**Contenido**

[1. OBJETIVO 2](#_Toc83060058)

[2. ALCANCE 2](#_Toc83060059)

[3. RESPONSABLES 2](#_Toc83060060)

[4. MARCO LEGAL 2](#_Toc83060063)

[5. DEFINICIONES 3](#_Toc83060067)

6. DETERMINAR EL RIESGO EXPRESADO Y POTENCIAL DE LA EMPRESA…………………4

7. TIPO DE INTERVERSION………………………………………………………………………………4

9. INDICADORES………………………………………………………………………………5

10. [CONTROL DE DOCUMENTOS. 5](#_Toc83060068)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Código  GA-SST-PG-8 | Versión  1 | Fecha |

1. **OBJETIVOS**

Reducir la probabilidad de desarrollo de trastornos osteomusculares, con el fin de evitar enfermedades osteomusculares en los individuos, mejorando la calidad de vida de los trabajadores y la productividad de la empresa. Reducir la probabilidad de desarrollo de trastornos osteomusculares, con el fin de evitar enfermedades osteomusculares en los individuos, mejorando la calidad de vida de los trabajadores y la productividad de la empresa.

1. **ALCANCE**

El presente programa cubre todos los trabajadores de ASSVIRT S.A.S., a quienes dentro de sus actividades se les haya contemplado el factor de riesgo ergonómico.

1. **RESPONSABLES**

**Gerencia / Alta dirección**

Facilitar y disponer de los recursos necesarios para la realización de las diferentes intervenciones del componente de medicina preventiva y del trabajo, encaminadas al desarrollo de las actividades de promoción y prevención que intervenga en desarrollo de actividades ocupacionales.

**SST Y Talento Humano**

Coordinar, desarrollar y verificar el cumplimiento de las actividades del programa de promoción y prevención de la salud y verificar el cumplimiento por parte de los trabajadores de las actividades programadas dentro del proceso de promoción y prevención de la salud.

**Administradora de Riesgos Laborales (ARL)**

Realizar el apoyo, asesoría y acompañamiento para los procesos técnicos relacionados con el desarrollo de las intervenciones del componente de salud del SGSST.

**Trabajadores y Colaboradores**

Acatar las directrices emitidas por parte de las áreas de seguridad y salud en el trabajo y de talento humano para el desarrollo de las actividades del programa de promoción y prevención de la salud establecidas dentro del cronograma y el plan de trabajo del SGSST.

1. **DEFINICIONES**

* Análisis del puesto de trabajo: Herramienta que permite identificar las características y componente del puesto de trabajo, sus tareas, sus prácticas, responsabilidades, elementos que utiliza y los factores del entorno que puedan intervenir positiva o negativamente en la salud y seguridad del colaborador.
* Carga Física: Cuantificación de la diferencia entre las exigencias del trabajo y el costo físico del mismo (fatiga). Se mide a partir de indicadores fisiológicos y se puede manifestar a corto plazo como un accidente de trabajo o se manifiesta a largo plazo como efectos sobre la salud (enfermedad laboral). La evaluación de la carga física de trabajo incluye la postura, los movimientos repetitivos y la aplicación de fuerzas
* Desórdenes músculo esquelético: Comprende un grado heterogéneo de diagnósticos que incluyen alteraciones de músculo, tendones, vainas tendinosas, síndromes de atrapamiento nervioso, alteraciones articulares y neurovasculares.
* Desórdenes Musculoesqueléticos asociados al Trabajo (DME): Los DME se definen como la alteración de las unidades mi tendinosas, los nervios periféricos y/o el sistema vascular, que resultan de movimientos comunes que en la vida diaria no producen daño, pero que en el escenario laboral son agravados por su repetición continua, frecuencia, intensidad y la presencia de factores físicos adicionales. Su aparición puede ser precipitada o progresiva.
* Dolor lumbar específico (DLI): Dolor o molestia localizada entre el límite inferior de las costillas y el límite interior de los glúteos, cuya intensidad varía en función de las posturas y la actividad física. Suele acompañarse de limitación dolorosa del movimiento y puede asociarse a no dolor referido o irradiado (CIE 10). En la presente definición se excluyen fracturas, traumatismos o enfermedades sistémicas (como epicondilitis o afecciones infecciosas vasculares, neurológicas, metabólicas, endocrinas o neoplásicas), comprensión radicular demostrada e indicación de tratamiento quirúrgico.
* Enfermedad del disco intervertebral (EDI): Patología que puede corresponder a: la protrusión discal, cuando el anillo está intacto, pero se encuentra engrosado o abultado, la extrusión discal, cuando el núcleo pulposo ha penetrado el anillo fibroso y puede alojarse debajo del ligamento longitudinal posterior o aun romperlo, disco secuestrado, cuando el material nuclear ha roto su contenido en el anillo y el ligamento y los fragmentos libres entran en contacto con la raíz nerviosa.
* Ergonomía: La ergonomía estudia la gran variedad de problemas que se presentan en la mutua adaptación entre el hombre y la máquina y su entorno buscando la eficiencia productividad y bienestar del trabajo.
* Factores de Riesgo Biomecánicos: son un conjunto de atributos de la tarea o del puesto, más o menos claramente definidos, que inciden en aumentar la probabilidad de que un sujeto, expuesto a ellos, desarrolle una lesión en su trabajo.
* Factores desencadenantes: Son acontecimientos concretos que pueden ocasionar la disfonía, aunque por sí solos no bastan para producir el trastorno. Se pueden encontrar: laringitis aguda, traumatismo laríngeo, procesos alérgicos, factores psicológicos, tos irritativa, embarazo, cirugía abdominal, reposo vocal prolongado, etc.
* Factores favorecedores: peculiaridades inherentes a la persona o a su forma de vida; como lo pueden ser: obligación socio-profesional de hablar o cantar, temperamento nervioso, ansiedad, hábitos tóxicos, exposición al polvo, vapores irritantes o aire acondicionado, exposición al ruido, hipoacusia, neumonía, etc.
* Manipulación de Cargas: cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios colaboradores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorso lumbares, para los colaboradores.
* Manipulación manual de cargas: 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. Se considera carga al peso mayor de 3 Kg.
* Mecánica postural inadecuada: Se refiere a la posición inestable y/o fatigante que adopta el colaborador, condicionada por el tipo de actividad y los requerimientos de esta, igualmente por tipo de esfuerzos requeridos, volumen de movimientos, desplazamientos necesarios, ritmos de trabajo, entre otros.
* Movimientos repetitivos: Se entiende por movimientos repetidos a un grupo de movimientos continuos, mantenidos durante un trabajo que implica al mismo conjunto osteomuscular provocando en la misma fatiga muscular, sobrecarga, dolor y por último lesión.
* Postura Forzada: Cuando se adoptan posturas 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. Si la postura es biomecánicamente incorrecta, se considerará mantenida cuando se mantiene por 20 minutos o más.
* Postura Prolongada: Cuando se adopta la misma postura por el 75% o más de la jornada laboral (6 horas o más).

