

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL	
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST	
	Proceso Asesoría para la verificación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo	Página: 1 de 19

PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA EN DESORDENES MÚSCULO
ESQUELÉTICOS

NOMBRE DE LA EMPRESA:

CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN

ASESORADO POR POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A

PROYECTOS Y CONSULTORÍAS RC S.A.S



VIANNEY GUTIERREZ MARTINEZ

FISIOTERAPEUTA ESPECIALISTA EN GERENCIA EN RIESGOS LABORALES- SST

LICENCIA #3095 DE 2020

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL	
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST	
	Proceso Asesoría para la verificación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo	Página: 2 de 19

Bogotá, Noviembre de 2021

CONTENIDO

1. JUSTIFICACIÓN
2. OBJETIVO
 - 2.1. ESPECÍFICOS
3. ALCANCE
4. RESPONSABILIDADES
5. MARCO NORMATIVO
6. TERMINOLOGÍA
7. METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN
 - 7.1. DIAGNÓSTICO
 - 7.2. INTERVENCIÓN.
 - 7.3. SEGUIMIENTO Y CONTROL
8. INDICADORES
9. METAS
10. FORMATOS DE REGISTRO
11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL	
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST	
	Proceso Asesoría para la verificación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo	Página: 3 de 19

1. JUSTIFICACIÓN

Desde la seguridad y salud en el trabajo y con el objetivo de garantizar las condiciones óptimas de bienestar del trabajador, se han generado estrategias de prevención en las que los programas permiten desarrollar actividades que fortalecen en este caso el autocuidado corporal y disminuye la aparición de enfermedades, que pueden ser incapacitantes y afectar de forma directa la realización de las actividades laborales.

Desde el 2014 se han mencionado las enfermedades laborales que se pueden presentar y están organizadas en una tabla de acuerdo al agente causante, donde se encuentra el factor Ergonómico, sumado a lo anterior Fasecolda en el comunicado de prensa de mayo de 2019 informa que “las enfermedades laborales más comunes son las siguientes: 1. Síndrome del túnel carpiano 2. Síndrome de manguito rotatorio 3. Epicondilitis lateral 4. Epicondilitis media 5. Trastorno de disco lumbar y otros, con radiculopatía 6. Otros trastornos especificados de los discos intervertebrales 7. Otras sinovitis y Tenosinovitis 8. Lumbago no especificado 9. Tenosinovitis de estiloides radial [de quervain] 10. Traumatismo, no especificado”, donde se puede evidenciar el alto impacto que tienen las enfermedades osteomusculares a nivel laboral

Según la Federación de Aseguradores Colombianos, Fasecolda “en el año 2009 y 2013 se calificaron más de 40.000 enfermedades laborales, que de acuerdo con la Segunda Encuesta Nacional de Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo en el Sistema de Riesgos, para el 2012, el 88% de estas patologías fueron desórdenes músculo esqueléticos (DME); dentro de las que se encuentran enfermedades como el síndrome del túnel carpiano y las tendinitis que se producen en las manos, codos y hombros, y los problemas de espalda tales como el lumbago”

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL	
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST	
	Proceso Asesoría para la verificación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo	Página: 4 de 19

Teniendo en cuenta las estadísticas Nacionales, la empresa CONTADURIA DE LA NACIÓN ha visto la necesidad de implementar un programa de Prevención de enfermedades músculo esqueléticas, con el fin de mitigar el riesgo Biomecánico presente en la empresa, y generar el autocuidado en la salud de los trabajadores.

En este contexto surge la imperiosa necesidad de promover el autocuidado, el conocimiento y aplicación de la higiene postural, sumado a la adecuada manipulación manual de cargas y la identificación de movimientos repetitivos, con el fin de generar medidas preventivas que ayuden a mitigar los riesgos de generar enfermedades laborales relacionadas con el sistema músculo esquelético, que puede tener como consecuencia grave la invalidez.

2. OBJETIVO

Vigilar, gestionar y controlar eficazmente los factores de riesgo biomecánico que pueden desencadenar lesiones osteomusculares en los puestos de trabajo administrativos y de producción en la empresa, garantizando las condiciones optimizadas para el desempeño laboral de los trabajadores y disminuir la incidencia de Enfermedades Laborales y Accidentes de Trabajo con enfoque Osteomuscular asociado a aspectos individuales o del puesto de trabajo.

