



SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO "SG-SST"
FORMATO PARA PROGRAMAS SST

Código: ST-F04

Aprobado: 20/02/2017

Versión: 01

NOMBRE DEL PROGRAMA

VIGENCIA DEL PROGRAMA

PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA DE PREVENCIÓN DE DESÓRDENES OSTEOMUSCULARES

1 AÑO (ENERO 2019 HASTA DICIEMBRE DE 2019)

1. OBJETIVO

Minimizar la probabilidad de ocurrencia de desórdenes osteomusculares desencadenantes de enfermedades de origen laboral, mediante la implementación de actividades que buscan identificar peligros, valorar riesgos y crear una cultura de prácticas segura acorde a los riesgos biomecánicos a los que se encuentran expuestos los funcionarios de la Universidad del Magdalena.

2. ALCANCE

Este programa es aplicable a todas las personas que trabajan para la Universidad del Magdalena y se encuentran expuestos a peligros biomecánicos.

3. DESCRIPCIÓN

TERMINOLOGÍA:

Trastorno Musculo-Esquelético: Los trastornos musculo esqueléticos; comprenden cualquier daño o trastorno de las articulaciones y otros tejidos. Los problemas de salud abarcan desde pequeñas molestias y dolores a cuadros médicos más graves que obligan a solicitar la baja laboral e incluso a recibir tratamiento médico.

Tenosinovitis de Quervain: La Tenosinovitis de Quervain es una tendinitis que afecta a los tendones que ocupan el primer compartimento extensor de la mano, abductor largo y extensor corto del pulgar, produciendo dolor con los movimientos del pulgar. Es el segundo en frecuencia de las tendinitis por atrapamiento en la mano luego de los dedos en gatillo.

Síndrome del Túnel Carpiano: Es una afección en la cual existe una presión excesiva en el nervio mediano. Este es el nervio en la muñeca que permite la sensibilidad y el movimiento a partes de la mano. El síndrome del túnel carpiano puede provocar entumecimiento, hormigueo, debilidad, o daño muscular en la mano y dedos.

Epicondilitis: La epicondilitis lateral o "codo de tenista" es una tendinopatía por sobreuso de los extensores de muñeca y la inflamación de su inserción en el epicóndilo lateral del húmero. La disfunción del codo puede ser relacionada a lesión aguda o crónica de los tejidos blandos u óseos que componen el codo.

Tendinitis Manguito Rotador: La tendinitis del manguito de los rotadores se refiere a la irritación de estos tendones e inflamación de la bursa (una capa normalmente lisa) que recubre dichos tendones.

Cervicalgia: La Cervicalgia es una enfermedad originada por diferentes causas, entre las que se destacan la degenerativa debido a factores mecánicos. Una mínima alteración del movimiento del cuello tiene una repercusión funcional y profesional.

Dorsalgia: Se denomina clínicamente Dorsalgia a aquél dolor que percibe el perjudicado en la zona central de la espalda, es decir, en las vértebras dorsales.

Lumbalgia: Se define la lumbalgia como el dolor, de cualquier causa, en la zona del dorso, desde las últimas costillas hasta los pliegues glúteos.

Hernia Discal: Ocurre cuando todo o parte de un disco de la columna es forzado a pasar a través de una parte debilitada del disco. Esto puede ejercer presión sobre los nervios cercanos o la médula espinal.

Dolor: El dolor es considerado como experiencia sensorial y emocional desagradable con alto grado de subjetividad, donde la percepción y la intensidad de la sensación dolorosa dependen de factores sociales, cognitivos y emocionales, de igual forma conlleva a una afectación en la calidad de vida de quien lo padece (Díaz, et al., 2009 citado por K. flores y J. Tavares 2015).

Dolor crónico: El dolor crónico es aquel que persiste por más de tres meses, tiempo en el que normalmente una lesión aguda se resuelve. Durante este periodo, el dolor puede ser constante o aparecer de manera intermitente. Este tipo de dolor es un problema no sólo de salud; se relaciona también con el deterioro económico, social y laboral y con una marcada alteración en la calidad de vida del paciente y de su familia, por lo que la adecuada atención de este problema es de suma importancia (Ruvalcaba y Domínguez 2009).

CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN PARA LA ATENCIÓN:

Criterios de inclusión: Evidenciar que la patología actual sea de origen laboral de tipo osteomuscular; cumpliendo con la normativa del Decreto 1477 de 2014 o por recomendación medica laboral.

Criterios de exclusión: Voluntad expresa del paciente, la enfermedad sea de origen común o la patología no se ajuste a lo planteado en el Decreto 1477 de 2014.

