

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo		
	PROCEDIMIENTO:		SG-SST-P-1
SG-SST			
PROGRAMA DE GESTIÓN DE RIESGO BIOMECÁNICO		Fecha:	20/08/2024
		Versión:	01

1. OBJETIVO

Identificar, evaluar y controlar los factores condicionantes al riesgo de alteraciones osteomusculares en los trabajadores de **M&S CONSTRUCENTER**, previniendo así la aparición de lesiones en su vida diaria, nuevos casos y la progresión de la enfermedad de origen osteomusculares, a través de estrategias integrales.

1.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Identificar los factores de riesgo ergonómicos presentes en los puestos de trabajo y en su vida diaria que puedan incidir en la aparición de patología Osteomuscular de los trabajadores.
2. Prevenir la incidencia de la enfermedad profesional que ocasionen alteraciones en el sistema Osteomuscular.
3. Monitorear y evaluar a los trabajadores, con el fin de dar seguimiento a las recomendaciones dadas en la valoración Osteomuscular de ingreso y periódicos.
4. Establecer programas de capacitación sobre factores de riesgo ergonómico presentes en **M&S CONSTRUCENTER**, en su vida diaria y sus efectos en la salud, así como estrategias de promoción y prevención.
5. Identificar los comportamientos posturales negativos de la población trabajadora, con el propósito de minimizarlos y generar un adecuado bienestar físico.
6. Acompañar en el seguimiento de casos sintomáticos, con el propósito de disminuir la probabilidad de aparición de enfermedades osteomusculares.

2. ALCANCE

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo		
	PROCEDIMIENTO:		SG-SST-P-1
SG-SST			
PROGRAMA DE GESTIÓN DE RIESGO BIOMECÁNICO		Fecha:	20/08/2024
		Versión:	01

El programa involucra a todos los trabajadores de **M&S CONSTRUCENTER** dado que por su actividad económica el factor de riesgo ergonómico es predominante.

3. AUTORIDAD

- Gerencia
- Coordinador SG -SST

4. DEFINICIONES

Acondicionamiento físico: es el estado físico que contempla características adecuadas de fuerza, potencia, flexibilidad, elasticidad, coordinación, velocidad y equilibrio relacionadas con la capacidad cardiopulmonar y que básicamente permiten al organismo suplir de manera eficiente las demandas energéticas, vasculares y de oxigenación durante la actividad diaria (deporte, trabajo, recreación, etc.)

Carga física de trabajo: Es el conjunto de requerimientos físicos a los que está sometido el trabajador durante la jornada laboral; ésta se basa en los tipos de trabajo muscular, que son el estático y el dinámico.
<https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/74D4E0EE-0BD0-43E1-91BC-235B883C85B1/0/m2ud3.pdf>

Carga estática: tensión o esfuerzo que un trabajador mantiene durante un período prolongado debido a la falta de movimiento o a la adopción de posturas fijas.

Carga dinámica está determinada por el esfuerzo muscular, los desplazamientos y el manejo de cargas (Fundación MAPFRE, 1998)
https://www.epssura.com/guias/guias_mmss.pdf

Desórdenes Musculo esqueléticos (DME): 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

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo		
	PROCEDIMIENTO:		SG-SST-P-1
SG-SST			
PROGRAMA DE GESTIÓN DE RIESGO BIOMECÁNICO		Fecha:	20/08/2024
		Versión:	01

nerviosos, alteraciones articulares y neuro vasculares.
<https://www.uts.edu.co/sitio/wp-content/uploads/2019/10/osteomuscular.pdf>

Ergonomía disciplina que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas, de modo que coincidan con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades de los trabajadores que se verán involucrados.
<https://www.insst.es/documents/94886/4155701/Tema%201.%20Ergonom%C3%ADa.pdf>

GATISO: Guías de Atención Integral de Salud Ocupacional basadas en la evidencia, con la seguridad de que constituyen un aporte fundamental al desarrollo científico y tecnológico de la práctica de la salud ocupacional en Colombia, y con la certeza de que se erigirán en una herramienta fundamental para la prevención de las enfermedades profesionales de mayor frecuencia en el país
[Microsoft Word - GATIBE DMEVdef 201206.doc \(epssura.com\)](#)

Lesiones musculo esqueléticas relacionadas con el trabajo: Se producen como consecuencia de la exposición a diversos factores de riesgo relacionados con: carga física, postura de trabajo, fuerza ejercida y repetitividad de movimientos. Adicional a lo anterior son relevantes las condiciones de trabajo inadecuadas como vibración, temperatura y la organización del trabajo.

