



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETIN

SALUD LABORAL

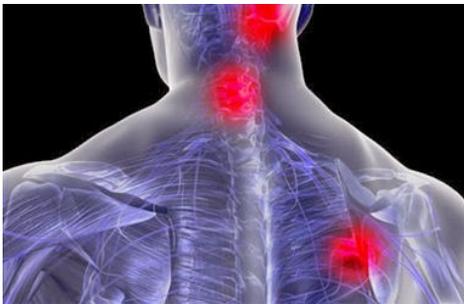
SUBSISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD



Año 2019 / Boletín No.12
Julio 23 de 2019

LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS EN EL TRABAJO

Los desórdenes músculo esqueléticos o DME, son alteraciones que afectan de manera negativa cualquiera de las estructuras anatómicas que conforman el sistema músculo esquelético y que tienen un impacto nocivo en los individuos que los padecen ya que los mismos, pueden llegar a alterar la postura y el movimiento del cuerpo humano generando entre otras cosas, dolor y limitación funcional que pueden impactar igualmente la salud mental de estas personas.



blog.pilatesmarisa.com/2014/01/ejercicios-para-aliviar-el-dolor-de.html

Los DME, son multicausales, lo que quiere decir que en el hecho de que un individuo los padezca, influyen muchos aspectos entre los que se encuentran, por nombrar algunos, el padecimiento de algún desorden metabólico o genético, alteraciones de otros sistemas del cuerpo humano como el nervioso o el respiratorio, los malos hábitos alimenticios, la realización inadecuada de actividad física, ejercicio físico y/o deporte y, el que nos compete en el presente documento, la exposición al peligro biomecánico en

el ámbito intralaboral, entre otros.

El padecimiento de DME en el trabajo depende de que el trabajador esté expuesto al peligro biomecánico. Lo primero que debemos tener en cuenta es que según la norma ISO 45001/2018, peligro, es toda fuente con un potencial para causar lesiones y deterioro de la salud. Entonces, podemos decir que el peligro biomecánico es una situación, actividad o tarea que implica que el trabajador que está expuesto a la misma, pueda sufrir daños en alguna de las estructuras anatómicas del sistema músculo esquelético conllevando a que el mismo, se vea afectado en su estructura o función. En el ámbito laboral, el peligro biomecánico se concibe en términos de movimientos realizados de manera repetitiva y por fuera de ángulos de confort, la adopción de posturas inadecuadas y la incorrecta manipulación de cargas, entre otros.



El sistema músculo esquelético es el sistema encargado de dar

forma, soporte, estabilidad y movimiento al cuerpo humano, está formado por diferentes tejidos como son los huesos, los músculos, los tendones y ligamentos, las articulaciones que son la unión de dos o más huesos, el cartílago y cápsulas articulares y las bursas, entre otros. Este sistema, al igual que todos los otros sistemas del cuerpo humano, como son el cardiovascular, el digestivo o el respiratorio, por nombrar algunos, sufre afecciones, lesiones o enfermedades que por supuesto, afectan la salud y calidad de vida de los individuos que las padecen. A los mismos, se les denomina desórdenes músculo esqueléticos o DME.

JORNADAS DE INDUCCIÓN Y REINDUCCIÓN

Jornada de inducción y reinducción del SG SST, en la facultad de Artes ASAB y donde esperamos la masiva participación de todos los servidores.

24 de julio, 2:00 a 5:00 pm

¡PARTICIPA!

RUMBATERAPIA

Sedes PORVENIR Y TECNOLÓGICA
julio 23 de 2019.
Sedes Aduanilla de Paiba y Calle 64
(Posgrados)
julio 24 de 2019

Participa, es por tu salud y bienestar.

¡PARTICIPA!

CAPACITACIONES

Capacitación en: Manejo de riesgos químicos y biológicos, julio 25 de 2019

Auditorio Investigadores, sede Aduanilla de Paiba
9:00 am - 12:00 m

¡NO LO OLVIDES!

Se debe tener en cuenta que los DME en el trabajo no se presentan por la exposición al peligro biomecánico como tal, sino como consecuencia de la exposición a este peligro sin que se implementen controles para mitigar el impacto que el mismo puede llegar a tener en la salud de los trabajadores. Dichos controles incluyen medidas de prevención y de intervención que deben ser adoptadas por las empresas en pro de garantizar el cuidado integral de la salud de los trabajadores a cargo.



<https://www.lagaceta.com.ar/nota/521720/mujer/si-te-sientas-mal-frente-pc-forzas-columna-hombros-cuello-cabeza.html>

El padecimiento de los DME no depende exclusivamente de que el trabajador manipule cargas o realice movimientos repetitivos en su lugar de trabajo sino de que lo haga mal y sin periodos de recuperación. Los mismos no dependen exclusivamente de la exposición ocupacional (en el trabajo) al peligro biomecánico, también influyen los aspectos extra laborales de la persona como los hábitos de vida y las posturas que adopta en su cotidianidad, entre otros.

De acuerdo con la GATISO – DME Guía de Atención Integral Basada en Evidencia para Desórdenes Músculo Esqueléticos relacionados con factores de riesgo en el trabajo, “los desórdenes músculo esqueléticos relacionados con el trabajo, son entidades comunes y potencialmente discapacitantes, 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 nerviosos, alteraciones articulares y neurovasculares”.¹



www.atletas.info/salud-y-bienestar/tendinitis-de-muneca



<https://empresa.com/2019/05/cuales-ocupaciones-tienen-trabajadores-con-mas-malos-habitos-alimenticios/>

Entonces, y para concluir, es necesario recordar que los desórdenes músculo esqueléticos en el trabajo son la afección o alteración de una o más de las estructuras anatómicas que componen el sistema músculo esquelético, que el padecimiento de un DME impacta de manera negativa el movimiento corporal humano, la postura, la salud y calidad de vida de los individuos que los padecen, que los mismos son multicausales y que en el ámbito intralaboral, se derivan, entre otras cosas, de la exposición no controlada y continua al peligro biomecánico.

Por lo anterior, recuerda que actualmente el sub sistema de seguridad y salud en el trabajo de la universidad, está implementando el programa de gestión para la prevención de desórdenes músculo esqueléticos en la población trabajadora, que la encuesta que estuvo habilitada hasta el pasado viernes 19 de julio, servirá de insumo para poder identificar a aquellos colaboradores que están cursando actualmente con sintomatología asociada a los DME, que el área SST implementa actualmente diferentes estrategias encaminadas a preservar y cuidar la salud de los colaboradores y que tú como trabajador, eres el protagonista del cuidado de tu salud.



Subsistema de Gestión de la seguridad y salud en el trabajo
Aduanilla de Paiba: calle 13 No. 31-75 - Tel. 3 239300 ext. 1612
saludocupacional@udistrital.edu.co