1. **MARCO LEGAL**

* Resolución 1016 de 1989: Desarrollar actividades de vigilancia epidemiológica.
* Decreto 1295: Procurar el cuidado integral de la salud de los trabajadores y ambientes de trabajo
* Decreto 1530: Se priorizan los riesgos a controlar y los PVE a desarrollar.
* Resolución 2844 de 2007, 3676, 2646 y 1013 de 2008. GATISO y riesgos específicos.

1. **DETERMINAR EL RIESGO EXPRESADO Y POTENCIAL DE LA EMPRESA**

* Ausentismo laboral: Esta información será suministrada por la empresa, donde se determine la morbilidad específica de origen músculo esquelético.
* Reporte de Condiciones de Salud: Esta información es suministrada por el colaborador a través de los medios escritos o virtuales definidos por la organización, en la cual el trabajador manifiesta síntomas asociados a molestias o dolencias osteomusculares asociadas a condiciones anti ergonómicas en los puestos de trabajo.
* Diagnóstico de Salud Consiste en el reporte estadístico originado de los exámenes médicos de ingreso y periódicos practicados a la población trabajadora, donde se especifican las alteraciones presentadas por sistemas (osteomuscular) y el número de trabajadores que la presentan; en este sentido la Profesional Especializada y la empresa solicitaran un reporte individual a la entidad que realiza los exámenes, con el fin de individualizar los casos.
* Aplicación de Encuestas Osteomusculares Se suministrará un formato con una serie de variables que al analizarlas brindaran la información requerida para clasificar la población en grupos de sintomatología direccionando de manera inicial las actividades de intervención.
* Matriz de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos Permite priorizar las áreas o procesos que representan mayor riesgo para el desarrollo de potenciales enfermedades ocupacionales, así como la exacerbación de las ya existentes.

1. **TIPO DE INTERVERSION**

**7.1 CONDICIONES DE AMBIENTE DE TRABAJO**

* Dotación de elementos de confort postural (Silla, reposapiés, Teclado ergonómico etc.)
* Cambio en los procesos que involucren manipulación de cargas por encima de los límites establecidos.
* Introducción de herramientas y equipos que minimicen la exposición al factor de riesgo osteomuscular.

**7.2 CONDICIONES INDIVIDUALES**

* Capacitación y Talleres: Capacitaciones generales y específicas para los diferentes grupos de intervención brindando herramientas dirigidas a la prevención de lesiones osteomusculares
* Actividades de Pausas Activas: Desarrollo de actividades de Pausas Activas generalizado dirigido a la población especifica.
* Programa de Actividad Física: Fomento de un programa de actividad física y acondicionamiento dirigido a los trabajadores susceptibles a sufrir lesiones osteomusculares, desarrolladas por personal especializado en el tema, como estrategia de prevención y manejo de dolor.

1. **SEGUIMIENTO E INDICADORES**

Se llevarán los siguientes indicadores de gestión asociados al programa osteomuscular:

Tabla

Descripción generada automáticamente

Tabla

Descripción generada automáticamente

1. **CONTROL DE CAMBIOS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Versión | Fecha | Descripción de Cambios |
| 1 |  | Creación del documento. |