

 <p>ESE CARMEN EMILIA OSPINA Salud, Bienestar y dignidad</p>	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCION DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 1 DE 34	

**PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCION
DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS**

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO CARMEN EMILIA OSPINA

**CONSTANZA VARGAS DUSSAN
Administradora en Salud Ocupacional**

Julio 2022

 CARMEN EMILIA OSPINA <small>Sociedad, Labor y Ocupacional</small>	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 2 DE 34	

1. INTRODUCCION

Los desórdenes musculo esqueléticos son alteraciones que amenazan la salud del Colaborador, su presencia se relaciona con la carga física laboral, trabajos que implican esfuerzos físicos o trabajos pesados, extendiéndose a todos los sectores económicos dando un amplio rango de factores causales asociados a esta problemática. Adicional el ausentismo laboral por incapacidades derivadas de desórdenes musculo esqueléticos de origen laboral o común y el impacto económico que estos desordenes músculo esqueléticos ocasionan en las Empresas tanto en costos directos como indirectos, hacen que el Programa de vigilancia epidemiológico para la gestión en la prevención de desórdenes musculo esqueléticos sea una necesidad dentro del Sistema de Seguridad y Salud en el trabajo.

En la Empresa Social del Estado Carmen Emilia Ospina es de gran importancia el bienestar de sus colaboradores para dar cumplimiento a la legislación Nacional en riesgos laborales, realiza exámenes médicos de ingreso, periódicos, diagnóstico de condiciones de salud y evaluación de puestos de trabajo, teniendo en cuenta lo anterior y los hallazgos de la matriz de peligros se evidenció la importancia de un plan de trabajo encaminado a minimizar la aparición de desórdenes musculo esqueléticos por la presencia de condiciones biomecánicas desfavorables, es por esta razón que la Empresa Social del Estado Carmen Emilia Ospina se ha interesado en el estudio de las condiciones de salud de sus Colaboradores y de las situaciones de los puestos para identificar factores asociados con el desarrollo de desórdenes musculo esqueléticos en miembros superiores y columna, motivo por el cual se planteó el programa de vigilancia epidemiológico para la gestión en la prevención de desórdenes musculo esqueléticos, contando con el compromiso tanto de Colaboradores como de las Directivas frente al desarrollo de este y a su vez generado una actitud participativa frente a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, enmarcado en el compromiso de autocuidado de la salud.

 CARMEN EMILIA OSPINA <small>Salud, Bienestar y dignidad</small>	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCION DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSION	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 3 DE 34	

2. OBJETIVO

Evaluar los riesgos asociados a los desórdenes musculo esqueléticos generados en miembros superiores, columna y miembros inferiores en los colaboradores de la Empresa Social del Estado Carmen Emilia Ospina con el fin de prevenir posibles efectos sobre la salud de los Colaboradores.

3. ALCANCE

Se aplica a todos los funcionarios administrativos y asistenciales de la Empresa Social del Estado Carmen Emilia Ospina para la prevención de desórdenes musculo esqueléticos.

4. DEFINICIONES

Desordenes Musculo esqueléticos (DME): Grupo heterogéneo de diagnósticos que incluyen alteraciones de músculos, tendones, vainas tendinosas, síndromes de atrapamientos nerviosos, alteraciones articulares y neurovasculares, pueden ser causados tanto por exposiciones ocupacionales como por exposiciones extra ocupacionales.

Carga física: Conjunto de requerimientos físicos a los que está sometido el Colaborador durante la jornada laboral; ésta se basa en los tipos de trabajo muscular, que son el estático y el dinámico. La carga estática está determinada por las posturas, mientras que la carga dinámica está determinada por el esfuerzo muscular, los desplazamientos y el manejo de cargas.

Postura: Relación de las diferentes partes del cuerpo en equilibrio (Keyserling, 1999).

Postura Prolongada: Posición en la que se adopta la misma postura por el 75% o más de la jornada laboral (6 horas o más)

Postura Mantenido: Posición en la que se adopta una postura biomecánicamente correcta por 2 o más horas continuas sin posibilidad de cambios. Si la postura es

 <small>CARMEN EMILIA OSPINA</small> <small>Salud, Bienestar y dignidad</small>	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 4 DE 34	

biomecánicamente incorrecta, se considerará mantenida cuando se mantiene por 20 minutos o más.

Postura Forzada: Posición en la que se adopta una postura por fuera de los ángulos de confort. **Posturas Antigravitacionales:** Posicionamiento del cuerpo o un segmento en contra de la gravedad. **Fuerza:** Tensión producida en los músculos por el esfuerzo requerido para el desempeño de una tarea. **Movimiento:** Desplazamiento de todo el cuerpo o de uno de sus segmentos en el espacio.

Movimiento repetitivo: Grupo de movimientos continuos, mantenidos durante un trabajo físico que involucra al mismo conjunto osteomuscular, provocándole fatiga muscular, sobrecarga, dolor y/o lesión.

Vibración: Movimiento oscilatorio de un cuerpo físico.

Síndrome del Túnel carpiano: Patología caracterizada por dolor, parestesias, entumecimiento en la distribución del nervio mediano, se presenta por la compresión del nervio a su paso a través del túnel del carpo y se asocia a labores manuales que impliquen repetitividad, fuerza, estrés mecánico, posturas inadecuadas, uso de fuerza en manos, repetitividad y vibración

Enfermedad de Quervain: Proceso inflamatorio degenerativo de la porción larga del tendón del bíceps, es una de las principales causas de dolor del hombro y sus factores desencadenantes se relacionan con el sobreuso por una actividad deportiva, laboral o por inestabilidad del hombro, enfermedades inflamatorias, traumatismos, entre otras.

Epicondilitis lateral: Tendinitis de los músculos epicondíleos, también llamada codo del tenista; corresponde a una lesión tendino perióstica de la inserción del tendón común de los músculos extensor radial corto del carpo y del extensor común de los dedos en el epicóndilo externo del húmero.

Epicondilitis medial Tendinitis de los músculos epitrocleos, se presenta en el sitio de inserción de los tendones de los músculos flexores y pronadores del puño y los dedos de la mano en el epicóndilo interno (o medial) del húmero.

	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 5 DE 34	

Tendinitis del Manguito Rotador: Inflamación de una serie de tendones que rodean la cápsula articular de la articulación glenohumeral y que finalmente se insertan en el tubérculo mayor y menor del húmero, a partir de estos tendones y músculos se originan la gran parte de los movimientos del hombro.

Tendinitis Bicipital: Dolor localizado en la parte anterior del hombro y puede irradiarse a lo largo del tendón bicipital dentro del antebrazo. La tendinitis generalmente ocurre concomitantemente con síndrome de pinzamiento o ruptura del manguito rotador.

Dolor lumbar: Dolor de espalda secundario al esfuerzo o movimiento excesivo de una estructura anatómica normal o puede ser secundario a trauma o deformidad de una estructura anatómica.

