



Equidad
ARL
más cerca de ustedes.

**PREVENCIÓN DE DESORDENES
OSTEOMUSCULARES**

CONVIVAMOS

OBJETIVOS

- Identificar los aspectos determinantes del cuidado de la salud.
- Reconocer la integralidad de los elementos de trabajo como conjunto en la adaptación al trabajador.
- Brindar herramientas que favorezcan la comodidad y eficiencia durante la actividad laboral.
- Brindar opciones de adaptación del espacio de trabajo
- Promover y resaltar la importancia del auto cuidado
- Resaltar la importancia de la autoconciencia corporal durante la ejecución del trabajo en videoterminales



¿Implementas el
Cuidado de tu cuerpo?



¿Te tomas el tiempo para cuidar de tu bienestar como un todo?

¿salud y bienestar social, emocional, físico, mental, espiritual?

Si lo haces, ¡felicitaciones!

Si no es así, tal vez es hora de practicar el

Cuidado de uno mismo





Es el conjunto de acciones que realiza una persona para mejorar su salud de forma intencionada. Esto incluye tanto las necesidades físicas como las psicológicas o el aspecto físico, siempre desde el enfoque de tener un desarrollo personal positivo.

Dorothea Orem

ASPECTOS DETERMINANTES EN LA SALUD

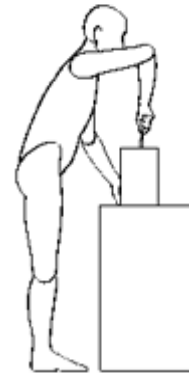
PELIGRO

BIOMECANICO

**FUENTE –
SITUACIÓN QUE
TIENE EL
POTENCIAL DE
CAUSA DAÑO**



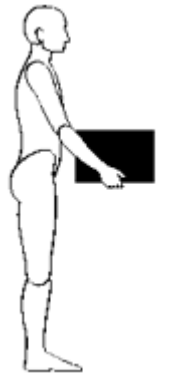
POSTURA



**MOVIMIENTO
REPETITIVIDAD**



FUERZA
Manipulación de Cargas
Sobreesfuerzo

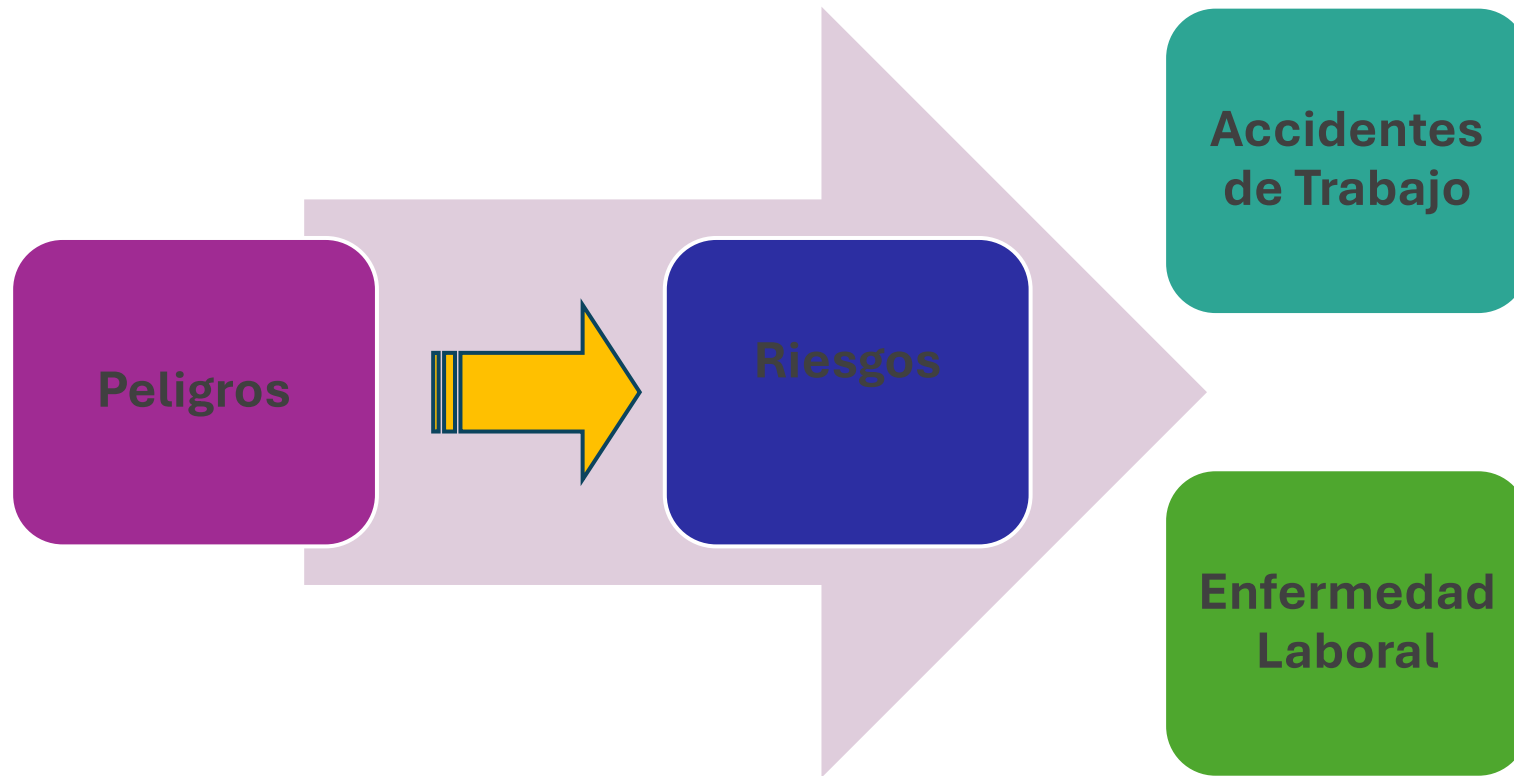


RIESGO

OSTEOMUSCULAR

**ES LA PROBABILIDAD
DE QUE UN PELIGRO
CAUSE
CONSECUENCIA**

EFECTO EN LA SALUD Y LA SEGURIDAD



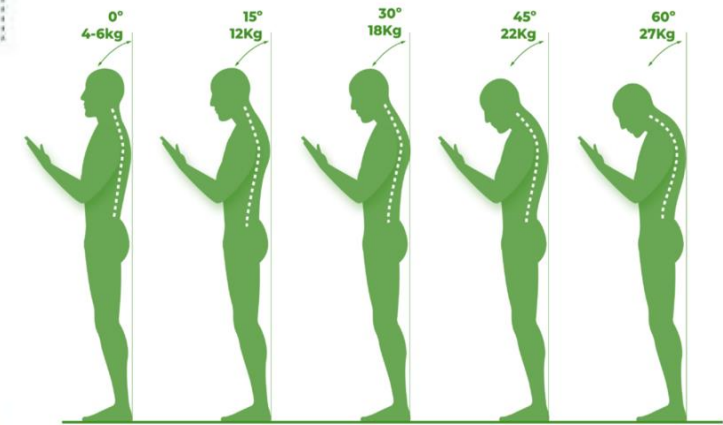
Qué es Higiene Postural?



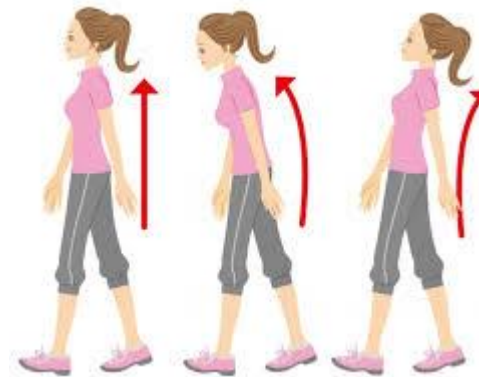
Qué es Higiene Postural?

