




PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA OSTEOMUSCULAR

ELABORÓ	TECNICO ADMINISTRATIVO TALENTO HUMANO <i>[Signature]</i>
REVISÓ	PROFESIONAL ESPECIALIZADO EN TALENTO HUMANO <i>[Signature]</i>
VISTO BUENO	SUBDIRECCION ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA <i>[Signature]</i>

Fecha de Aprobación: DD: 24 MM: 01 AAAA: 2023


	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA DE RIESGO OSTEOMUSCULAR	VERSIÓN: 02
	PROCESO DE GESTION DE TALENTO HUMANO	FECHA: 24/01/2023
		PÁGINA: 2 de 9

INTRODUCCION

Los desórdenes musculoesqueléticos generados por los movimientos repetitivos, posturas inadecuadas del cuerpo, y en general, se han convertido en el pilar para la prevención de los funcionarios en su área de trabajo, debido a que constituye un conjunto de molestias en las personas para poder desempeñar su trabajo adecuadamente.

Los dictámenes más frecuentes en el miembro superior, se encuentra el túnel carpiano, la epicondilitis y la tendinitis. En otras regiones del cuerpo aparecen la escoliosis, lumbalgia y cervicalgia.

Los diferentes estudios sobre la influencia del diseño del puesto de trabajo, el manejo de cargas, los movimientos repetitivos, la larga exposición a jornadas de trabajo coinciden en señalar que luego de adecuar estas variables se logran aumentos considerables en el desempeño y la producción, mejorando la calidad de vida de los funcionarios y disminuyendo el ausentismo laboral.

	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA DE RIESGO OSTEOMUSCULAR	VERSIÓN: 02
	PROCESO DE GESTION DE TALENTO HUMANO	FECHA: 24/01/2023
		PÁGINA: 3 de 9

1. OBJETIVO

Diseñar un programa de prevención que proporcione elementos y herramientas que permitan definir e implementar estrategias orientadas a la prevención de los desórdenes musculoesqueléticos en miembro superior, columna y miembros inferiores, relacionados con el trabajo y su impacto sobre la calidad de vida de los funcionarios y la productividad de la entidad CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DEL CANAL DEL DIQUE - CARDIQUE.

1.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los síntomas músculo esqueléticos presentes en los funcionarios evaluados en la CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DEL CANAL DEL DIQUE - CARDIQUE, mediante los exámenes médicos periódicos ocupacionales y la aplicación de un cuestionario de sintomatología Musculo-esqueléticas (SIN DME).
- Prevenir lesiones y enfermedades generadas por movimientos repetitivos que pueda afectar la salud y bienestar de los funcionarios de la entidad.
- Promover hábitos saludables de trabajo mediante el desarrollo de pausas activas entre otras actividades en higiene postural contenidas en el plan anual de capacitación.

2. ALCANCE


El Programa de Vigilancia Epidemiológica osteomuscular está orientado a la prevención, intervención y monitoreo de las condiciones de salud musculoesqueléticas que pueden generar enfermedades laborales, afectando el bienestar de los funcionarios de la entidad, que se encuentran expuestos a factores de riesgo osteomuscular, mediante la aplicación de la encuestas de sintomatología Musculo-esqueléticas (SIN-DME), y la inspección de los puestos de trabajo, seguida de las actividades de intervención y evaluación del sistema de vigilancia.

3. DEFINICIONES

Desordenes musculoesqueléticos (DME): Comprenden varias condiciones clínicas definidas e indefinidas de músculos, tendones o nervios en la extremidad superior debido a múltiples factores. Así mismo son consideradas alteraciones que sufren las estructuras corporales (músculos, articulaciones, tendones, ligamentos), relacionados con el trabajo y los efectos del entorno en el que se desarrolla.

Posturas forzadas o por fuera de los ángulos de confort: Es el posicionamiento de uno o varios segmentos corporales en cualquiera de los tres planos de movimiento (frontal, sagital, transversal) y que se encuentre fuera de los ángulos de confort (los ángulos de confort son aquellas posiciones articulares donde hay mayor coaptación o congruencia articular, donde las estructuras musculares no están elongadas o acortadas, teniendo mayor ventaja mecánica y donde hay menos gasto energético).