Pausas activas: Actividad física realizada durante la jornada laboral, orientada a que los Colaboradores interrumpan la repetitividad de sus posturas y movimientos propios de la naturaleza de su trabajo para minimizar temporalmente la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.

Ergonomía: Derivada del griego, Ergon (trabajo), Nomos (ley) como disciplina científica estudia la interacción entre los elementos del sistema hombre-máquina-ambiente teniendo en cuenta otros aspectos de las actividades humanas desde las dimensiones física, cognitiva, social, organizacional y ambiental.

Plano de trabajo: Altura de la superficie en la cual el Colaborador manipula los diferentes elementos de trabajo.

Enfermedad laboral: 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 Colaborador se ha visto obligado a trabajar. El Gobierno Nacional, determinará, en forma periódica, las enfermedades que se consideran como laborales y en los casos en que una enfermedad no figure en la tabla de enfermedades laborales, pero se demuestre la relación de causalidad con los factores de riesgo ocupacionales serán reconocidas como enfermedad laboral, conforme lo establecido en las normas legales vigentes.

 CARMEN EMILIA OSPINA <small>Salud, Bienestar y dignidad</small>	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 6 DE 34	

Carga física: Requerimientos del desempeño laboral en cuanto a las características de postura, fuerza y movimiento.

Esfuerzo físico: Manifestaciones fisiológicas en respuesta a la aplicación de carga.

Puesto de trabajo: Estación de trabajo para desempeñar una tarea.

5. DESARROLLO.

DOCUMENTO LEGAL	FECHA DE EMISIÓN	EMISOR	DESCRIPCIÓN	TIPO DE LEGISLACION	ART.	REQUISITO ESPECÍFICO
CODIGO SUSTANTIVO DEL TRABAJO	1950	CONGRESO DE LA REPUBLICA	Código Sustantivo del trabajo.	SST	ART. 205 ART.206 ART.207	Obligación del empleador de prestar los P.A Asistencia médica y Farmacéutica inmediata. Posibilidad de contratar la asistencia médica.
CODIGO SUSTANTIVO DEL TRABAJO	1950	CONGRESO DE LA REPUBLICA	Código Sustantivo del trabajo.	SST	ART. 56 ART. 57 ART. 348	Obligaciones de las partes en general Obligaciones específicas del empleador Suministrar y acondicionar sitios de trabajo que garanticen seguridad y salud de los Trabajadores. Hacer exámenes médicos a su personal y adoptar medidas de higiene y seguridad.

Ley 9	1979	PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA	Norma Para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones	SST	ART. 37	Asientos cómodos y adecuados.
Ley 9	1979	PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA	Norma Para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.	SST	ART. 80 ART. 84	Maximizar la salud de las personas previniendo enfermedad. Protección por exposición a riesgos. Eliminar o controlar los agentes nocivos presentes en los sitios de trabajo. Proporcionar y mantener ambiente de trabajo en condiciones de higiene y seguridad.
Ley 9	1979	PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA	Norma Para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.	SST	ART. 125 ART. 126	La promoción, protección, recuperación y rehabilitación de la salud de los trabajadores, así como la correcta ubicación del trabajador en una ocupación adaptada a su constitución fisiológica y psicológica, se implementan en las actividades del Programa de Medicina Preventiva.

 <p>ESE CARMEN EMILIA OSPINA Salud, Bienestar y dignidad</p>	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 8 DE 34	

Ley 9	1979	PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA	Norma Para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones	SST	ART. 37	Asientos cómodos y adecuados en el sitio de trabajo.
Ley 9	1979	PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA	Norma Para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.	SST	ART. 388 ART. 389 ART. 390 ART. 392 ART. 391	Instrucciones al trabajador sobre manejo de cargas Procedimientos para manejo de cargas Carga máxima para un trabajador Protección que debe usar el trabajador cuando este expuesto a sustancias toxicas, corrosivas, etc.
Resolución 6398	1991	MINISTERIO DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL	Procedimiento en materia de salud Ocupacional (Exámenes de ingreso a la empresa).	SST	ART 1-4	Obligación de practicar examen médico de pre ocupacional o de admisión, debe estar firmado por el médico con anotación de registro médico, el examen es confidencial.
Ley 776	2002	CONGRESO DE LA REPUBLICA	Normas sobre la organización, administración y prestaciones del Sistema General de Riesgos Prof.	SST	ART. 4 ART. 8	Ubicar al trabajador luego de una incapacidad temporal en su mismo cargo o reubicarlo Ubicar al trabajador en su puesto de trabajo luego de una incapacidad parcial.

	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 9 DE 34	

Resolución 2844	2007	MINISTERIO DE PROTECCIÓN SOCIAL	Se adoptan las Guías de atención integral de Salud Ocupacional basadas en la evidencia.	SST	Toda la resolución	Se adoptan las Guías de atención integral de Salud y seguridad en el trabajo basadas en la evidencia (Actualización octubre 19-2015) GATISST.
Decreto 1072	2015	MINISTERIO DE TRABAJO	Por el cual se dictan disposiciones para la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en Trabajo (SGSST).	SST	Toda la norma	Diseño e implementación de sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo.
Decreto 1477	2015	MINISTERIO DE TRABAJO	Que el artículo 4° de la ley 1562 de 2012 define como enfermedad laboral aquella que es 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.	SST	Art. 4	Nueva tabla de enfermedades laborales en Colombia Definición de enfermedad laboral

	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 10 DE 34	

6. METODOLOGIA

6.1 Población objeto

La población objeto del Programa abarca a los Colaboradores administrativos y asistenciales. Para el desarrollo de este programa se ejecutaran las siguientes fases metodológicas:

6.2 Fase de análisis Preliminar:

6.2.1 Caracterización problemática de los Desordenes musculo esqueléticos:

En esta etapa se realizara la revisión de algunos aspectos relevantes relacionados con los elementos de los Desórdenes musculo esqueléticos incluidos en la Herramienta **FORMATO 1. H1. KAPRA** (Herramienta del Protocolo de intervención para la prevención de los Desórdenes Musculo esqueléticos que corresponde a la directriz de intervención que considera POSITIVA SUMA, en el Programa de Vigilancia Epidemiológica para DME - Plan Especializado). Esta herramienta permite caracterizar la problemática de los DME en la Empresa Social del Estado Carmen Emilia Ospina, a través de la revisión de algunos aspectos como los datos generales de Empresa Social del Estado Carmen Emilia Ospina, caracterización de la población trabajadora, aspectos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el trabajo de la Empresa Social del Estado Carmen Emilia Ospina y la síntesis de los de los aspectos documentados, al igual que la gestión adelantada para su prevención. Este Formato se diligenciara una vez al año con la síntesis de la información general.