Medida de Control: Indicación dada por Profesional en Terapia Física, Terapia Ocupacional, Ergónomo, Medico Laboral en relación con las condiciones del puesto de trabajo frente a los síntomas manifestados por el trabajador examinado.

Medicina Basada en la Evidencia (MBE): Es una disciplina que aporta herramientas para mejorar la toma de decisiones en salud, tanto aquellas que deben adoptarse en la atención individual del paciente, como las que comprometen a un servicio clínico, a un hospital, o a una red de prestadores.
[guia-atencion-integral-neumoconiosis.pdf \(minsalud.gov.co\)](#)

Postura o alineamiento corporal: se refiere a la ubicación y disposición de los segmentos corporales durante las diferentes posiciones dinámicas y estáticas, de acuerdo con la línea media del cuerpo y están influenciados por factores biomecánicos. Ejemplo: Escoliosis congénita, Hipercifosis torácica por degeneración ósea, etc.

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo		
	PROCEDIMIENTO:		SG-SST-P-1
SG-SST			
PROGRAMA DE GESTIÓN DE RIESGO BIOMECÁNICO		Fecha:	20/08/2024
		Versión:	01

5. METODOLOGIA

El diseño de programa para la gestión del riesgo biomecánico e se enmarca dentro del Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo y tiene por tanto una orientación fundamentalmente preventiva que se ajusta a los métodos y normas de calidad propios en SST

5.1 IDENTIFICACIÓN, ANÁLISIS Y REPORTE DE PELIGROS/RIESGOS ERGONÓMICOS.

Se entrenará al personal para que se encuentre en capacidad de identificar y reportar los riesgos de tipo ergonómico. Se realizará una visita a cada puesto de trabajo en el cual cada colaborador dará a conocer los posibles riesgos a los que se encuentra expuesto, esto con el fin de recolectar datos sustanciales para evaluar los riesgos y determinar los controles necesarios, logrando así mejorar la calidad de vida laboral del personal de **M&S CONSTRUCENTER**, Los peligros y riesgos de tipo ergonómico se encontraran registrados en la matriz de peligros.

5.2. EVALUACIÓN MÉDICA/ SEGUIMIENTO FISIOTERAPEUTA

El objetivo primordial de la valoración médica es el de obtener un diagnóstico de condiciones de salud, este diagnóstico se obtiene a través de un proceso de recopilación y análisis de la información sobre los perfiles sociodemográficos y de morbi-mortalidad de la población trabajadora y la opinión directa de los trabajadores sobre sus condiciones (signos y síntomas) a partir de las experiencias cotidianas en su entorno de trabajo, al igual que sobre los hábitos que influyen sobre su bienestar y seguridad, a través de instrumentos como el auto-reporte, encuestas y desde luego los exámenes médicos de ingreso, periódicos y de egreso.

Los objetivos de los exámenes médicos son:

- Establecer la capacidad física y emocional de la persona para realizar un trabajo determinado.
- Evaluar la salud general del trabajador.

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo		
	PROCEDIMIENTO:		SG-SST-P-1
SG-SST			
PROGRAMA DE GESTIÓN DE RIESGO BIOMECÁNICO	Fecha:	20/08/2024	
	Versión:	01	

- Elaborar una historia clínica ocupacional que sirva además para posteriores evaluaciones y disminuir la rotación de personal, la accidentalidad (frecuencia y severidad) y el ausentismo de origen médico.

Como examen de apoyo a las evaluaciones médicas de ingreso, periódicos y otros necesarios se ha establecido el examen de valoración osteomuscular el cual está basado en los lineamientos de las guías de atención Integral basada en la Evidencia de Prevención de Desordenes Músculo-esqueléticos (GATISST) del Ministerio de Salud y de la Protección Social.

Esta valoración será realizada según el formato de evaluación osteomuscular, por parte de un profesional de fisioterapia o medico ocupacional. Una vez realizados los exámenes se procederá a clasificar el riesgo osteomuscular del trabajador en:

ALTO: Caso sintomático confirmado de enfermedad común o laboral. Manejo rehabilitación, tarea de alto riesgo en esfuerzo físico.