Es la postura correcta a adoptar :

- ✓ Al estar sentado
- ✓ Al estar de pie
- ✓ En movimiento



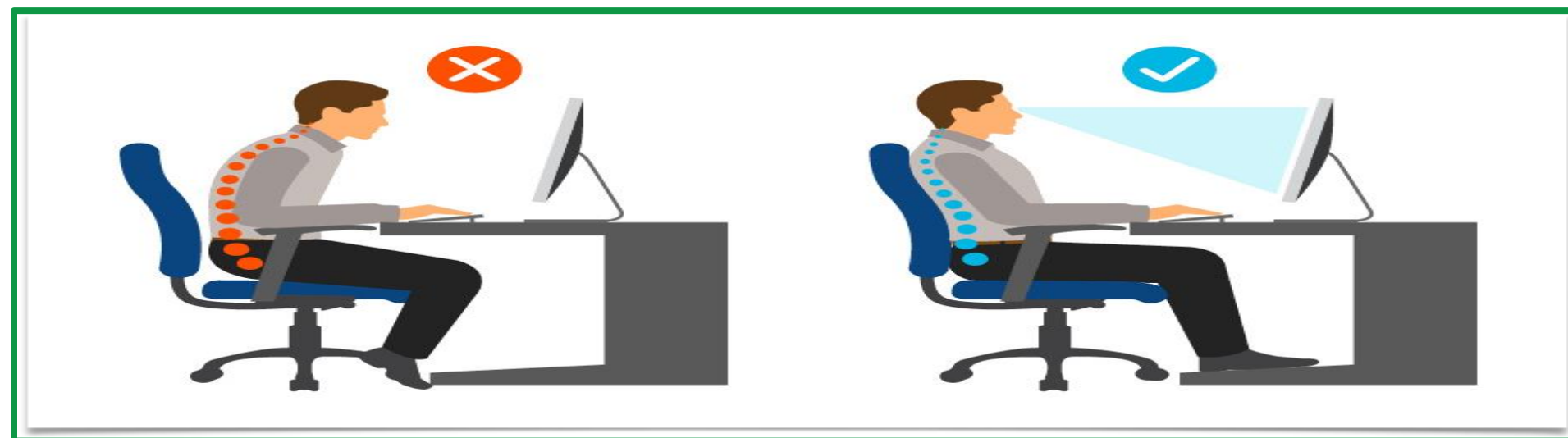
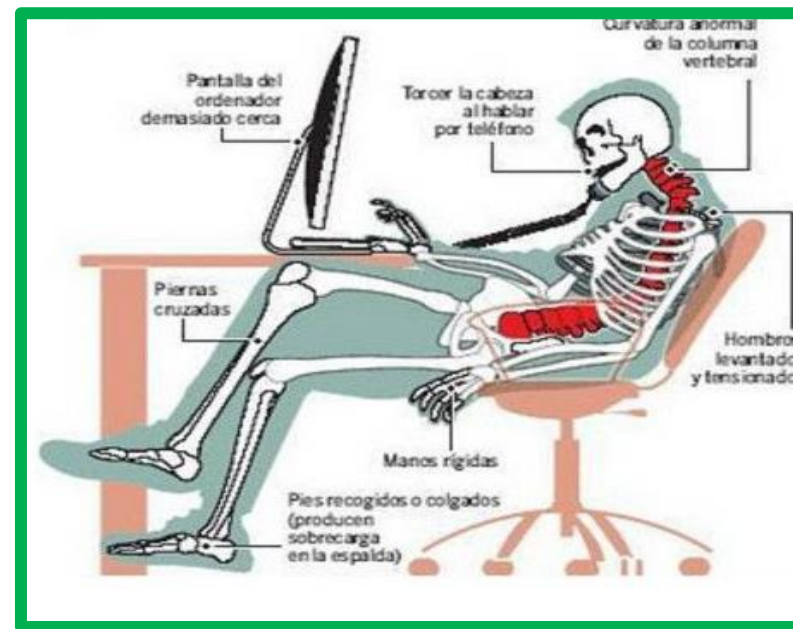
Consiste en posicionarse y movilizarse correctamente para que la carga en la columna vertebral y demás segmentos corporales sea confortable.