6.2.2 Evaluación de situaciones de trabajo:

En esta fase se identificaran los principales aspectos de la situación de trabajo para puestos con video terminales, a través de la realización de inspecciones a las situaciones de trabajo, así:

 CARMEN EMILIA OSPINA <small>Salud, Bienestar y dignidad</small>	GUÍA	CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	14/07/2022
		PAGINA 11 DE 34	

6.2.2.1 Para las situaciones de puestos con Video terminales (VDT):

- Identificar las situaciones de puestos de trabajo a inspeccionar según los siguientes criterios de priorización para la programación de las mismas

Tabla 1 Criterios para programación de inspecciones a situaciones de puestos

Priorización	Criterio	Observación
1°	Sintomáticos en nivel alto o medio de uno (1) o más de un segmento corporal según diligenciamiento de la encuesta del Colaborador.	Programación de inspección al puesto prioritaria.
2°	Sintomáticos en nivel bajo de uno (1) o más de un segmento corporal según diligenciamiento de la encuesta del Colaborador.	
3°	Colaboradores que no reportaron síntomas en encuesta o que no realizaron su diligenciamiento.	

- Diligenciar el **FORMATO 2. INSPECCIÓN DE LA SITUACION DEL PUESTO CON VIDEO TERMINALES**, a través de la observación de los aspectos definidos por el formato.
- Identificar el nivel de riesgo para la carga física de la situación del puesto inspeccionada, según el número de respuestas negativas obtenidas del diligenciamiento del **FORMATO 2. INSPECCIÓN DE LA SITUACION DEL PUESTO CON VIDEO TERMINALES**, clasificando la situación del puesto en un nivel muy alto, alto, medio o bajo, según la siguiente tabla:

	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 12 DE 34	

Tabla 2. GTC 45. Anexo C. Determinación cualitativa del nivel de deficiencia de los peligros higiénicos – Descripción

CLASIFICACIÓN SEGÚN RIESGO	NUMERO DE RESPUESTAS NEGATIVAS	DESCRIPCIÓN
Muy alto	25 - 31 respuestas negativas	Posturas con un riesgo extremo de lesión musculo esquelética. Deben tomarse medidas correctivas inmediatamente.
Alto	17 - 24 respuestas negativas	Posturas de trabajo con riesgo significativo de lesión. Se deben modificar las condiciones de trabajo tan pronto como sea posible.
Medio	9 - 16 respuestas negativas	Posturas con riesgo moderado de lesión musculo esquelética sobre las que se precisa una modificación aunque no inmediata.
Bajo	1 - 8 respuestas negativas	Posturas que se consideran normales, con riesgo leve de lesión leve de lesión musculo esquelética y en las que puede ser necesaria alguna acción.

- Definir el plan de acción según la clasificación del nivel de riesgo por puesto de trabajo de video terminales con recomendaciones o controles sugeridos para cada situación de trabajo.

Tabla 3. GTC 45. Anexo C. Determinación cualitativa del nivel de deficiencia de los peligros higiénicos - Plan acción

Clasificación según riesgo	Numero de respuestas negativas	Plan de acción
Muy alto	25-31	Deben tomarse medidas correctivas inmediatamente.
Alto	17-24	Se deben modificar las condiciones de trabajo tan pronto como sea posible.
Medio	9-16	Precisar una modificación aunque no inmediata.
Bajo	1-8	Puede ser necesaria alguna acción.

	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 13 DE 34	

- Realizar seguimiento a los controles definidos en las inspecciones a puestos de trabajo a través del diligenciamiento del **FORMATO 3. SEGUIMIENTO A CONTROLES EN PUESTOS.**
- Registrar la información derivada en las inspecciones realizadas en la Base Datos 1. Inspecciones a puesto de trabajo de Video terminal. (VDT)

6.2.2.2 Para los puestos administrativos y asistenciales:

- Identificar las situaciones de puestos de trabajo a inspeccionar según los siguientes criterios de priorización para la programación de las mismas:

Tabla 4. Criterios para programación de inspecciones a situaciones de puestos

PRIORIZACIÓN	CRITERIO	OBSERVACIÓN
1°	Sintomáticos en nivel alto o medio de uno (1) o más de un segmento corporal según diligenciamiento de la encuesta del Colaborador.	Programación de inspección al puesto prioritaria.
2°	Sintomáticos en nivel bajo de uno (1) o más de un segmento corporal según diligenciamiento de la encuesta del Colaborador.	
3°	Colaboradores que no reportaron síntomas en encuesta o que no realizaron su diligenciamiento.	

- Diligenciar el **FORMATO 4. H4. ESTIMACION DEL RIESGO** (Herramienta del Protocolo de intervención para la prevención de los Desordenes Musculo esqueléticos que corresponde a la directriz de intervención que considera POSITIVA SUMA, en el Programa de Vigilancia Epidemiológica para DME - Plan Especializado; esta Herramienta permite registrar la información sobre presencia de peligros en cada situación de trabajo y se aplica en tareas que involucran uso de máquinas, equipos y herramientas).

 CARMEN EMILIA OSPINA <small>Salud, Bienestar y dignidad</small>	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 14 DE 34	

- Identificación el nivel de riesgo del puesto y el plan de acción según la siguiente matriz de análisis:

Tabla 5. Tipo del riesgo para puestos según H4. ESTIMACION DEL RIESGO

Tipo de riesgo	Resultados evaluación del riesgo	Tipo de acción
Aceptable	Entre 12 y 18	Monitorear
Tolerable	Entre 19 y 20	Análisis detallado
A eliminar	Entre 21 y 31	Modificación

- Realizar seguimiento a los controles definidos en las inspecciones a puestos de trabajo a través del diligenciamiento del **FORMATO 3. SEGUIMIENTO A CONTROLES EN PUESTOS.**

6.2.3 Evaluación de condiciones de salud musculo esquelética:

En el año 2017 se aplicó la encuesta de síntomas musculo esqueléticos, herramienta de tamizaje diseñada para aplicarse al 100% de la población de la Empresa Social del Estado Carmen Emilia Ospina, con el objeto de identificar la población Colaboradora sintomática asociada a DME.

En el año 2022 se realizara actualización de la base de datos realizando aplicación de encuesta de síntomas musculo esqueléticos al personal de la Empresa Social del Estado Carmen Emilia Ospina.