2.1. ESPECÍFICOS

- Caracterizar la población que presenta mayor factor de riesgo o cuentan con diagnósticos médicos como lumbalgias, tendinitis, bursitis, artrosis, entre otras.
- Generar estrategias de prevención para mitigar el riesgo de aparición de enfermedades Músculo esqueléticas por medio del autocuidado postural en la realización de las actividades laborales, evitando la progresión de enfermedades o lesiones osteomusculares que se presenten en los trabajadores.

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL	
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST	
	Proceso Asesoría para la verificación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo	Página: 5 de 19

- Recomendar, fomentar y supervisar la implementación de prácticas seguras de trabajo a nivel biomecánico (Posturas, Manipulación y transporte de cargas y Movimientos repetitivos)
- Monitorear y Direccionar por medio de los exámenes Médicos Ocupacionales el manejo o prevención de las enfermedades laborales.

3. ALCANCE

El Programa de Vigilancia epidemiológica en Riesgo Biomecánico de la empresa CONTADURIA DE LA NACIÓN está dirigido a todos los colaboradores, administrativos y contratistas que requieran el apoyo y que sean direccionados como resultado de los exámenes médico ocupacionales o por seguimiento médico específico.

4. RESPONSABILIDADES

GERENCIA:

- ✓ Conocer y liderar el Programa de programa de vigilancia epidemiológica en desordenes músculo esquelético.
- ✓ Responsabilizarse en la implementación de las actividades planteadas dentro del programa.
- ✓ Motivar al personal en la participación de las actividades que conforman el programa y facilitar los tiempos de participación.
- ✓ Incluir en las reuniones los temas referentes al desarrollo del programa.
- ✓ Evaluar periódicamente el cumplimiento de las actividades planeadas dentro del programa.
- ✓ Facilitar el presupuesto programado para las actividades del programa.

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL	
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST	
	Proceso Asesoría para la verificación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo	Página: 6 de 19

RESPONSABLE DE SST:

- ✓ Conocer y liderar el Programa de programa de vigilancia epidemiológica en desordenes músculo esqueléticos.
- ✓ Gestionar y liderar las actividades que se deben desarrollar para el cumplimiento del programa.
- ✓ Incluir en todas las reuniones de Seguridad y salud en el trabajo temas referentes al funcionamiento del Programa de vigilancia epidemiológica en desordenes músculo esqueléticos.
- ✓ Asistir a las reuniones del Programa de vigilancia epidemiológica en desordenes músculo esqueléticos que se programen y participar activamente en cada una de ellas.

TRABAJADORES:

- ✓ Cumplir las normas y recomendaciones que en materia de ergonomía y controles de riesgos biomecánico que establezca la empresa.
- ✓ Informar a los superiores, al COPASST o al Coordinador de SG-SST, sobre condiciones no ergonómicas en los lugares de trabajo y presentar sugerencias para su corrección.
- ✓ Participar activamente de las actividades del Programa de vigilancia epidemiológica en desordenes músculo esqueléticos: gimnasia laboral, charlas y cursos de capacitación (higiene postural, manipulación de cargas, entre otros) y demás temas relacionados a los que haya sido invitado.
- ✓ Implementar en las actividades laborales las herramientas de autocuidado.
- ✓ Informar a la empresa cualquier condición de salud de origen osteomuscular, recomendaciones o restricciones médicas a las que tenga lugar.
- ✓ Asistir a los exámenes médicos ocupacionales que la empresa determine.

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL	
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST	
	Proceso Asesoría para la verificación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo	Página: 7 de 19

5. MARCO NORMATIVO

Dentro del amplio marco legislativo del Sistema General de Riesgos Laborales en Colombia, compuesto por diferentes actores que se responsabilizan en variadas instancias por la salud de los trabajadores, se citan a continuación los más relevantes, relacionados con los riesgos ocupacionales de forma general y algunos más específicos tratan el tema ergonómico y las Lesiones Osteomusculares:

- LEY 100 DE 1993 – Artículo 208: (Empresas Promotoras de Salud -EPS- como prestadoras de servicios de salud para Accidentes de Trabajo y Enfermedad profesional -ATEP-).
- DECRETO 1072 de 2015: por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo.
- DECRETO 1477 de 2014: por el cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales.
- DECRETO 2463 DE 2001: (instancias y términos para la calificación de origen de eventos en salud).
- DECRETO 1295 DE 1994: Ministerio del Trabajo y Seguridad Social. Determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales. Capítulo VI Promoción y prevención de riesgos profesionales.
- DECRETO LEY 1295 DE 1994: (organización y administración del sistema general de riesgos profesionales).
- RESOLUCIÓN 2569 DE 1999: (procedimientos técnicos y administrativos que contribuyen a aclarar el diagnóstico de las enfermedades profesionales y la determinación del origen).
- Norma Técnica Colombiana, NTC 4116 DE 16 abril de 1997.
- Norma Técnica Colombiana NTC 5693 DE 25 abril de 2018, sobre manipulación manual de cargas.
- Norma Técnica Colombiana NTC 5723 DE 25 noviembre de 2009 sobre evaluación de posturas de trabajo estáticas.
- NTC 1819 De 1982: (fundamentos ergonómicos para el diseño de sistemas de trabajo).

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL	
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST	
	Proceso Asesoría para la verificación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo	Página: 8 de 19

- Guía técnica Colombiana GTC 45 ICONTEC de 2012.
- En el año 2007 fueron publicadas las GATISO, 3 de ellas con temas del sistema músculo esquelético (una relacionada con DME de Miembros Superiores, otra con Hombro Doloroso y otra con Dolor Lumbar Inespecífico y Lesión discal) las cuales presentan recomendaciones para la atención integral de los DME, como guías de referencia a nivel nacional.
- Otras normas: • G – INSHT: Instituto Nacional de Salud e Higiene en el Trabajo; guía técnica.

6. TERMINOLOGÍA

- **ANTROPOMETRÍA:** Disciplina que describe las diferencias cuantitativas de las medidas del cuerpo humano, sirve de herramienta a la ergonomía en la adaptación del entorno a las personas.
- **BURSITIS:** (CIE 10 - M755): El dolor asociado con la inflamación de la Bursa subacromial, a pesar de que las bursas subdeltoidea, subescapular y subcoracoidea pueden también inflamarse.
- **CARGA:** Cualquier objeto animado o inanimado que se caracterice por un peso, una forma, un tamaño y un agarre. Incluyen personas, animales y materiales que requieran del esfuerzo humano para moverlos o colocarlos en su posición determinada.
- **CARGA DE TRABAJO:** Medida cualitativa y cuantitativa del nivel de actividad (física, fisiológica, mental) que el trabajador necesita para realizar su trabajo
- **CARGA FÍSICA DE TRABAJO:** se define como "el conjunto de requerimientos físicos a los que está sometido el trabajador durante la jornada laboral". Se basa en el trabajo muscular estático y dinámico. La carga estática viene determinada por las posturas, mientras que la carga dinámica está determinada por el esfuerzo muscular, los desplazamientos y el manejo de cargas (Fundación MAPFRE, 1998)
- **CARGA FÍSICA DINÁMICA:** Indicador de riesgo de carga física, definida por movimientos repetitivos y sobreesfuerzos.

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL	
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST	
	Proceso Asesoría para la verificación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo	Página: 9 de 19

- **CICLO DE TRABAJO:** Conjunto de operaciones que se suceden en un orden de terminado en un trabajo que se repite. El Tiempo del ciclo básico fundamental es 30 segundos (regla de los 30 segundos). Cuando no hay ciclo definido y segmento consistentemente comprometido: Movimiento concentrado en el 50% de la jornada laboral.
- **CONDICIÓN FÍSICA:** Capacidades físicas representadas en la fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad y velocidad.
- **CONTROL DE CAMBIOS:** Evitar las condiciones ergonómicamente desfavorables en los nuevos proyectos o en procesos, que se cumpla de forma sostenida en el tiempo.
- **DEFICIENCIA:** Toda pérdida o anormalidad de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica, que pueden ser temporales o permanentes.
- **DISCAPACIDAD:** Toda restricción, disminución o ausencia de la capacidad para realizar una actividad, dentro del margen que se considera normal para el ser humano.
- **DME (Desorden Músculo Esquelético):** es una lesión física originada por trauma acumulado que se desarrolla gradualmente sobre un período de tiempo; como resultado de esfuerzos repetidos sobre una parte específica del sistema músculo esquelético
- **DOLOR LUMBAR INESPECÍFICO:** Sensación de dolor o molestia localizada entre el límite inferior de las costillas y el límite inferior de los glúteos, el cual no se debe a fracturas, traumatismo, enfermedades sistémicas o compresión radicular.
- **ENFERMEDAD DE D'QUERVAIN:** es la tenosinovitis estenosante del primer compartimento dorsal de la muñeca.
- **EPICONDILITIS:** Lesión tendino perióstica de la inserción de músculos a nivel del codo.
- **ERGONOMÍA:** Ciencia que estudia la relación del hombre y el trabajo.
- **ESTIMACIÓN DEL RIESGO:** (Valoración) La estimación del riesgo usualmente se basa en el valor esperado de la probabilidad de que ocurra el evento por la