Postura mantenida: Se refiere al mantenimiento de una misma postura, así ésta sea la correcta, durante períodos de 2 o más horas. Cuando se consideran posturas biomecánica y fisiológicamente costosas como la

	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA DE RIESGO OSTEOMUSCULAR	VERSIÓN: 02
	PROCESO DE GESTION DE TALENTO HUMANO	FECHA: 24/01/2023
		PÁGINA: 4 de 9

posición de rodillas o de cuclillas, se considera mantenida cuando se asume por 20 minutos o más.

Carga física: Se refiere a los factores que imponen en el funcionario un esfuerzo físico e implica en él uso del sistema osteomuscular y cardiovascular. Estos factores son la postura, fuerza y movimiento.

Carga estática: Es la originada por la contracción muscular prolongada, la cual genera más fatiga que el esfuerzo dinámico, es decir el movimiento.

Postura: Es la postura que el individuo adopta para realizar su labor. Las posturas son consideradas factor de riesgo de carga física cuando son prolongadas, mantenidas, inadecuadas, forzadas o extremas, antigravitacionales.

Carga dinámica: Este tipo de carga es la ocasionada por el trabajo muscular durante el movimiento repetitivo, o acciones esforzadas como el levantamiento y transporte de cargas.

Condiciones de puesto de trabajo: Es el conjunto de variables que definen la realización de una tarea en un entorno determinando la salud del funcionario en función de tres variables: física, psicológica y social.

Hombro doloroso: Se define como hombro doloroso aquel originado en las articulaciones esternoclavicular, acromioclavicular y glenohumeral, junto a los ligamentos, tendones, músculos y otros tejidos blandos con una relación funcional de esas estructuras.


Dolor Lumbar: Los trastornos mecánicos de la columna lumbosacra son responsables de más del 90% de los episodios de dolor de espalda. Este tipo de dolor de espalda se puede definir como un dolor secundario al esfuerzo o movimiento excesivo de una estructura anatómica normal, o puede ser secundario a trauma o deformidad de una estructura anatómica.

Enfermedades de origen común: Todo estado patológico que sobrevenga como consecuencia de una enfermedad, no originado por causa o con ocasión de la clase de trabajo que desempeña el funcionario, ni del medio en que se ha visto obligado a trabajar y que no haya sido definido, clasificado o calificado como de origen profesional.

Enfermedad laboral: Es 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 funcionario 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.

Epicondilitis lateral: Es la tendinitis de los músculos epicóndileos, 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 (ERCC) y del extensor común de los dedos (ECD) en el epicóndilo externo del húmero.

Epicondilitis medial: 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.

	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA DE RIESGO OSTEOMUSCULAR	VERSIÓN: 02
	PROCESO DE GESTION DE TALENTO HUMANO	FECHA: 24/01/2023
		PÁGINA: 5 de 9

Síndrome del túnel metacarpiano: El Síndrome del Túnel Metacarpiano es caracterizado por dolor, parestesias y entumecimiento en la distribución del nervio mediano

Lumbalgia: Es el dolor que se encuentra en la zona baja de la espalda conocida como zona lumbar, es muy común encontrarlo en personas que se encuentran en una postura prolongada de pié o sentados y no realizan ningún tipo de actividad física o períodos de descanso laboral.

Escoliosis: Es la desviación lateral de la columna vertebral ya sea hacia la derecha o izquierda en alguna de las regiones de la columna.

Cervicalgia: Es el dolor producido en la zona del cuello o región cervical de la columna.

4. DOCUMENTOS DE REFERENCIA

- Ley 1562/2012: Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional.
- Decreto 1477/ 2014: Por la cual se expide la tabla de enfermedades laborales.
- Resolución 0312/2019: Por la cual se definen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el trabajo SG-SST.
- Resolución 2400 de 1979, Artículo 388 – 390 la entidad debe dar instrucciones a los trabajadores sobre el manejo de cargas y establecer el procedimiento para el manejo de cargas.
- Ley 9 de 1979. En su art. 80 y 84 establece que las entidades deben eliminar o controlar los agentes nocivos presentes en los sitios de trabajo y proporcionar un ambiente de trabajo en condiciones de higiene y seguridad.
- Artículo 56 del Decreto 1295 de 1994 “la prevención de riesgos profesionales es responsabilidad de los empleadores” y “las entidades administradoras de riesgos profesionales, por delegación del Estado, ejercen la vigilancia y control en la prevención de los riesgos profesionales en las entidades que tengan afiliadas, a las cuales deberán asesorar en el diseño del programa permanente de salud ocupacional”.