La información derivada del diligenciamiento de las encuestas musculo esqueléticas se tabularan en la Base de datos 1. PVE DME, clasificándose el nivel del síntoma musculo esqueléticos por Colaborador según el segmento corporal, así:

Tabla 6. Criterios para identificar el nivel del síntoma musculo esquelético por segmento corporal

 CARMEN EMILIA OSPINA <small>Sociedad, Bienestar y dignidad</small>	GUÍA	CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	14/07/2022
		PAGINA 15 DE 34	

SI LA FRECUENCIA ES:	SI LA INTENSIDAD ES:	CRITERIO DE NIVEL DEL SINTOMA POR SEGMENTO CORPORAL
Continuo	Alta	ALTO
Continuo	Medio	
Frecuente	Alta	
Continuo	Baja	MEDIO
Frecuente	Medio	
Frecuente	Baja	
Ocasional	Alta	BAJO
Ocasional	Medio	
Ocasional	Baja	
Nunca	Sin dolor	SIN SINTOMAS

Los resultados de la participación y caracterización de las encuestas musculo esqueléticas se socializaron con el Grupo de Seguridad y salud en el Trabajo de la Empresa Social del Estado Carmen Emilia Ospina en el año 2020, para identificar aspectos de la caracterización y la cobertura de participación:

6.2.4 Plan de acción o Desarrollo de soluciones:

6.2.4.1 Lineamiento del plan de acción para los Colaboradores sintomáticos en nivel alto y medio según tamizaje musculo esquelético.

La intervención para la población Colaboradora con nivel sintomáticos en Alto y Medio de uno /1) o más de los segmentos corporales reportados en el diligenciamiento de la encuesta se realizará a través de los Talleres grupales, que son esquemas terapéuticos definidos para la población con presencia de síntomas musculo esqueléticos sin cursar diagnostico medico por EPS o ARL. Los grupos de intervención son actividades de promoción y prevención de la salud en Colaboradores sintomáticos que hacen parte del Programa de Vigilancia Epidemiológica, que mediante sesiones teórico-prácticas buscan que el Colaborador aprenda hábitos de autocuidado de su sistema musculo esquelético desde el conocimiento básico de la estructura anatómica del segmento corporal sintomático, principales desordenes musculo esqueléticos, cuidados posturales y

 CARMEN EMILIA OSPINA <small>Salud, Bienestar y dignidad</small>	GUÍA	CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	14/07/2022
		PAGINA 16 DE 34	

ejercicios terapéuticos básicos aplicados a sus actividades laborales y extra laborales. Adicional a los Colaboradores sintomáticos en nivel Alto o Medio se les priorizara la realización de inspecciones a puestos de trabajo.



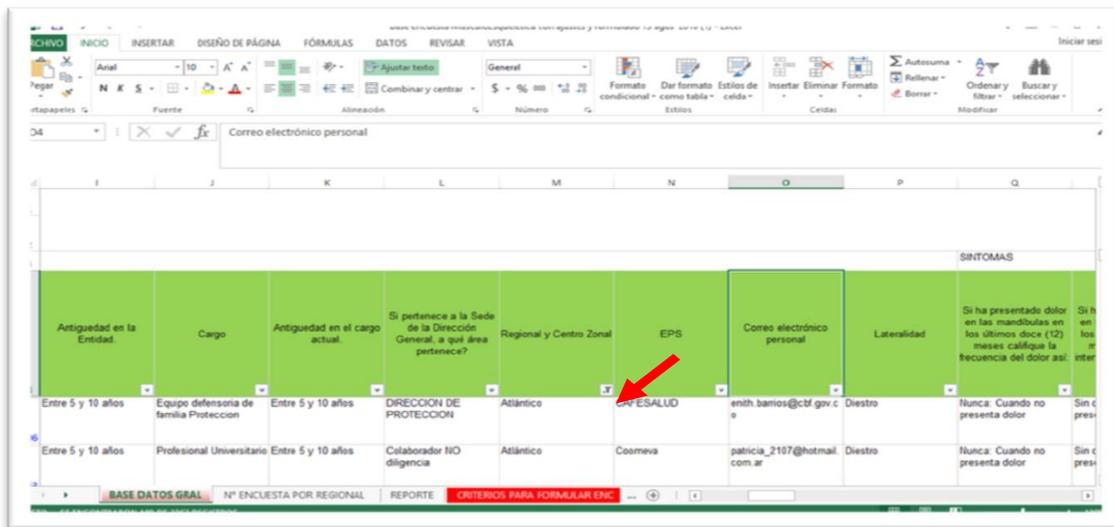
Los Talleres grupales de los Colaboradores sintomáticos en nivel Alto y Medio, se organizarán por segmento corporal, así:



A continuación se relacionan las siguientes actividades necesarias para conformar los grupos de intervención

	GUÍA	CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	14/07/2022
		PAGINA 17 DE 34	

- Filtrar en la Base 1. PVE DME por áreas asignada por Asesor de la ARL POSITIVA e ir conformando los grupos de intervención teniendo en cuenta que si el Colaborador en uno (1) o más de un segmento reporta nivel “Alto” o “Medio” se incluirá en el Taller Grupal del segmento respectivo. Esta Base 2. PVE DME se le enviara por correo electrónico al coordinador de Salud y Seguridad en el Trabajo.



Antigüedad en la Entidad	Cargo	Antigüedad en el cargo actual	Si pertenece a la Sede de la Dirección General, a qué área pertenece?	Regional y Centro Zonal	EPS	Correo electrónico personal	Lateralidad	Si ha presentado dolor en las mandíbulas en los últimos doce (12) meses; califique la frecuencia del dolor así:	Si h en los últimos 12 meses
Entre 5 y 10 años	Equipo defensoria de familia Proteccion	Entre 5 y 10 años	DIRECCION DE PROTECCION	Atlántico	COSEVA	enih.bamos@ctf.gov.co	Diestro	Nunca: Cuando no presenta dolor	Sin c presi
Entre 5 y 10 años	Profesional Universitario	Entre 5 y 10 años	Colaborador NO diligencia	Atlántico	Cosmeva	patricia_2107@hotmail.com.ar	Diestro	Nunca: Cuando no presenta dolor	Sin c presi

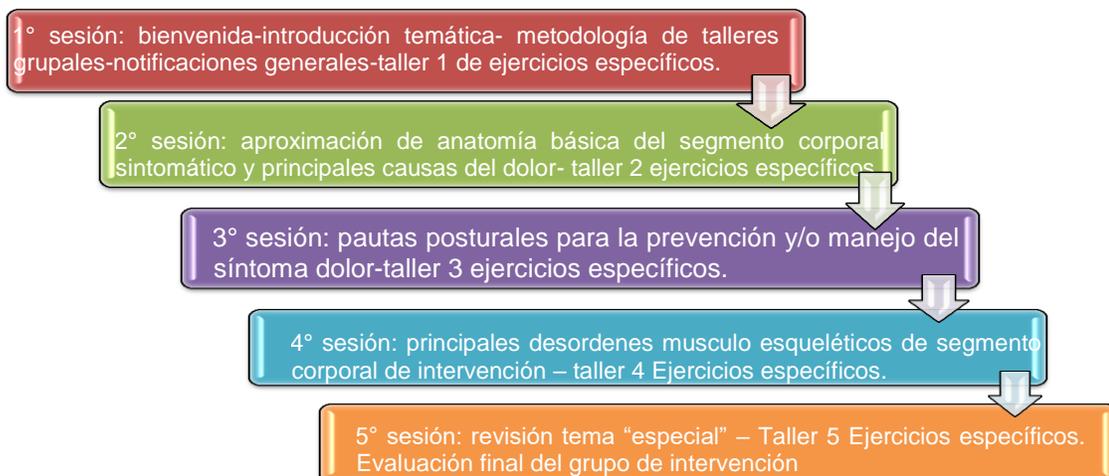
- Definir los grupos de intervención sintomáticos por segmento corporal, agrupándolos según el nivel del síntoma alto o medio, teniendo en cuenta los siguientes criterios:

	GUÍA	CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGÍCO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	14/07/2022
		PAGINA 18 DE 34	

Tabla 7. Criterios para conformación de talleres grupales.