PLAN DE SEGUIMIENTO Y/O ACOMPAÑAMIENTO INDIVIDUAL:

Las personas que se encuentren incluidas dentro del programa, como consecuencia de una enfermedad de origen laboral, harán parte de todas las actividades planteadas en el cronograma de acción de prevención de desordenes osteomusculares, y se le realizará evaluación periódica con fioterapia y seguimiento al tratamiento otorgado por la ARL.

Recomendaciones medicas: La empresa acatará todas las recomendaciones y restricciones otorgadas a trabajadores.

Seguimientos: Recibir y registrar el reporte de novedades del paciente de manera continua; con el objetivo de brindar las estrategias de afrontamiento según la necesidad particular de cada caso.



**SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO "SG-SST"
FORMATO PARA PROGRAMAS SST**

Código: ST-F04

Aprobado: 20/02/2017

Versión: 01

3.1. METAS E INDICADORES

NOMBRE DEL INDICADOR	META	FORMULA DE CALCULO	SEGUIMIENTO
EFICACIA	70%	(actividades ejecutadas / actividades planeadas)*100	0%
COBERTURA DEL PROGRAMA	80%	(Personas que participaron en la actividad / personas que se espera que participaran)*100	
PREVALENCIA DE E.L. DE TIPO OSTEOMUSCULAR	<= 0,075%	(Número de casos nuevos y antiguos de enfermedad laboral de tipo osteomuscular en el periodo "Z" / Promedio total de trabajadores en el período "Z") * 100	

3.2. RECURSOS

- FISICOS: Salones, auditorios, zonas abiertas, colchonetas,
- HUMANOS: Psicólogo, Fisioterapeuta, Instructor de fitness, médico, nutricionista, exámenes médicos.
- TECNOLOGICOS: Computador, micrófonos, video beam,
- ECONOMICOS: Capacidad instalada

3.3. RESPONSABLES

Los responsables de la adecuada ejecución de este programa son la Dirección de Talento Humano y el Grupo Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo.

3.4. CRONOGRAMA

Actividades	Responsable	ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		P: PLANEADO E: EJECUTADO
		P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	CUMPLIMIENTO		
Comité de evaluación de actividades	Grupo de Seguridad y Salud en el Trabajo SST	1																								0%
Formación de líderes de pausas activas	Fisioterapeuta			1												1										0%
Seguimiento pausas activas	Fisioterapeuta			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		0%
Encuesta de Morbilidad Sentida	Fisioterapeuta/Psicólogo			1		1		1																		0%
Valoración osteomuscular	Fisioterapeuta									1																0%
Valoración medica/Enfasis Osteomuscular	Medico Laboral											1														0%



SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO "SG-SST"
FORMATO PARA PROGRAMAS SST

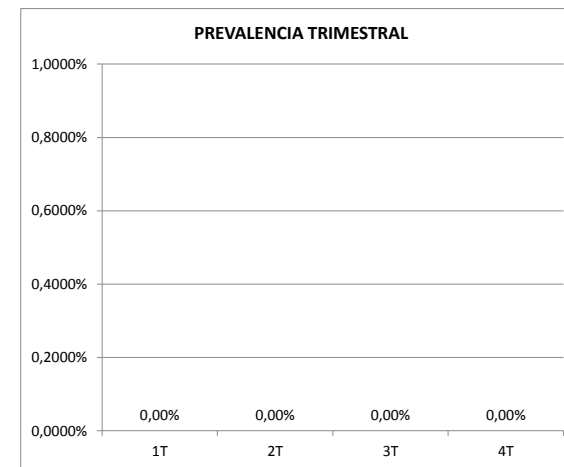
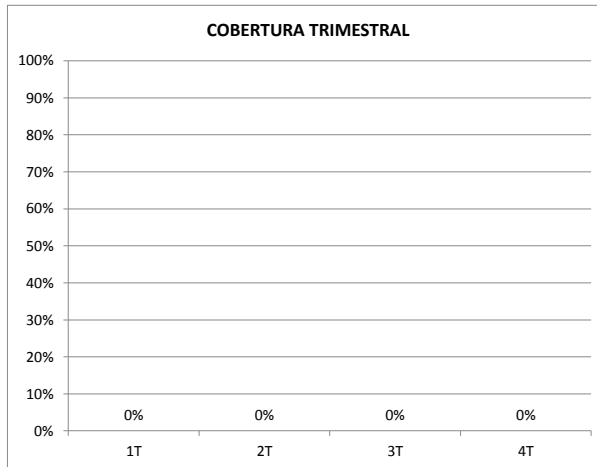
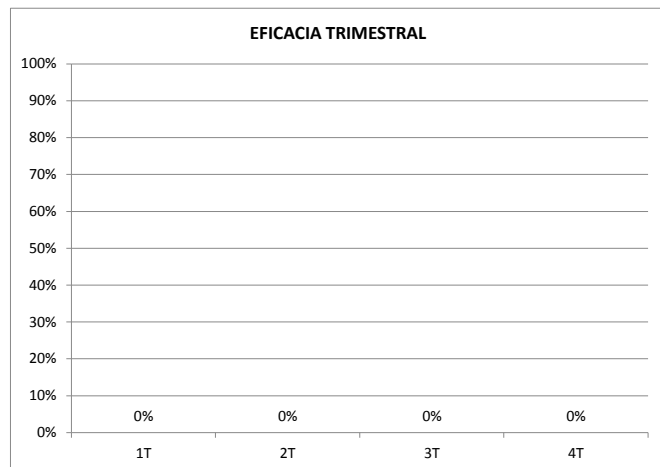
Código: ST-F04