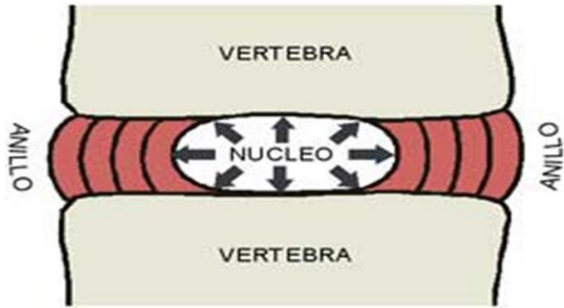
Postura Adecuada

- Cabeza al frente
- Hombros hacia atrás
- Abdomen contraído
- Cadera en neutro
- Rodillas semi-flexionadas
- Pies ligeramente separados.





Postura en Columna

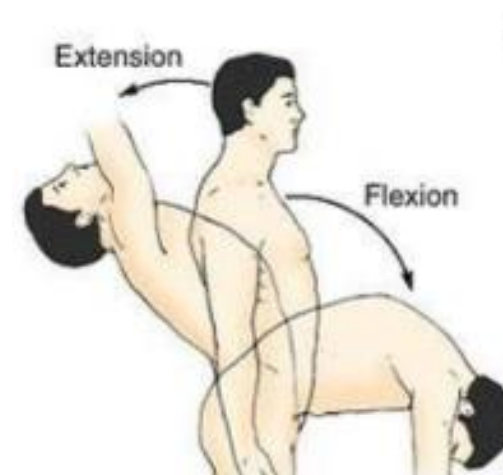
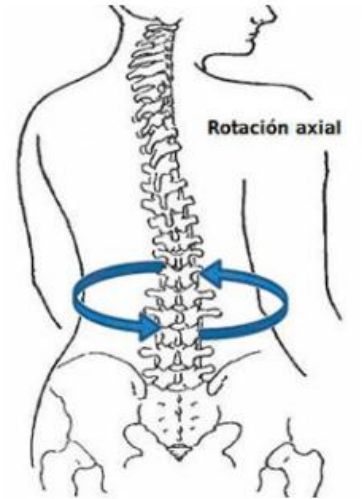
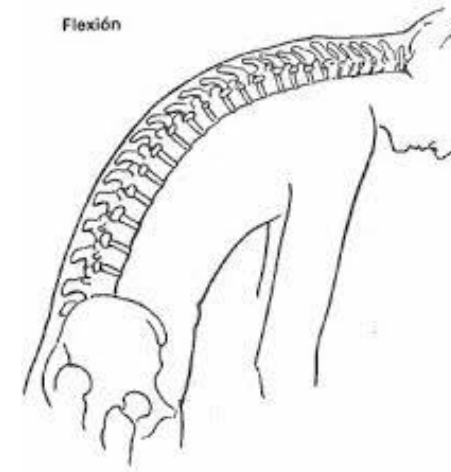


FLEXION

EXTENSIÓN

INCLINACIONES

ROTACIONES



Postura Inadecuada Sentado





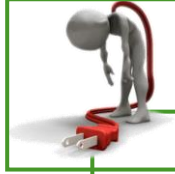
EFFECTO Y RIESGOS PARA LA SALUD

Trastornos musculoesqueléticos y



- tensión muscular.
- Contractura
- Inflamación
- Dolor
- Alteración anatomía de la columna
- Hormigueo
- Fatiga Muscular

Fatiga mental



- Dolor de cabeza.
- Insomnio.
- Tensión nerviosa.
- Estrés

Trastornos de visuales



- Ardor en los ojos.
- Ojos llorosos.
- Dolor de cabeza.
- Conjuntivitis.
- Espasmo del párpado.
- Ojos secos.
- Foto sensibilidad.

ENFERMEDADES SISTEMA OSTEOMUSCULAR MANO

ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES



Síndrome del túnel del carpo

Conjunto de síntomas producidos por la compresión del nervio mediano a su paso por el túnel del carpo.