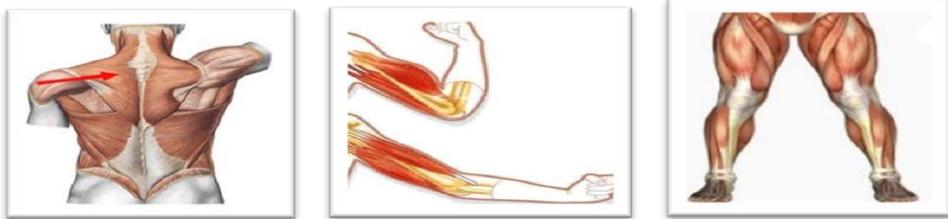
TALLER GRUPAL	NIVEL SÍNTOMA POR SEGMENTO
Taller grupal para ATM y cuello	NIVEL ALTO Y MEDIO PARA ATM SIN DIAGNOSTICO MEDICO DE ENFERMEDAD COMUN Y/O ENFERMEDAD LABORAL
	NIVEL ALTO Y MEDIO PARA CUELLO SIN DIAGNOSTICO MEDICO DE ENFERMEDAD COMUN Y/O ENFERMEDAD LABORAL
Taller grupal para MMSS	NIVEL ALTO Y MEDIO PARA MMSS (uno o más de un segmento en nivel Alto o Medio) SIN DIAGNOSTICO MEDICO DE ENFERMEDAD COMUN Y/O ENFERMEDAD LABORAL
Taller grupal para espalda	NIVEL ALTO Y MEDIO PARA ESPALDA (una Región o ambas Regiones) SIN DIAGNOSTICO MEDICO DE ENFERMEDAD COMUN Y/O ENFERMEDAD LABORAL
GRUPO 4: MMII	NIVEL ALTO Y MEDIO PARA MMII (uno o más de un segmento en nivel Alto o Medio) SIN DIAGNOSTICO MEDICO DE ENFERMEDAD COMUN Y/O ENFERMEDAD LABORAL

- Realizar los Talleres grupales a través del siguiente esquema de intervención grupal:



	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 19 DE 34	

A continuación se relaciona la ficha con las especificaciones de los Talleres grupales en general de los segmentos corporales sintomáticos:

Ficha con especificaciones de talleres grupales	
	
Objetivo:	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar al Colaborador en el Autocuidado de la salud del sistema musculo esquelético. • Divulgar a la población participante de los talleres grupales pautas posturales y rutinas de ejercicios terapéuticos básicos según el segmento corporal sintomático. • Realizar seguimiento a la población sintomática a través de actividades de vigilancia del síntoma reportado, incluyendo el registro de la evolución sintomática de esta población.
Alcance:	Para Colaboradores que participaron en el diligenciamiento de la encuesta de síntomas músculos esqueléticos en el año 2017 y 2017 con nivel de síntomas “Alto y Medio” en uno (1) o más de un segmento corporal en la Empresa Social del Estado Carmen Emilia Ospina que no cursan con Diagnósticos médicos por EPS o ARL.
Número de participantes de los grupos focales de intervención:	Entre 10 o 15 Colaboradores por grupo.
Frecuencia de los grupos de intervención grupal:	Una (1) vez al mes, con una duración de 30 a 45 minutos, según disponibilidad para la programación de la actividad.
Socialización de la presentación de cada sesión del Taller grupal :	La tercera (3°) semana de cada mes se le enviara a la Asesora de la ARL POSITIVA la presentación de la sesión del Taller grupal para desarrollar con los Colaboradores del grupo

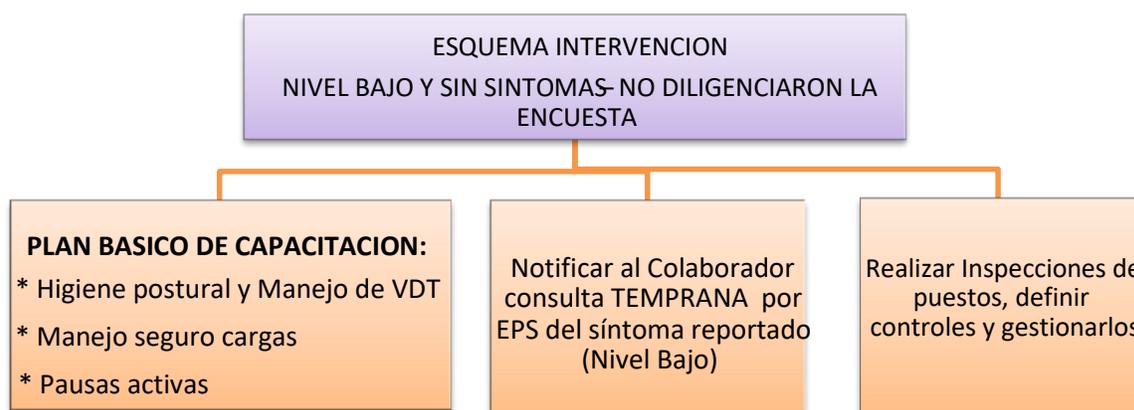
 <p>CARMEN EMILIA OSPINA Salud, Bienestar y dignidad</p>	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 20 DE 34	