MEDIO: Refiere síntoma y en la valoración se encuentran más de un signo positivo, riesgo moderado de esfuerzo físico.

BAJO: Ningún criterio clínico ni de esfuerzo físico y ningún signo ni síntoma.

5.3. DEFINICIONES DE CASO

CASO CONFIRMADO: es el caso estudiado por la EPS y/o ARL y/o JCI y que se califica como enfermedad profesional bajo criterios clínicos, paraclínicos y epidemiológicos y que cumpla con los criterios del Decreto 2463 de 2001.

CASO PROBABLE: es el caso identificado por el médico del trabajo o de salud ocupacional y que utiliza criterios clínicos (cuestionario de síntomas y examen clínico). Emite el concepto a través del formato de reporte de la enfermedad laboral. Utilizando el formato de EL de la Resolución 0156 de 2005.

CASO DESCARTADO: Es el caso estudiado por la EPS y/o ARL y/o JCI que ha sido rechazado como enfermedad profesional y que es una enfermedad común. Que ya fue calificado y quedo en firme administrativamente.

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo		
	PROCEDIMIENTO:		SG-SST-P-1
SG-SST			
PROGRAMA DE GESTIÓN DE RIESGO BIOMECÁNICO	Fecha:	20/08/2024	
	Versión:	01	

5.4 FASE DE INTERVENCIÓN.

Esta fase debe contener los aspectos que han sido estudiados en detalle y las soluciones propuestas, algunas soluciones pueden ser simples, otras más complejas que requieren de un experto.

Esta fase, implica una síntesis de las soluciones y de las mejoras propuestas.

Una vez identificada las soluciones que no van a generar otro tipo de problemática en las exigencias de la productividad ni en la salud y seguridad del trabajador, debe realizarse un esquema de acciones de intervención con el quien hace, cuando se hace y como se hace y con el seguimiento en el tiempo a fin de evaluar el impacto de las mismas.

5.5. CONDUCTAS SEGÚN NIVEL DE PRIORIZACIÓN

RIESGO	PERIODICIDAD	CONTROLES
Alto	Trimestral	Verificación de asistencia a EPS, cumplimiento de recomendaciones médicas, educación. Vigilancia médica sobre el factor clínico positivo y factores individuales relacionados. Retirar de exposición y reubicar Revisar medidas de control
Medio	Semestral	Verificación de asistencia a EPS, cumplimiento de recomendaciones médicas, educación. Vigilancia de factores individuales y control médico de la región a vigilar Vigilancia ambiental periódica y de medidas de control Ambiental medico
Bajo	Anual	Educación en autocuidado y prevención de lesiones musculo esqueléticos. Vigilancia médica periódica según agente causal y del periodo de latencia de la enfermedad Vigilancia ambiental, periódica y de medidas de control

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo		
	PROCEDIMIENTO:		SG-SST-P-1
SG-SST			
PROGRAMA DE GESTIÓN DE RIESGO BIOMECÁNICO		Fecha:	20/08/2024
		Versión:	01

Finalmente, para cada categoría de (exposición), se deberá determinar la magnitud de la exposición, e igualmente definir las tasas o proporciones específicas de patologías por o sección y nivel de exposición aplicando los resultados del diagnóstico médico y de las valoraciones medicas periódicas. Este análisis deberá efectuarse como parte del informe anual de resultados de la valoración médica periódica y será un producto del programa de vigilancia médica.

5.6. EVALUACIONES ERGONÓMICAS

Incluye la identificación, evaluación y control de riesgos asociados a carga física de trabajo en los puestos administrativos y operativos de **M&S CONSTRUCENTER**, en donde se contemplan variables de la organización del trabajo, diseño del puesto de trabajo, condiciones del ambiente físico y requerimientos biomecánicos del trabajador. Esta evaluación es realizada por cada trabajador y su periodicidad será cada dos años o cuando las condiciones del puesto o del trabajador lo requieran.