5. PROCEDIMIENTO DE TRABAJO

5.1 IDENTIFICACIÓN, EVALUACIÓN Y CONTROL DE RIESGOS BIOMECANICOS

En la Corporación Autónoma Regional del Canal del Dique – CARDIQUE se realiza:



**PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA DE
RIESGO OSTEOMUSCULAR**

PROCESO DE GESTION DE TALENTO HUMANO

VERSIÓN: 02

FECHA: 24/01/2023

PÁGINA: 6 de 9

ACTIVIDAD		DESCRIPCIÓN	REGISTRO Y FRECUENCIA	RESPONSABLE
1	Perfil sociodemográfico.	Se considera relevante analizar la población de los funcionarios desde sus características demográficas. La distribución por edad y por género pueden ser factores decisivos dentro de la formulación de la gestión. Igualmente, la antigüedad de los funcionarios y la distribución por áreas son aspectos que deben incluirse en el análisis. Para este punto se utiliza como insumo el perfil sociodemográfico establecido en el diagnóstico de condiciones de salud.	Diagnóstico de condiciones de salud.	Técnico Administrativo Talento Humano.
2	Análisis de Ausentismo.	Se realiza con el propósito de monitorear la frecuencia y la distribución de enfermedades musculo- esqueléticas de origen común o calificadas como de origen laboral. El ausentismo se registrará de forma mensual en el formato de ausentismo definido el cual se analizará con el objeto de establecer áreas y personas a ingresar al sistema de vigilancia para desordenes musculo esqueléticos	Formato de Ausentismo.	Técnico Administrativo Talento Humano.
3	Encuestas de sintomatología Musculoesqueléticas	En la fase diagnóstica de la condición de salud de la población se aplicará la encuesta de sintomatología musculo esquelética, para luego tabular y analizar la información recolectada, y finalmente realizar una clasificación inicial de los funcionarios.	Encuesta e informe de condiciones de salud. (Anual)	Técnico Administrativo Talento Humano.
4	Exámenes Médicos Ocupacionales y Diagnostico de condiciones de salud.	El medico ocupacional quien realiza las evaluaciones médicas ocupacionales, emitirá el respectivo concepto frente al examen realizado en el cual informará sobre posibles recomendaciones y/o restricciones y sobre la necesidad de consultas adicionales por EPS o ARL. De igual manera una vez al año emitirá un diagnóstico de condiciones de salud con base en el resultado de los	Diagnóstico de condiciones de salud. (Anual)	Técnico Administrativo Talento Humano Médico ocupacional.



PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA DE
RIESGO OSTEOMUSCULAR

PROCESO DE GESTION DE TALENTO HUMANO


VERSIÓN: 02

FECHA: 24/01/2023

PÁGINA: 7 de 9

		exámenes médicos ocupacionales realizados según lo descrito en el artículo 18 de la Resolución 2346 de 2008. El medico informará al área de seguridad y salud en el trabajo las personas, que según los hallazgos de las evaluaciones medicas ocupacionales deben incluirse en el sistema de vigilancia epidemiológica para prevención de desórdenes musculo esqueléticos. En caso de ser necesario remitirá al funcionario a la EPS o ARL para iniciar proceso de calificación de origen de enfermedad y definir tratamiento		
5	Matriz de identificación de peligros, evaluación y control de los riesgos	Se realizará una revisión de la matriz de identificación de peligros, valoración y evaluación del riesgo con el propósito de identificar áreas prioritarias de intervención. En esta matriz se identificarán los siguientes peligros: ✓ Postura prolongada, mantenida, forzada, anti gravitacional. ✓ Esfuerzo. ✓ Movimiento repetitivo. ✓ Manipulación Manual de cargas. (Definir peso a manipular). Adicional tener en cuenta los peligros físicos como vibración y temperatura los cuales pueden incidir en lesiones asociadas a desordenes musculoesqueléticos.	Identificación de peligros, evaluación, valoración de los riesgos de seguridad y salud en el trabajo. (Anual) Encuesta de peligros y riesgos a funcionarios. (Anual)	Técnico Administrativo Talento Humano.
6	Inspecciones o estudios ergonómicos a puestos de trabajo.	Se analizarán las inspecciones o estudios ergonómicos realizados a los puestos de trabajo, para determinar requerimientos de postura, movimiento y fuerza que puedan incidir en la aparición de enfermedad musculo esquelética.	Inspecciones y estudios ergonómicos a puestos de trabajo. (Anual)	Técnico Administrativo Talento Humano.