	sintomático por segmento corporal que ha conformado previamente.
Recursos:	<p>Recursos locativos: Disponer de un espacio funcional en términos de condiciones de confort para ventilación e iluminación y apto para la acomodación de 15 Colaboradores promedio.</p> <p>Recursos humanos: Fisioterapeutas Especialistas en Seguridad y Salud en el trabajo.</p> <p>Materiales de trabajo según disposición de la empresa.</p>
Metodología:	Taller teórico practico de pautas posturales y ejercicios por segmento corporal.
Recomendaciones Generales para la realización de las intervenciones:	<p>Para la realización de los Talleres grupales específicos según el segmento corporal sintomáticos, se recomienda el siguiente esquema general de recomendaciones:</p> <p>Realizar ejercicios de movilidad articular en arcos mínimos e intermedios, evitando excursiones de movimiento articular en rangos máximos.</p> <p>Realizar ejercicios de estiramiento sin resistencia manual (Si el síntoma del dolor del segmento corporal se encuentra presente).</p> <p>Realizar ejercicios de fortalecimiento a expensas de repeticiones sin uso de pesas.</p> <p>Realizar ejercicios de relajación muscular.</p> <p>En la región de la columna debe tenerse especial cuidado de no realizar movimientos de: Hiperextensión Hiperflexión.</p> <p>Flexión lateral máxima.</p> <p>Rotación vertebral máxima.</p> <p>Rotación + flexión vertebral.</p> <p>Rotación + flexión vertebral.</p> <p>Rotación + hiperextensión vertebral.</p> <p>En los Talleres grupales se evitara los ejercicios físicos generales y/o específicos a nivel cardio vascular.</p> <p>En los Talleres grupales se evitara las manipulaciones manuales del segmento corporal.</p> <p>En los Talleres grupales se EVITARA la colocación de cualquier medio físico, electroterapia, entre otros.</p> <p>Y otros criterios que considere la Fisioterapeuta - Asesora de ARL POSITIVA.</p>
Soporte de actividad:	<p>Diligenciar registro de asistencia por cada intervención de EPN y ARL POSITIVA.</p> <p>FORMATO 5. NOTIFICACIONES GENERALES PARA COLABORADORES SINTOMATICOS SEGUN ENCUESTA MUSCULO ESQUELETICA</p>

 CARMEN EMILIA OSPINA <small>Salud, Bienestar y dignidad</small>	GUÍA	CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	14/07/2022
		PAGINA 21 DE 34	

6.2.4.2 Lineamiento del plan de acción para los Colaboradores sintomáticos en nivel bajo, sin síntomas o Colaboradores que no diligenciaron la encuesta.

A los Colaboradores sintomáticos en nivel “Bajo”, “Sin síntomas” o que no diligenciaron la encuesta se les incluirá en el plan básico de capacitación en Higiene postural y manejo de video terminales (VDT), manejo seguro de cargas, pausas activas, la realización de inspecciones a puestos de trabajo, según los criterios de priorización para esta actividad especificados en la Tabla 5.



La información derivada de las actividades del Programa se registrara en la **Base 2. PVE DME. (Excel)**

7. PLAN DE CAPACITACION

Se incluirá en el plan capacitación a la población Colaboradora con nivel de síntoma “Bajo”, “Sin síntomas” y a los Colaboradores que no diligenciaron la encuesta musculo esquelética.

 CARMEN EMILIA OSPINA <small>Salud, Bienestar y dignidad</small>	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 22 DE 34	

FICHA CAPACITACION



TEMA:	Higiene postural y Manejo de video terminales.
FECHA:	Programada entre Profesional SST y Asesor Fisioterapeuta.
DURACION CAPACITACION:	Promedio 2 horas o según disponibilidad de la empresa.
OBJETIVO:	Promover condiciones ergonómicas adecuadas en las situaciones de puestos a través de pautas de uso o manejo adecuado de video terminales.
SUBTEMAS:	<ul style="list-style-type: none"> • Recomendaciones de distribución, acomodación y uso adecuado de equipo de cómputo y accesorios como teclado y mouse, entre otros. Pautas para la acomodación de silla ergonómica y sus mecanismos de graduación acorde a la necesidad postural del Trabajador y diseño del puesto. • Recomendaciones para la regulación y ángulos de visión con relación a la ubicación, distancia y altura de la pantalla. Incluir pautas básicas de manejo de la fatiga visual través de ejercicios visuales. • Principales desordenes musculo esqueléticos en miembros superiores por trauma acumulativo.

 <p>ESE CARMEN EMILIA OSPINA Salud, Bienestar y dignidad</p>	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 23 DE 34	

FICHA TECNICA DE CAPACITACION



TEMA:	Higiene postural en actividades ocupaciones y extra ocupacionales y manejo manual seguro de cargas.
FECHA:	Programada entre Profesional SST y Asesor Fisioterapeuta.
DURACION CAPACITACION:	Promedio 2 horas o según disponibilidad de la empresa.
OBJETIVO:	Promover en los Colaboradores pautas de confort postural en actividades ocupacionales y extra ocupacionales.
SUBTEMAS:	<ul style="list-style-type: none"> • Estructura básica de columna vertebral y biomecánica funcional para los movimientos de flexión, compresión y torsión. • Recomendaciones posturales en actividades ocupacionales y extra ocupacionales. • Técnica manual segura para manipulación de materiales – equipos < a 25 Kilogramos, de materiales – equipos > a 25 y < de 50 Kilogramos y > de 50 Kg. • Lesiones más comunes en columna por manejo inadecuado de cargas.

	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCION DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 24 DE 34	

FICHA TECNICA DE CAPACITACION



TEMA:	Autocuidado: Pausas vitales o Gimnasia laboral.
FECHA:	Programada entre Profesional SST y Asesor Fisioterapeuta.
DURACION CAPACITACION:	Promedio 2 horas o según disponibilidad de la empresa.
OBJETIVO:	Facilitar a los Colaboradores alternativas de ejercicios integrales que reducen el patrón de repetitividad de las tareas a través de espacios de activación mental y física.
SUBTEMAS:	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficios para la salud cuando se realiza una pausa vital. • Ejemplos de pausa vitales • Recomendaciones generales cuando se enfoca la pausa vital a la realización de ejercicios de movilidad articular, estiramiento, entre otros por segmento corporal. • Incluir ejercicios pendulares y de bombeo en miembros superiores con un enfoque terapéutico para reducir la tensión muscular en cuello y hombros y para promover una buena circulación periférica respectivamente, entre otros. Incluir ejercicios de pausas visuales. • Relación fatiga mental con pausas vitales a través del enfoque de ejercicios cognitivos de atención, concentración, memoria, gimnasia cerebral, entre otros.