El túnel carpiano es un canal angosto formado por huesos y otros tejidos de la muñeca, este túnel protege al nervio mediano, cuando los ligamentos y tendones se inflaman presionan el nervio mediano.

Mecanismo de Lesión: Postura Flexión o extensión.

SINTOMAS STC

- ✓ Adormecimiento y hormigueo de la mano, aumenta en la noche.
- ✓ Disminución de la sensibilidad los tres primeros dedos.
- ✓ Dolor de muñeca, palma y antebrazo.
- ✓ Aumento de los síntomas al utilizar la mano.
- ✓ Debilidad del pulgar (disminución de fuerza).
- ✓ Algunos pacientes refieren tener sensación de hinchazón e inutilidad de los dedos.

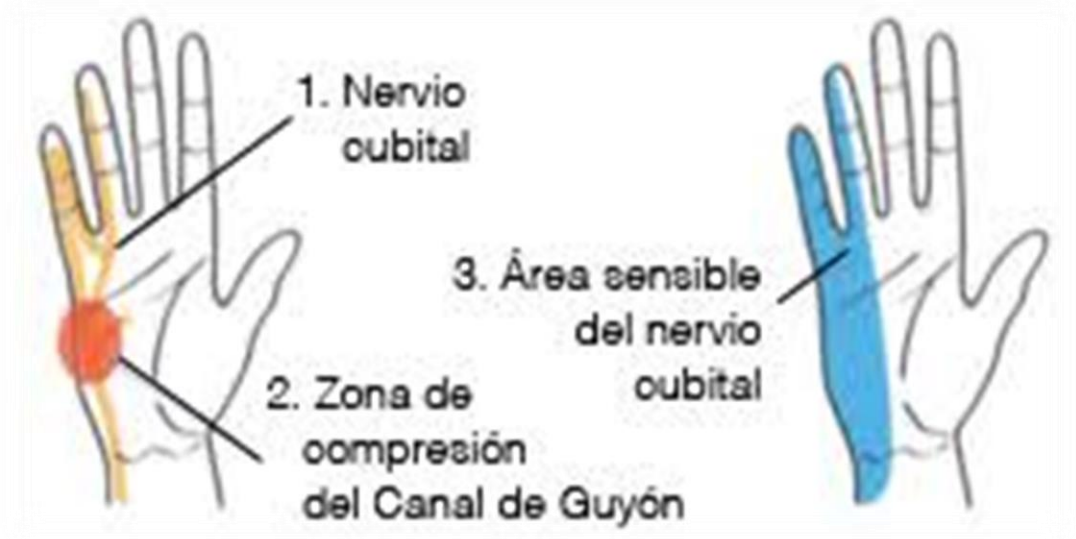


ENFERMEDADES SISTEMA OSTEOMUSCULAR

MANO

- **Síndrome del canal de Guyon**

- ✓ Atrapamiento Nervio cubital
- ✓ proporciona sensibilidad al dedo meñique y al anular
- ✓ Síntomas de hormigueo en reposo, dolor molesto en muñeca y mano con pérdida de sensibilidad



- **Tenosinovitis de Quervain**

- ✓ Afectación tendones de la muñeca lado del pulgar
- ✓ No se conoce la causa exacta de la patología
- ✓ Síntomas dolor base del pulgar, Inflamación base del pulgar,
- ✓ dificultades para mover el pulgar y la muñeca

Mecanismo de Lesión: Abducción

RIESGO OSTEOMUSCULAR EN EL USO DE VIDEO TERMINALES

Video Terminales

Herramienta de pantalla de visualización de datos, que contempla teclado, accesorios o equipos relacionados.



Puesto de Trabajo

Espacio Físico donde se ejecuta un conjunto de actividades del proceso operativo, que incluye varios elementos o herramientas que interactúan con el trabajador.



Ergonomía

Analiza la adaptación y adecuación de los sistemas y entornos de trabajo al hombre