	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL	
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST	
	Proceso Asesoría para la verificación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo	Página: 10 de 19

consecuencia en caso de que este se manifieste, es el proceso de establecer información sobre los niveles aceptables de un riesgo y / o niveles de riesgo para un individuo, grupo de individuos, proceso, sociedad o ambiente.


- **EVALUACIÓN DEL RIESGO:** Un componente de la estimación del riesgo en el cual se emiten juicios sobre la aceptabilidad del riesgo.
- **FACTORES INDIVIDUALES:** que corresponden a la capacidad funcional del trabajador, sus hábitos, antecedentes patológicos, quirúrgicos y familiares. Entre otros se encuentran la edad, el género, patologías concomitantes, embarazo, actividades recreativas asociadas a lesión progresiva de tejidos blandos.
- **FACTORES LIGADOS A LAS CONDICIONES DEL TRABAJO:** Carga estática o dinámica, fuerza, posturas y movimientos ya sean repetitivos o no. En este punto se tiene en cuenta las posturas, fuerzas y movimientos.
- **FACTORES EN POSTURA:** La postura del cuerpo es la relación que guardan entre sí las diferentes partes que lo componen y se define como "adecuada" cuando existe equilibrio en las relaciones anatómicas y fisiológicas, y se presenta una alineación de los diferentes segmentos del cuerpo garantizando una máxima eficiencia biomecánica con el mínimo esfuerzo físico.
- **FACTOR DE RIESGO BIOMECÁNICO:** Los riesgos asociados a los desórdenes osteomusculares en el trabajo han sido de difícil estudio y diagnóstico, pues su etiología es multifactorial y es importante considerarlos teniendo en cuenta que no son sólo de tipo laboral y que en general se consideran en cuatro grandes grupos de riesgo (Ayoub y Wittels 1989).
- **FACTOR DE RIESGO:** Aspectos de la persona (comportamiento, estilo de vida, característica físicas, mentales, fisiológicas y hereditarias), de las condiciones de trabajo y del ambiente extra laboral que han sido asociadas con las condiciones de la salud del trabajador a través de estudios epidemiológicos.
- **FACTORES DE RIESGO de DME:** aquellos atributos, variables o circunstancias inherentes o no al individuo que están relacionados con los fenómenos de salud y que determinan en la población trabajadora expuesta a ellos, una mayor probabilidad de ocurrencia de DME.
- **FUERZA:** se refiere a la tensión producida en los músculos por el esfuerzo requerido para el desempeño de una tarea. Existe riesgo derivado de la fuerza cuando:

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL	
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST	
	Proceso Asesoría para la verificación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo	Página: 11 de 19

- Se superan las capacidades del individuo.
- Se realiza el esfuerzo en carga estática
- Se realiza el esfuerzo en forma repetida.
- Los tiempos de descanso son insuficientes.
- **HOMBRO DOLOROSO:** Es aquel originado en las articulaciones esternoclavicular, acromioclavicular y glenohumeral, junto a los ligamentos, tendones, músculos y otros tejidos blandos con una relación funcional de esas estructuras.
- **LUMBALGIA INESPECÍFICA O DOLOR LUMBAR INESPECÍFICO:** (CIE 10: M54) se define como la sensación de dolor o molestia localizada entre el límite inferior de las costillas y el límite inferior de los glúteos.
- **MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS:** es cualquier actividad en la que se necesite ejercer el uso de fuerza por parte de una o varias personas, mediante las manos o el cuerpo, con el objeto de elevar, bajar, transportar o agarrar cualquier carga.
- **MOVIMIENTO:** es la esencia del trabajo y se define por el desplazamiento de todo el cuerpo o de uno de sus segmentos en el espacio.
- **MOVIMIENTO REPETITIVO:** está dado por los ciclos de trabajo cortos (ciclo menor a 30 segundos o 1 minuto) o alta concentración de movimientos (> del 50%), que utiliza pocos músculos. (Silverstein y col, 1987)
- **MINUSVALÍA:** Toda situación desventajosa para un individuo determinado, consecuencia de una deficiencia o discapacidad que lo limita e impide el desempeño de su rol cultural, social ocupacional.
- **MOVIMIENTOS REPETITIVOS:** Está definido por los ciclos de trabajo cortos (menores a 30 segundos o minuto) o alta concentración de movimientos (> del 50%), que utilizan pocos músculos.⁹
- **PELIGRO:** Fuente de daño potencial o situación con potencial para causar pérdida.
- **POSTURA:** se define como la relación de las diferentes partes del cuerpo en equilibrio (Keyserling, 1999).
 - **POSTURAS ANTI GRAVITACIONALES:** Posicionamiento del cuerpo o un segmento en contra de la gravedad.