 CARMEN EMILIA OSPINA <small>Salud, Bienestar y dignidad</small>	GUÍA	CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	14/07/2022
		PAGINA 25 DE 34	

8. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Para la evaluación del Programa se incluirán indicadores que medirán la eficacia, efectividad y cobertura de las actividades de intervención para la prevención de los desórdenes musculo esqueléticos para dar cumplimiento a este propósito de medición se establecen los siguientes indicadores, los cuales deben ser calculados con la periodicidad definida por el SST de la Empresa Social del Estado Carmen Emilia Ospina:

Tabla 8. Indicadores de gestión del PVE

Formulas	Indicador
(Sumatoria de Colaboradores encuestados / Total de Colaboradores EPN)*100	Cobertura
(Sumatoria de Colaboradores con síntomas ME en Nivel Ato y Medio intervenidos a través del taller de grupal por segmento / Total de Colaboradores sintomáticos con Nivel Alto y Medio)*100	Cobertura
Sumatoria de casos nuevos de DME (Discriminar casos por EL y EC)	Incidencia
Sumatoria de casos nuevos y antiguos de DME (Discriminar casos por EL y EC)	Prevalencia
(Sumatoria de Colaboradores capacitados/ Total de Colaboradores a capacitar)*100	Cobertura

 CARMEN EMILIA OSPINA <small>Salud, Bienestar y dignidad</small>	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 26 DE 34	

9. RESPONSABLES Y AUTORIDADES

RESPONSABLE	AUTORIDAD
Dirección de Gestión Humana	<ul style="list-style-type: none"> • Aprobar el Programa previa revisión y aprobación del mismo. • Asignar los recursos solicitados. • Solicitar una rendición de gestión por lo menos una vez al año.
Coordinador de Salud y Seguridad en el Trabajo.	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión y aprobación del Programa y realizar el seguimiento y tomar las acciones necesarias para el Cumplimiento de los objetivos. • Coordinar, contratar las actividades planteadas y ejecutar el presupuesto Asignado para este Programa.
ARL	<ul style="list-style-type: none"> • Asesorar en actividades de promoción y prevención de desórdenes musculo esqueléticos asociados a los objetivos del Programa y de acuerdo al cronograma de actividades.
Colaboradores de la Empresa Social del Estado Carmen Emilia Ospina	<ul style="list-style-type: none"> • Participar activamente en las actividades estipuladas en el cronograma del Programa de Vigilancia Epidemiológica para la prevención de desórdenes Musculo Esqueléticos. • Generar auto reporte veraz de condiciones de salud relacionadas con problemas osteomusculares y generar conductas de autocuidado.

10. RELACIÓN DE FORMATOS

CODIGO	NOMBRE DEL FORMATO
	FORMATO 1. HERRAMIENTA 1. KAPRA
	FORMATO 2. INSPECCIÓN DE LA SITUACION DEL PUESTO CON VIDEO TERMINAL
	FORMATO 3. SEGUIMIENTO A CONTROLES EN PUESTOS
	FORMATO 4. HERRAMIENTA 4. ESTIMACION DEL RIESGO
	FORMATO 5. NOTIFICACIONES GENERALES PARA PARTICIPACION EN TALLERES GRUPALES

	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 27 DE 34	

11. ANEXOS DE LAS ESCUELAS TERAPEUTICAS DESARROLLADAS

12. PLAN DE ACCION

PLAN DE ACCION					
ITEM	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	DIRIGIDO A	METODOLOGIA	FECHA EJECUCION
1	ACTUALIZACION DEL SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO OSTEOMUSCULAR	ASESOR-A.R.L. POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS.	Dirigido al equipo de salud y seguridad en el trabajo	Capacitación al Equipo de Salud y seguridad en el Trabajo sobre la actualización del sistema de vigilancia epidemiológico osteomuscular	JUNIO
2	ACTUALIZACION DE LA BASE DE DATOS SIN -DME	ASESOR-A.R.L. POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS.	A todos los trabajadores de la E.S.E. CARMEN EMILIA OSPINA	Aplicación de encuesta SIN - DME a los trabajadores nuevos	JULIO
3	TABULACION DE LA INFORMACION	ASESOR-A.R.L. POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS.	Dirigido al equipo de salud y seguridad en el trabajo	Tabulación de la nueva información adquirida	JULIO
4	ENTREGA DE INFORME TECNICO Y SOCIALIZACION	ASESOR-A.R.L. POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS.	Dirigido al equipo de salud y seguridad en el trabajo	Actualización del informe de SIN-DME	JULIO
5	CLASIFICACION DE TRABAJADORES EN SINTOMATICOS ALTOS, MEDIOS, BAJO Y ASINTOMATICOS	ASESOR-A.R.L. POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS.	A todos los trabajadores de la E.S.E. CARMEN EMILIA OSPINA	Actualización de los trabajadores sintomáticos	JULIO

	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 28 DE 34	

6	DESARROLLO DE ESCUELAS TERAPEUTICAS	ASESOR-A.R.L. POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS.	A todos los trabajadores de la E.S.E. CARMEN EMILIA OSPINA	Continuidad con el desarrollo de las escuelas terapéuticas	AGOSTO
7	SEGUIMIENTO A IPT DEL 2017	ASESOR-A.R.L. POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS.	Trabajadores a los cuales se les realizo IPT.	Visitas a los puestos de trabajo inspeccionados	AGOSTO
8	SEGUIMIENTO A LAS ESCUELAS TERAPEUTICAS	ASESOR-A.R.L. POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS.	Trabajadores sintomáticos altos de la E.S.E. CARMEN EMILIA OSPINA	Desarrollo de las escuelas terapéuticas con los trabajadores sintomáticos	AGOSTO

	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 29 DE 34	

13. BIBLIOGRAFIA

Guía Guías de Atención Integral en Seguridad y Salud en el Trabajo (GATISST). BOGOTÁ, Oct. 19/15. Ministerio del Trabajo. Recomendaciones Guía de atención integral de Seguridad y Salud en el Trabajo para hombro doloroso.

Guía Guías de Atención Integral en Seguridad y Salud en el Trabajo (GATISST). BOGOTÁ, Oct. 19/15. Ministerio del Trabajo. Recomendaciones Guía de atención integral de Seguridad y Salud en el Trabajo para dolor lumbar inespecífico y enfermedad discal.

Guía Guías de Atención Integral en Seguridad y Salud en el Trabajo (GATISST). BOGOTÁ, Oct. 19/15. Ministerio del Trabajo. Recomendaciones Guía de atención integral de Seguridad y Salud en el Trabajo para desórdenes musculo esqueléticos (DME) de miembros superior

	GUÍA	CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	14/07/2022
		PAGINA 30 DE 34	

ANEXO 1. FORMATOS

FORMATO 1. HERRAMIENTA 1 KAPRA. Este formato se encuentra en archivo Excel no compatible para insertar en el Documento.

FORMATO 2. INSPECCIÓN DE LA SITUACION DEL PUESTO CON VIDEO TERMINAL

Ciudad:	Fecha de Inspección:
Nombre del Colaborador:	Numero de Cedula o Identificación:
Proceso/Dependencia:	Cargo:
Antigüedad en ICBF:	Antigüedad en el cargo:
Lateralidad: Diestro: Zurdo: Ambidiestro:	Tipo de vinculación: Planta (Transitoria/Provisional/Carrera): Contratista:

Marque con una X en la casilla **SI** o **NO** para cada aspecto que se evalúa en la inspección según la observación y/o verificación con el Trabajador.

Parte 1. Para puestos que manejan video terminales o equipo de cómputo.