Durante la observación del puesto de trabajo se tendrá en cuenta:

- ❖ Funciones o actividades desarrolladas en su cargo.
- ❖ La geometría del lugar de trabajo.
- ❖ Posturas viciosas y/o extremas.
- ❖ Horarios de trabajo y de descanso.
- ❖ Las acciones y aplicación de fuerza, donde se considerarán las acciones y movimientos extremos, así como la posición de las extremidades superiores y espalda al momento de llevarlas a cabo. Aquí se utilizará análisis biomecánico para estimar los esfuerzos en las articulaciones críticas y con esto el posible daño a la salud.
- ❖ Las herramientas manuales utilizadas en cada puesto de trabajo deberán tener un diseño apropiado para cada trabajo particular. Se revisará si las características dimensionales de las herramientas empleadas corresponden a las características antropométricas del trabajador.
- ❖ El levantamiento y manejo de cargas, las características físicas de los objetos levantados y manipulados, peso, forma, consistencia, presencia o ausencia

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo		
	PROCEDIMIENTO:		SG-SST-P-1
SG-SST			
PROGRAMA DE GESTIÓN DE RIESGO BIOMECÁNICO		Fecha:	20/08/2024
		Versión:	01

de agarraderas, la frecuencia de las acciones, y el uso de ayudas para la manipulación de estos objetos.

- ❖ Factor de riesgo para cada segmento.

5.7. Evaluación de carga física/levantamiento manual de carga

Para los cargos con exposición a levantamiento de carga física se desarrollará una entrevista individual, con el fin de establecer la siguiente información:

Tareas que realizan en la actualidad y que demandan sobre esfuerzo por posturas incómodas, manejo de cargas, fuerza y/o repetitividad.

Modificaciones hechas previamente a la tarea e impacto a nivel biomecánico, demanda física y condición de salud.

Frecuencia de realización de la tarea.

Estas actividades se realizarán mediante la aplicación de listas de chequeo que permitirán identificar qué población esta con mayor exposición.

5.8. Actividades de capacitación y entrenamiento

Las actividades capacitación y entrenamiento del programa serán las siguientes

- Ergonomía en el puesto de trabajo
- Prevención de lesiones por movimientos repetitivos
- Uso correcto de equipos de oficinas
- Posturas adecuadas al trabajar sentado
- Estiramientos y pausas activas
- Manipulación manual de cargas
- Prevención de la fatiga visual

6. IDENTIFICACIÓN Y MANEJO DE CASOS CON DME

En caso de sospecha de la patología osteomuscular que tenga relación con el trabajo, se debe seguir el procedimiento establecido en el Decreto 1562 de 2012, sobre la notificación del caso detectado a la ARL para estudio de causalidad de la patología que presente el trabajador.

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo		
	PROCEDIMIENTO:		SG-SST-P-1
SG-SST			
PROGRAMA DE GESTIÓN DE RIESGO BIOMECÁNICO		Fecha:	20/08/2024
		Versión:	01

La continuidad del tratamiento se realizará a través de la EPS o Plan de medicina prepagada a la cual esté afiliado el trabajador como recurso de seguimiento e intervención.

7. INDICADORES

Cumplimiento	Muestra el porcentaje total de cumplimiento de actividades ejecutadas en el periodo evaluado.	$(\text{Número de actividades ejecutadas} / \text{Número total de actividades planeadas}) * 100$
Cobertura	Mide la relación del personal participante en las actividades del programa, con el personal programado	$(\text{Personal que participa en las actividades} * 100) / \text{N}^{\circ} \text{ programados}$
Eficacia	Incidencia: Mide el número de casos nuevos de DME en la población trabajadora	$(\text{N}^{\circ} \text{ de casos nuevos de DME} / \text{N}^{\circ} \text{ trabajadores}) * 100$
	Prevalencia: Mide el número de casos actuales (nuevos y antiguos) de DME en la población trabajadora	$(\text{N}^{\circ} \text{ de casos nuevos} + \text{antiguos de DME} / \text{N}^{\circ} \text{ trabajadores}) * 100$

8. ANEXOS.

SG	SST	MT	1	MATRIZ DE SEGUIMIENTO AL PROGRAMA DE RIESGOS BIOMECÁNICOS
----	-----	----	---	---

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo		
	PROCEDIMIENTO:		SG-SST-P-1
SG-SST			
PROGRAMA DE GESTIÓN DE RIESGO BIOMECÁNICO		Fecha:	20/08/2024
		Versión:	01

9. CONTROL DE CAMBIOS

1	20/08/2024	Genny Jaimes Joan Morales	Ricardo Morales Arévalo	Ricardo Morales Arévalo	Creación del documento
Rev .	Fecha	Elaboró	Revisó	Aprobó	Descripción de la Revisión