La información recolectada permitirá generar medidas de intervención.

	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA DE RIESGO OSTEOMUSCULAR	VERSIÓN: 02
		FECHA: 24/01/2023
	PROCESO DE GESTION DE TALENTO HUMANO	PÁGINA: 8 de 9

5.2 SEGUIMIENTO MÉDICO A EXPUESTOS

El seguimiento médico a la población objeto del sistema de vigilancia epidemiológica Osteomuscular se hará anualmente, mediante valoración médica por medio del examen médico ocupacional. Esta valoración debe ser practicada por un médico especialista en seguridad y salud en el trabajo y los resultados de este seguimiento médico se presentarán en el informe de diagnóstico de salud que se efectúa cada año.

5.3 INFORME DE RESULTADO DE EXAMENES OCUPACIONALES

El técnico Administrativo de Seguridad y Salud en el Trabajo, coordinará la realización de exámenes ocupacionales:

Protocolos de seguimiento médico:

Protocolo de valoración de ingreso al sistema de vigilancia epidemiológica:

A todos los funcionarios que ingresen a la entidad, se les realizara un examen médico ocupacional en donde el médico ocupacional le realiza una valoración general antes de su ingreso.

Protocolo de valoración periódica:

Cada año se practicará un examen médico ocupacional con énfasis osteomuscular, para implementar oportunamente medidas de control que garanticen la salud y bienestar de los funcionarios.

Protocolo de valoración de salida del sistema de vigilancia epidemiológica.

A todo funcionario que se retire de la entidad se le practicará un examen de egreso médico ocupacional, los resultados de este deben ser comparados con los de la valoración de ingreso para evaluar el impacto del sistema.


6. RECURSOS NECESARIOS

Para la implementación mantenimiento del presente programa de vigilancia epidemiológica se requiere la asignación específica de recursos, según se describe a continuación.

6.1 RECURSOS HUMANOS

El mantenimiento del Programa requiere del siguiente recurso humano:

- Responsable del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo SG - SST, como organizador de los esfuerzos de gestión del sistema y como soporte para la ejecución.
- Medico ocupacional quien dirige y orienta los procesos de Diagnóstico e Intervención del Riesgo del Programa de Vigilancia Epidemiológica en riesgo Osteomuscular.
- Asesoría Técnica de la A.R.L.

	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA DE RIESGO OSTEOMUSCULAR	VERSIÓN: 02
	PROCESO DE GESTION DE TALENTO HUMANO	FECHA: 24/01/2023
		PÁGINA: 9 de 9

6.1.2 RECURSOS TÉCNICOS Y CIENTÍFICOS

- Se requieren Video Beam y equipos de cómputo para el manejo de la información del sistema.

6.1.3 RECURSOS FINANCIEROS

Dentro del Presupuesto general, para el desarrollo del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, se deben definir recursos específicos para el desarrollo y mantenimiento del PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA DE LOS FACTORES DE RIESGO OSTEOMUSCULAR, incluyendo los elementos que se han descrito en el presente documento, además el apoyo Técnico de la ARL.

7. CONTROL DE CAMBIOS

FECHA DE MODIFICACIÓN	DE PARTE MODIFICADA	NUMERO DE VERSIÓN	DE MODIFICACIONES
14/11/2017		01	Creación del documento
24/01/2023		02	Actualización del documento