Nº	ASPECTO A INSPECCIONAR	SI	NO	OBSERVACIONES
1	La pantalla se encuentra ubicada frente al Trabajador.			
2	El borde superior de la pantalla queda aproximadamente a la altura de los ojos o línea visual horizontal.			
3	La pantalla se encuentra ubicada a una distancia entre los 45 y 70 cm.			
4	El escritorio o mesa de trabajo es estable.			Tipo de escritorio:
5	La altura del escritorio o mesa de trabajo permite que los codos estén al nivel de la superficie donde está ubicado el teclado.			Dimensión de alto:
6	El ancho del escritorio o mesa de trabajo permite la adecuada distribución del equipo de cómputo y demás elementos de trabajo.			Dimensión ancho:
7	El largo o profundidad del escritorio permite la adecuada distribución del equipo de cómputo y demás elementos de trabajo.			Dimensión de largo:
8	El teclado y mouse se encuentran a la misma altura sobre la superficie de trabajo.			
9	Los antebrazos y muñecas quedan apoyados sobre la superficie de trabajo durante la digitación y/o utilización del mouse.			

	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3	
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS			VERSIÓN	1
				VIGENCIA	14/07/2022
					PAGINA 31 DE 34

10	Durante la digitación y/o utilización del mouse, los codos se encuentren en flexión aproximadamente de 90° con respecto a la altura de la superficie del escritorio o mesa de trabajo.			
11	Las muñecas se mantienen alineadas con relación al eje neutro de la mano durante la utilización de mouse y la digitación.			
12	La silla es cómoda para el Trabajador.			
13	La silla tiene un eje central, apoyo de 5 patas y es acolchada.			
14	La silla es giratoria y cuenta con rodachinas.			
15	Las rodachinas de la silla se encuentran en buen estado y permiten un adecuado rodamiento.			
16	La altura del asiento es graduable.			
17	La profundidad del asiento es graduable.			
18	El asiento es adecuado para las dimensiones del Trabajador (profundidad y ancho).			
19	La altura e inclinación del espaldar es graduable.			
20	La silla cuenta con apoya brazos			Fijos: ____ Regulables: ____
21	El espaldar de la silla favorece un adecuado apoyo dorso lumbar.			
22	Al estar sentado el Trabajador, las rodillas se encuentran al nivel de la cadera.			
23	Al estar sentado el Trabajador, los pies quedan apoyados completamente en el suelo o superficie.			
24	El espacio bajo el puesto de trabajo permite la acomodación suficiente de los miembros inferiores.			
25	El área de trabajo facilita el libre movimiento.			
26	El control de reflejos sobre la pantalla es efectivo.			
27	La iluminación es satisfactoria.			
28	El sitio de trabajo cuenta con un ambiente sonoro confortable.			
29	La temperatura del sitio de trabajo es agradable.			
30	El puesto esta ordenado.			
31	La circulación de aire en el área de trabajo es suficiente.			

Numero de respuestas negativa:

Marque con X el nivel de riesgo: Muy alto ____ Alto ____ Medio ____ Bajo ____

Uso de mouse superior de 29 horas por semana: Si ____ / No ____

Uso de teclado superior a 15 horas a la semana: Si ____ / No ____

RECOMENDACIONES:

NOMBRE Y FIRMA DEL EVALUADOR:

	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 32 DE 34	

FORMATO 3. SEGUIMIENTO A CONTROLES EN PUESTOS

Ciudad:	
Fecha de inspección de seguimiento:	
Nombre del Colaborador:	
Numero de Cedula o Identificación:	
Área:	
Cargo:	
Fecha de inspección inicial:	

SITUACION ENCONTRADA (En inspección inicial)	ESTADO DEL CONTROL (Especifique en términos de Ejecutado o Pendiente)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

OBSERVACIONES

FIRMA COLABORADOR

NOMBRE Y FIRMA RESPONSABLE

 CARMEN EMILIA OSPINA <small>Salud, Bienestar y dignidad</small>	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 33 DE 34	

FORMATO 4. H4. ESTIMACION DEL RIESGO. Este formato se encuentra en archivo Excel no compatible para insertar en el Documento.

FORMATO 5. NOTIFICACIONES GENERALES PARA COLABORADORES SINTOMATICOS SEGUN ENCUESTA MUSCULO ESQUELETICA

Como parte del plan acción para la intervención del segmento corporal reportado como sintomático a través del diligenciamiento de la encuesta musculo musculo esquelética que se aplicara, lo invitamos a participar en los Talleres grupales, actividad que hace parte del Sistema de Seguridad y Salud en el trabajo de Empresa Social del Estado Carmen Emilia Ospina en donde recibirá información relacionada con los cuidados posturales y ejercicios terapéuticos básicos aplicados a sus actividades laborales relacionados con los resultados de su encuesta, es importante que tenga en cuenta la siguiente información para la participación de estos Talleres:

- Consulte el síntoma reportado en la encuesta musculo esquelética a su EPS respectiva, recuerde que una consulta temprana u oportuna hace parte de su auto cuidado.
- Si la Profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), requiere de su participación en el Taller grupal para el segmento sintomático reportado en la encuesta, recuerde que esta actividad no remplazara ningún Tratamiento Medico o de Rehabilitación física, entre otros.
- Absténgase de participar en los Talleres grupales si presenta Diagnostico Medico por EPS o ARL relacionado con el síntoma (s) reportado en la encuesta.

Yo _____ Recibí información oportuna con respecto al síntoma(s) musculo esquelético reportado en la encuesta y aplicare la información descrita anteriormente.

NOMBRE Y FIRMA COLABORADOR

 CARMEN EMILIA OSPINA <small>Salud, Bienestar y dignidad</small>	GUÍA		CODIGO	SST-S1-G3
	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	14/07/2022
			PAGINA 34 DE 34	

CONTROL DE CAMBIOS		
Versión	Descripción el Cambio	Fecha de aprobación
1	<p>Elaboración del documento: Este documento se elabora con el fin de evaluar los riesgos asociados a los desórdenes musculo esqueléticos generados en miembros superiores, columna y miembros inferiores en los colaboradores de la E.S.E. Carmen Emilia Ospina con el fin de prevenir posibles efectos sobre la salud de los Colaboradores.</p>	14/07/2022
2	<p>Modificación del documento: Se modifica el documento con el fin de obtener una mejora continua en el subproceso de “Sistema de salud y seguridad en el trabajo”, Los ajustes que se realizaron fueron los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajustes estructurales • Actulización de la vigencia 	14/07/2022
<p>Nombre: Constanza Vargas Dussán. Contratista del área de SST</p> <p>Nombre: Juan Felipe Cabrera Peña Contratista del área de Calidad</p>	<p>Nombre: Irma Susana Bermúdez Acosta Contratista del área de Calidad</p>	<p>Nombre: Eulogio Duran Rodriguez Cargo: Subgerente Administrativa</p>
Elaboró	Revisó	Aprobó