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL	
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST	
	Proceso Asesoría para la verificación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo	Página: 12 de 19

- **POSTURA FORZADA:** Posicionamiento articular por fuera de los ángulos de confort.
- **POSTURA MANTENIDA:** Cuando se adopta una postura biomecánicamente correcta por 2 o más horas continuas sin posibilidad de cambios o 20 minutos si es biomecánica mente incorrecta.
- **POSTURA PROLONGADA:** Cuando se adopta la misma postura por el 75% (6 horas) o más de la jornada laboral.
- **POSTURA DINÁMICA** que se caracteriza por un cambio constante en la posición del cuerpo o de sus componentes anatómicos.
- **POSTURA ESTÁTICA** (sin movimiento, pero basada en un trabajo de contracción- relajación muscular imperceptible para el ojo humano), que permite la estabilidad de las articulaciones en posiciones definidas, como la posición sentado (sedente)
- **RIESGO ATRIBUIBLE:** Parte del riesgo que se atribuye a una causa o conjunto de condiciones específicas.
- **RIESGO RESIDUAL:** El riesgo residual se presenta cuando después de haber reducido o transferido, aparece un riesgo, que para su retención es recomendable implementar planes para manejar o asumir las consecuencias del riesgo si ocurrieran incluida la identificación de un medio de financiación del riesgo.
- **RIESGO:** Posibilidad o probabilidad de que suceda algo que tendrá impacto sobre los objetivos.
- **SINDROME DEL TUNEL CARPIANO:** es la neuropatía por compresión del nervio mediano a través del túnel carpiano.
- **SOBRECARGA POSTURAL:** Se refiere al riesgo para el sistema músculo-esquelético, que genera la posición que mantienen los diferentes segmentos durante el desarrollo de las actividades laborales o en nuestra vida cotidiana.
- **TENDINITIS BICIPITAL:** (CIE 10 M752) se presenta como dolor localizado en la parte anterior del hombro y puede irradiarse a lo largo del tendón bicipital dentro del antebrazo.
- **TENDINITIS DEL MANGUITO ROTADOR:** (CIE 10 -M75) representan un espectro de patologías agudas y crónicas que afectan el tendón en sus cuatro componentes o a cada uno de ellos en forma aislada.

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL	
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST	
	Proceso Asesoría para la verificación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo	Página: 13 de 19

- **TRABAJO ESTÁTICO:** Es aquel en el que la contracción muscular es continua y mantenida.
- **TRABAJO DINÁMICO:** Es aquel en que se suceden contracciones y relajaciones de corta duración.
- **TRAUMA ACUMULADO:** Este concepto indica que la lesión se ha desarrollado gradualmente a través de un periodo de tiempo, como resultado de un esfuerzo repetido de alguna parte del cuerpo
- **VIBRACIÓN:** Se presenta cuando la energía mecánica de una fuente oscilante es transmitida a otra estructura. Cada estructura tiene su propia vibración, incluso el cuerpo humano. Cuando se aplican vibraciones de la misma frecuencia por largos períodos de tiempo, se produce la resonancia (amplificación) de esa vibración ocasionando a menudo efectos adversos.
- **VIGILANCIA DE LAS CONDICIONES DE SALUD:** aquellas estrategias y métodos para detectar y estimar sistemáticamente los efectos en la salud de los trabajadores derivados de la exposición laboral a factores de riesgo.
- **VIGILANCIA DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO:** aquellas estrategias y métodos para detectar y estimar sistemáticamente la exposición laboral acumulada del trabajador, de un grupo de trabajadores en un puesto de trabajo, área o sección de una empresa.

7. METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN

7.1. DIAGNÓSTICO

Se realizará análisis de los resultados que se generen en los exámenes ocupacionales, recomendaciones de la EPS.

- **EXAMEN MÉDICO DE INGRESO:** Examen realizado por una entidad especializada en seguridad y salud en el trabajo, en el que se identificaran factores de riesgos y recomendaciones a tener en cuenta para el trabajador que ingresa a la empresa.
- **EXÁMENES PERIÓDICOS:** Dentro de la valoración médica ocupacional que se realiza anualmente a todos los Servidores Públicos del Ministerio, se identifica a la

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL	
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST	
	Proceso Asesoría para la verificación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo	Página: 14 de 19

población que cuente con enfermedades cardiovasculares o que presenten síntomas subjetivos de dichas enfermedades, con el objetivo de definir la población que debe ser incluida en el programa.

- **EXÁMENES O VALORACIONES POR EPS:** Se tendrán en cuenta las recomendaciones o exámenes de laboratorio recomendados por los especialistas y que puedan informar un factor de riesgo cardiovascular.

- **APLICACIÓN DE ENCUESTA DE DME**

El diligenciamiento de la encuesta "AUTOREPORTE DE SINTOMAS OSTEOMUSCULARES" debe ser realizado por los trabajadores que desarrollen sus labores con exposición a factores de riesgos biomecánico. Esta evaluación tendrá una valoración de alta, media y baja y se obtendrá mediante el cargue de la información en la herramienta de sistema de información del programa y se valora de manera porcentual por la presencia de síntomas así:

7.2. INTERVENCIÓN:

7.2.1. Trabajadores:

De acuerdo a la clasificación de la población en los tres grupos A (Sano), B (Sintomático) y C (Diagnosticado), se realizarán actividades acordes para cada grupo.

	CLASIFICACIÓN	AUSENTISMO	ENCUESTA	AUTOREPORTE
A	SANO	Sin ausencias	No reporte de molestias o incomodidad	No aplica
B	SINTOMÁTICO SOSPECHOSO O PROBABLE	Un episodio o más de ausencia con DX relacionado con DME por trauma acumulativo	Reporte de molestia o incomodidad últimos tres meses de uno a mas segmentos	Reporte una sola vez en tres meses
C	CON DIAGNOSTICO CONFIRMADO	No Aplica	No Aplica	Reporte de tratamiento y recomendaciones

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL	
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST	
	Proceso Asesoría para la verificación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo	Página: 15 de 19

					por parte del médico tratante
--	--	--	--	--	-------------------------------

- Casos Diagnosticados (Trabajador con Diagnóstico de Desorden Musculo esquelético): Es todo trabajador objeto del programa, que presenten sintomatología dolorosa específica mayor o igual a 6 meses a causa de un diagnóstico médico relacionado con DME confirmado y que cuenta con recomendaciones y restricciones médicas.
- Sospechosos (Trabajador Sintomático): Es todo trabajador objeto del programa, que presenta alguna sintomatología Osteomuscular y no cuenta con un diagnóstico médico confirmado.
- Sanos (Trabajador Asintomático): Es todo trabajador objeto del programa, que no presenta sintomatología o signos de lesiones o molestias músculo esqueléticas.

CLASIFICACIÓN	ACTIVIDADES
Casos Diagnosticados	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inspecciones de puesto de trabajo con análisis biomecánico. ❖ Ajuste de puesto de trabajo de acuerdo a las recomendaciones de la inspección. ❖ Plan de pausas activas relacionadas con el diagnóstico presente. ❖ Seguimiento a las recomendaciones y restricciones médicas en las actividades laborales. ❖ Cuidado de espalda y manos en las actividades laborales. ❖ Reforzar hábitos saludables de vida por alto riesgo en edad y sobrepeso –obesidad.
Sospechosos	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Realizar seguimiento médico de la sintomatología reportada en la encuesta para determinar si existe diagnóstico médico.

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL	
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST	
	Proceso Asesoría para la verificación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo	Página: 16 de 19

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Gimnasia laboral con énfasis en miembro superior y espalda de acuerdo a los exámenes ocupacionales. ❖ Cuidado de espalda y manos en las actividades laborales. ❖ Reforzar hábitos saludables de vida por alto riesgo en edad y sobrepeso –obesidad.
Sanos	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Gimnasia laboral (pausas activas). ❖ Charla o taller práctico en Higiene postural. ❖ Campañas visuales de prevención en higiene postural. ❖ Reforzar hábitos saludables de vida por alto riesgo en edad y sobrepeso –obesidad. ❖ Prevención de enfermedades osteo musculares. ❖ Ejercicio Físico como prevención.

