o igual al 1% de la población objeto del programa</p>		

	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS	Código: E-SGI-STP-012	
		Versión: 02	
	TIPO DEL PROCESO: Estratégico	Fecha de emisión: 08/11/17	
	PROCESO: Seguridad y Salud en el Trabajo	Página: 19 de 20	

6. ANEXO FLUJOGRAMA

Gráfico 1. Flujoograma del modelo de intervención para la prevención de los DME.



	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS	Código: E-SGI-STP-012	
		Versión: 02	
	TIPO DEL PROCESO: Estratégico	Fecha de emisión: 08/11/17	
	PROCESO: Seguridad y Salud en el Trabajo	Página: 20 de 20	

7. HISTORIAL DE CAMBIOS

Versión	Fecha	Descripción
1	2017	Fisioterapeuta. Esp.SST Jineth Carolina González Bonilla
2	2018	Fisioterapeuta. Esp. SST Luisa Fernanda Calderón Figueroa

ASESORO: Luisa Fernanda Calderón Figueroa Asesora Especialista ARL POSTIVA	REVISÓ: Diana Marcela Millán Contratista SG-SST IDEAM- Oficina Asesora de Planeación.	APROBÒ: Martha Isabel Sora Ejecutiva Integral de Servicio ARL POSITIVA
---	--	---