Aprobado: 20/02/2017

Versión: 01

3.6. TENDENCIAS

INDICADORES	1T	2T	3T	4T
EFICACIA	0%	0%	0%	0%
COBERTURA DEL PROGRAMA				
PREVALENCIA DE E.L DE TIPO OSTEOMUSCULAR				



4. DOCUMENTOS DE REFERENCIA

Decreto 1072 de 2015

Resolución 1111 de 2017

Guía de atención integral basada en la evidencia para desórdenes musculoesqueléticos (DME) relacionados con movimientos repetitivos de miembros superiores (síndrome de túnel carpiano, epicondilitis y enfermedad de de´quervain) (GATI- DME). (2015). Universidad Javeriana. Bogotá Colombia. Disponible en: https://www.epssura.com/guias/guias_mmss.pdf

Castaños. A; García. M; Pareja. E. (2011). DESÓRDENES OSTEOMUSCULARES DE ORIGEN OCUPACIONAL RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD LABORAL DESEMPEÑADA, EN EL SECTOR SALUD, ADMINISTRATIVO Y MANUFACTURA EN 5 PAÍSES IBEROAMERICANOS. ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DE LA SALUD OCUPACIONAL FACULTAD DE MEDICINA – DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA UNIVERSIDAD CES Medellín. Disponible en: <http://bdigital.ces.edu.co:8080/jspui/bitstream/10946/1677/1/DES%C3%93RDENES%20OSTEOMUSCULARES%20DE%20ORIGEN%20OCUPACIONAL.pdf>

MedlinePlus. (2019). Información de la Salud para usted. Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000433.htm>

Miranda. A; Llanos. N; Torres. C; Montenegro. C; Jiménez. C. (2010). Revisión de epicondilitis: clínica, estudio y propuesta de protocolo de tratamiento. Servicio de Medicina Física y Rehabilitación, HCUCh. Estudiante de Medicina, Universidad de Chile. Disponible en: https://www.redclinica.cl/Portals/0/Users/014/14/14/Publicaciones/Revista/revision_epicondilitis.pdf

MedlinePlus. (2019). Información de la Salud para usted. Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000438.htm>

Prendes. E; García. J; Bravo. T; Cordero. M; Pedrozo. I. (2016). Cervicalgia. Causas y factores de riesgo relacionados en la población de un consultorio médico. Revista Cubana de Medicina Física y Rehabilitación. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedfisreah/cfr-2016/cfr162f.pdf>



SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO "SG-SST"
FORMATO PARA PROGRAMAS SST

Código: ST-F04

Aprobado: 20/02/2017

Versión: 01

5. REGISTROS

- TH-F02 Formato para el registro de asistencia.
- ST-F03 Formato de seguimiento de pausas activas.
- ST-F012 Formato de prevención de lesiones osteomusculares
- ST-F-016 Formato asistencia a consultas
- Certificado de aptitud.
- Informes de gestión
- Remisiones a EPS

6. REGISTRO DE MODIFICACIONES

Versión	fecha	ítem modificado	descripción
1	24/01/2019	No aplica	Diseño del programa de prevención de desordenes osteomusculares y cronograma de actividades 2019

Elaboró	Revisó	Aprobó
<p><i>Original firmado</i></p> <p>HAROL ALBERTO ROMERO CAHUANA P.E SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</p>	<p><i>Original firmado</i></p> <p>CYNDI PATRICIA ROJAS MENDOZA DIRECTORA DE TALENTO HUMANO</p>	<p><i>Original firmado</i></p> <p>CYNDI PATRICIA ROJAS MENDOZA DIRECTORA DE TALENTO HUMANO</p>