7.2.2. Puestos de trabajo:

De acuerdo a las inspecciones de puesto de trabajo y a las recomendaciones generadas, se realizarán las siguientes actividades de acuerdo al riesgo:

- ✓ Riesgo bajo: se harán recomendaciones generales en los ajustes requeridos con el fin de que las condiciones de confort se mantengan, se atenderán las solicitudes de mantenimiento o cambio de herramientas que se requieran.
- ✓ Riesgo medio o alto; se les realizarán las adecuaciones inmediatas (modificaciones y/o ajustes de fácil aplicación) además se les emitirán recomendaciones específicas teniendo en cuenta los aspectos evaluados y estarán enfocadas a: (Eliminación, Sustitución, Controles de ingeniería, Controles administrativos).

Además se apoyará con campañas visuales que promuevan el cuidado y adecuado uso de las herramientas de trabajo

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL	
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST	
	Proceso Asesoría para la verificación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo	Página: 17 de 19

7.3. SEGUIMIENTO Y CONTROL

- En esta fase se realiza la evaluación del proceso, se realizará cada 4 meses, en reunión con el Copasst, a través de dos procesos:
 - ✓ Seguimiento al cronograma de actividades del programa
 - ✓ Análisis de indicadores
- Posterior a esta evaluación se definen acciones correctivas y se realizan los ajustes pertinentes al programa.
- Se realizara seguimiento anual de la sintomatología (AUTOREPORTE DE SINTOMAS OSTEOMUSCULARES) aplicando la encuesta para identificar evolución en los trabajadores.

8. INDICADORES:

• PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES

Determina el porcentaje de trabajadores que participan en las actividades del Programa.

$$\frac{\text{Total Trabajadores participantes}}{\text{Total de los trabajadores de la empresa}} \times 100$$

• CUMPLIMIENTO DE ACTIVIDADES

Determina el porcentaje de cumplimiento de las actividades programadas.

$$\frac{\text{Total actividades realizadas}}{\text{Total actividades programadas del programa}} \times 100$$

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL	
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST	
	Proceso Asesoría para la verificación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo	Página: 18 de 19

- **PREVALENCIA DE DME RELACIONADOS CON EL TRABAJO:**

$$\frac{\text{Casos nuevos y antiguos de DME identificados en un mes}}{\text{Número total de trabajadores en el mismo mes}} \times 100.000$$

Interpretación: Por cada 100.000 trabajadores existen X casos de DME para el periodo Z

- **INCIDENCIA DE DME RELACIONADOS CON EL TRABAJO:**

$$\frac{\text{Casos nuevos de DME en el periodo Z}}{\text{Promedio de trabajadores para el periodo Z}} \times 100.000$$

Interpretación: Por cada 100.000 trabajadores existen X casos nuevos de DME para el periodo Z

9. METAS:

- Cumplimiento de actividades : Se busca lograr como meta el 80 % del cumplimiento de las actividades
- Participación de actividades : Se busca como meta que el 80 % de los trabajadores mínimo participen en las actividades

10. FORMATOS DE REGISTROS

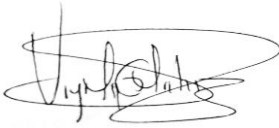
- Conceptos médicos ocupacionales.
- Resultados de las encuesta AUTOREPORTE DE SINTOMAS OSTEOMUSCULARES.
- Registro de actividades: listados de asistencia a las actividades programadas y capacitación.
- Cronograma anual de Actividades del programa de vigilancia epidemiológica en desordenes músculo esqueléticos.

	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL	
	FORMATO INFORME TÉCNICO DE ASESORÍA EN EL SGSST	
	Proceso Asesoría para la verificación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo	Página: 19 de 19

11. CRONOGRAMA:

Se debe realizar en conjunto con la gerencia para determinar los recursos en tiempo y personal disponible.

REALIZADO POR:

Firma	
Nombre	Vianney Gutiérrez Martínez
Profesión /especialización	Fisioterapeuta especialista Gerencia en riesgos laborales y SST
No. CC:	53.010.919
Licencia en SST	3095/07/07/ 2020