



## SEGUIMOS COMPROMETIDOS CON LA SALUD OSTEOMUSCULAR DE NUESTROS COLABORADORES

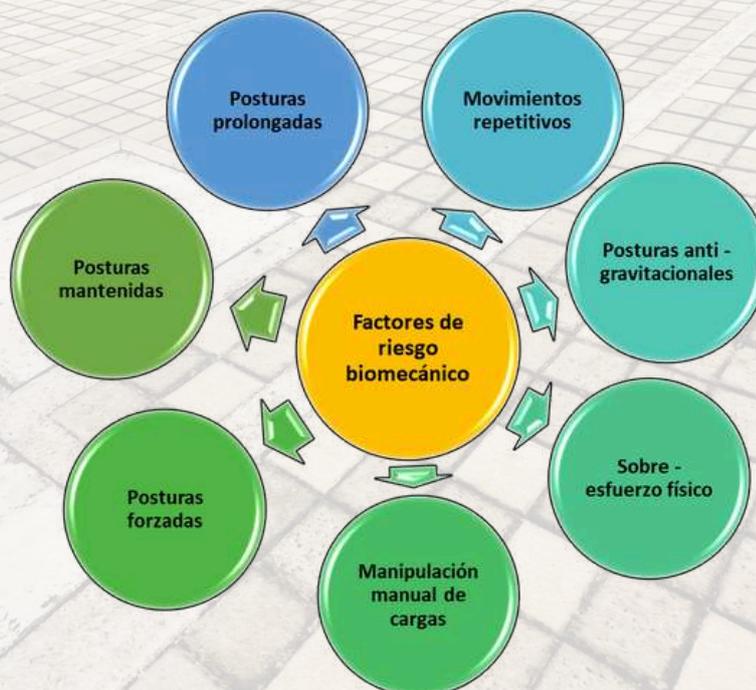
### ¿QUÉ ES LA VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA POR RIESGO OSTEOMUSCULAR?

Se refiere a un sistema estructurado que busca **identificar, prevenir y controlar los desórdenes musculoesqueléticos (DME)** en el entorno laboral. Este enfoque es esencial para mejorar la salud de los colaboradores y reducir la incidencia de lesiones relacionadas con factores de riesgo ergonómico.



### EN COLOMBIA:

Los DME son una de las principales causas de enfermedades laborales en Colombia, representando aproximadamente el 88% de las patologías reportadas en el ámbito laboral. Estos trastornos afectan principalmente a los miembros superiores y la columna vertebral, y están relacionados con los siguientes factores de riesgo biomecánico:



# ¿QUÉ ESTRATEGIAS SE IMPLEMENTAN EN LA VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA POR RIESGO OSTEOMUSCULAR?



**IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO BIOMECÁNICO:**  
Se utilizan métodos como inspecciones ergonómicas y herramientas de evaluación como el método REBA (Rapid Entire Body Assessment) para identificar riesgos específicos en el entorno laboral. Estas evaluaciones ayudan a determinar la sintomatología osteomuscular presente en los colaboradores

**PLANIFICACIÓN DE PREVENCIÓN:**  
Las empresas están diseñando e implementando planes de prevención que incluyen estrategias para mitigar los factores de riesgo biomecánico. Esto puede incluir la mejora de la ergonomía en el lugar de trabajo, capacitación sobre higiene postural y pausas activas durante las jornadas laborales



**VIGILANCIA CONTINUA:**  
La vigilancia no es un proceso estático; implica un seguimiento constante del estado de salud de los colaboradores y la efectividad de las medidas implementadas. Esto se realiza mediante la recolección periódica de datos sobre síntomas y condiciones laborales.

## ¿CUÁLES SON NUESTRAS CIFRAS?

El Programa de vigilancia Epidemiológica por Riesgo Osteomuscular (PVE-OM) está implementado en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas desde Agosto de 2024, actualmente evidenciamos lo siguiente:

174 personas fueron objeto de vigilancia inicialmente

35 casos fueron descartados debido a no presentar sintomatología dolorosa activa de tipo osteomuscular

38% de la población objeto de vigilancia presenta compromiso de los miembros inferiores

30% de la población objeto de vigilancia presenta compromiso en columna

49% de la población objeto de vigilancia son mayores de 55 años

57% de la población objeto de vigilancia pertenece al género femenino

# RECUERDE:

Mantener una buena postura : Asegúrese de que su espalda esté recta y apoyada en el respaldo de la silla, con los pies planos en el suelo o en un reposapiés.



Ajustar la altura del mobiliario : La mesa y la silla deben estar a una altura que permita que los codos estén en un ángulo de 90 grados al usar el teclado y el mouse, evitando tensiones en los hombros y brazos.



Realizar pausas frecuentes : Tome descansos cortos cada dos horas para estirarse y moverse, esto ayuda a reducir la fatiga muscular y mejorar la circulación.

Levantar cargas correctamente : Al levantar objetos pesados, flexione las rodillas y utilice la fuerza de las piernas, manteniendo la carga cerca del cuerpo y evitando torsiones del tronco.



Hacer ejercicios de estiramiento : Realice estiramientos específicos para las muñecas, espalda y cuello al menos tres veces al día para mantener la flexibilidad y reducir la tensión muscular.

Incorporar ejercicios de fortalecimiento muscular : Realice ejercicios específicos para fortalecer los músculos que sostienen las articulaciones, como sentadillas, flexiones y abdominales. Esto puede ayudar a estabilizar las articulaciones y prevenir lesiones.



Reporte ante el SST: Si actualmente presenta algún diagnóstico osteomuscular emitido por su EPS debe reportarlo al Subsistema de Seguridad y Salud en el Trabajo mediante el envío de los soportes al correo: [pvedme@udistrital.edu.co](mailto:pvedme@udistrital.edu.co)

## ¡¡IMPORTANTE!



Durante el mes de octubre y noviembre se estará aplicando la batería de riesgo psicosocial en la Universidad



Adicionalmente estaremos realizando socialización del proyecto la bondad aplicada a riesgos laborales

Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo  
Sede Carrera 7 # 40B - 53 Piso 6 - Tel. 3239300 ext. 1612  
[seguridadysaludt@udistrital.edu.co](mailto:seguridadysaludt@udistrital.edu.co)  
<https://sgsst.udistrital.edu.co/>