

# SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA PREVENCIÓN DE DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS (DME)



**COSMITET** LTDA.

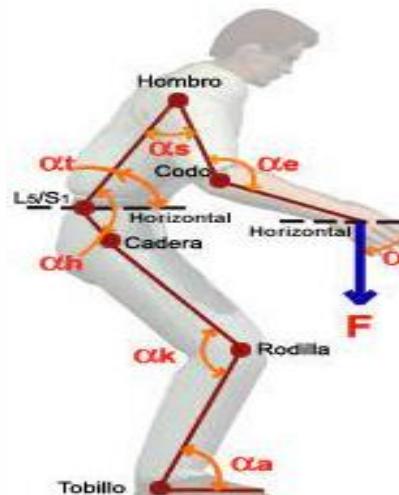
# DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS (DME)

- Los Desórdenes Músculo Esqueléticos relacionados con el trabajo, comprenden un grupo heterogéneo de diagnósticos que incluyen alteraciones de músculos, tendones, vainas tendinosas, síndromes de atrapamientos nerviosos, alteraciones articulares y neurovasculares.
- Se reconoce que la etiología de los DME es multifactorial, y en general se consideran cuatro grandes grupos de riesgo: Factores individuales, condiciones de trabajo, factores organizacionales, condiciones ambientales de los puestos y sistemas de trabajo.



# PELIGRO BIOMECÁNICO

- **Peligro:** Es una fuente o situación con potencial de daño en términos de lesión o enfermedad, daño a la propiedad, al ambiente de trabajo o una combinación de estos.
- **Biomecánica:** Disciplina que estudia el movimiento del cuerpo en sus diferentes circunstancias. Analiza la actividad del ser humano y la respuesta que tiene nuestro organismo ante esto.
- **Ergonomía:** Disciplina que estudia la adaptación de las condiciones de trabajo al ser humano para optimizar la seguridad, el bienestar (en particular, físico) y el rendimiento.



# PELIGRO BIOMECÁNICO

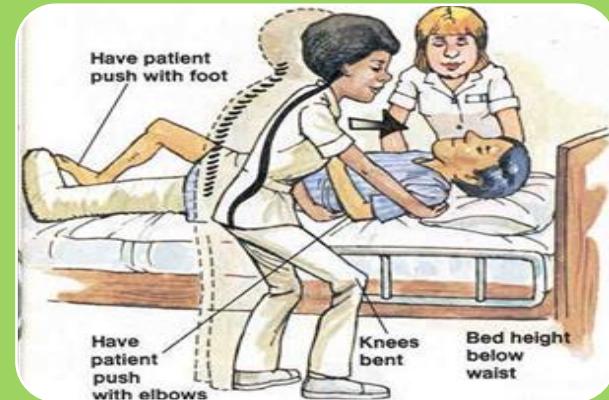
Dentro del peligro biomecánico, están los riesgos por:

POSTURAS

MOVIMIENTOS  
REPETITIVOS

MANIPULACIÓN  
MANUAL DE CARGAS

ESFUERZO



## Postura

Posición de los segmentos corporales y articulaciones, mientras que se ejecuta una tarea de trabajo.

## Movimiento repetitivo

Esta caracterizado por ciclos de trabajo, con alta frecuencia de movimientos, se repiten los mismos gestos durante más del 50% del tiempo.

## 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.

# PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS

## OBJETIVO GENERAL

Contribuir en el diseño de estrategias para la prevención, intervención y control de los eventos asociados con el desarrollo de los Desórdenes Músculo Esqueléticos relacionados con el trabajo y su impacto sobre la calidad de vida de los trabajadores y la productividad de la empresa, a través de la implementación de un Programa de vigilancia epidemiológica con la recolección sistemática, continua y oportuna de información.



# PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar la problemática de los desórdenes músculo esqueléticos en la empresa a través del análisis preliminar que permita identificar la población expuesta y dirigir las intervenciones.
- Identificar síntomas y precursores de desórdenes músculo esqueléticos en la población trabajadora, con base en la morbilidad sentida de las condiciones de salud músculo esquelética.
- Realizar un diagnóstico diferenciado a través de la evaluación de las situaciones o condiciones de trabajo, a través de las inspecciones de puestos de trabajo.
- Seleccionar e implementar mecanismos de control para los factores de riesgo detectados, que permitan la minimización de las condiciones laborales con riesgo y la disminución de las tasas de incidencia de los DME.

# PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS



- 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.
- Implementar actividades que promuevan las condiciones de salud de los trabajadores con sintomatología y/o diagnóstico de DME e intervenciones en las situaciones de trabajo para favorecer su reincorporación laboral.
- Verificar la operatividad del Programa de Gestión para la Prevención de los DME, con el objeto de establecer los requerimientos de mejora y asegurar la prevención durable en la empresa

# ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN



## Pausas Activas



## Higiene postural



## Técnicas para manipulación manual de cargas



## Inspecciones de puestos de trabajo



# COSMITET LTDA.

SISTEMA DE GESTIÓN INTEGRADO – SEGURIDAD Y SALUD EN  
EL TRABAJO  
TEL: 518 5000 EXT. 2152