



**Medidas de control para prevenir desórdenes
musculoesqueléticos en trabajadores administrativos de
Global Holding Group**

Laura Ximena Pescador

Angelica Maria Moreno

Universidad Antonio Nariño

Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo

Facultad de Enfermería

Bogotá, Colombia

2021

**Medidas de control para prevenir desórdenes
musculoesqueléticos en trabajadores administrativos de
Global Holding Group**

Laura Ximena Pescador

Angelica Maria Moreno

Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:

Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo

Tutor (a):

Claudia L. Sánchez C.

Línea de Investigación:

Seguridad y Salud en el Trabajo

Grupo de Investigación:

Innovación y cuidado

Universidad Antonio Nariño

Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo

Facultad de Enfermería

Bogotá, Colombia

2021

Contenido

	Pag
Resumen	4
Abstrac	5
Introducción	6
Descripción del problema	8
Objetivos	11
Diseño metodológico	15
Análisis Resultados	17
Conclusiones	64
Recomendaciones	67
Limitaciones	68
Bibliografía	74

Listado de tablas

	pag
Tabla 1. Tiempo de evolución de sintomatología	22
Tabla 2. Intensidad de los síntomas respecto a la región anatómica	23
Tabla 3. Prevalencia de sintomatología con relación a que le atribuye la molestia	24

Listado de figuras

	Pag
Grafica 1. Distribución de trabajadores por género de la empresa Global Holding Group	18
Grafica 2. Distribución de trabajadores por edad de la empresa Global Holding Group	18
Grafica 3. Distribución por nivel educativo en la empresa Global Holding Group	. 19
Grafica 4. Distribución por tipo de contrato de los trabajadores en la empresa Global Holding Group en Bogotá.	18
Grafica 5. Distribución por cargo en la empresa Holding Group en Bogotá	20
Grafica 6. Distribución por enfermedades diagnosticadas de los trabajadores en la empresa Global Holding Group en Bogotá	20
Grafica 7. Distribución de antecedentes familiares	23
Grafica 8. Distribución de última visita al médico de los trabajadores de la empresa global holding group	24

Grafica 9. Distribución de última visita al médico de los trabajadores de la empresa global holding group	25
Grafica 10. Prevalencia de sintomatología en los segmentos corporales de los trabajadores de la empresa Global holding group	26
Grafica 11. Problemas gastrointestinales, úlcera, acidez, problemas digestivos o del colon	50
Grafica 12. Dolor de cabeza	51
Grafica 13. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche.	52
Grafica 14. Relaciones familiares	53
Gráfica 15. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes	54
Gráfica 16. Dificultad para tomar decisiones	55

RESUMEN

Global Holding Group es un grupo empresarial en el cual parte de su personal desempeña actividades administrativas, estas actividades administrativas de acuerdo con una recolección de datos realizada a desencadenado en su personal molestias en extremidades superiores, estas molestias se han presentado en su mayoría en personas que llevan más de un año en la organización, los resultados los arroja ciertos métodos de recolección de información de estados de salud realizado.

Palabras clave: osteomuscular, pausas activas, desordenes musculoesqueléticos, personal administrativo,

ABSTRACT

Global Holding Group is a business group in which part of its staff performs administrative activities, these administrative activities according to a data collection carried out to trigger in its staff discomfort in upper extremities, these discomforts have occurred mostly in people who have been in the organization for more than a year, the results are provided by certain methods of collecting information on health states carried out.

Keywords: Musculoskeletal, active pauses, musculoesketal disorders, administrative staff.

INTRODUCCIÓN

El concepto de los desórdenes músculo esqueléticos (DME) son lesiones que generan dolor y/o molestias en el individuo que las padece disminuyendo la capacidad de realizar trabajos o estar en una posición por tiempos prolongados, este tipo de molestias pueden generar incapacidades y desarrollar distintas enfermedades a nivel cervical, muscular y en los tendones, sin embargo son desordenes que pueden ser prevenidos a nivel laboral con actividades estudiadas y desarrolladas de manera adecuada(1)

Entre sus principales causas de DME, de acuerdo a Salazar y Castillo este tipo de lesiones se desarrollan en actividades laborales que requieren fuerza, posturas prolongadas que el trabajador puede adoptarlas de manera inadecuada, movimientos repetitivos y sobreesfuerzos (2)

En trabajadores que desarrollan actividades de tipo administrativas, de acuerdo a lo anterior es posible que se desarrollen este tipo de trastornos debido a las largas jornadas en posturas constantes, el uso de varias herramientas que pueden generar un discomfort, en el personal administrativo provocando dolor en partes del cuerpo como columna, hombros, muñeca, manos entre otros. (3).

También el trabajar sentado puede generar el desarrollo de otro tipo de alteraciones como lo son metabólicas y cardiovascular. (4)

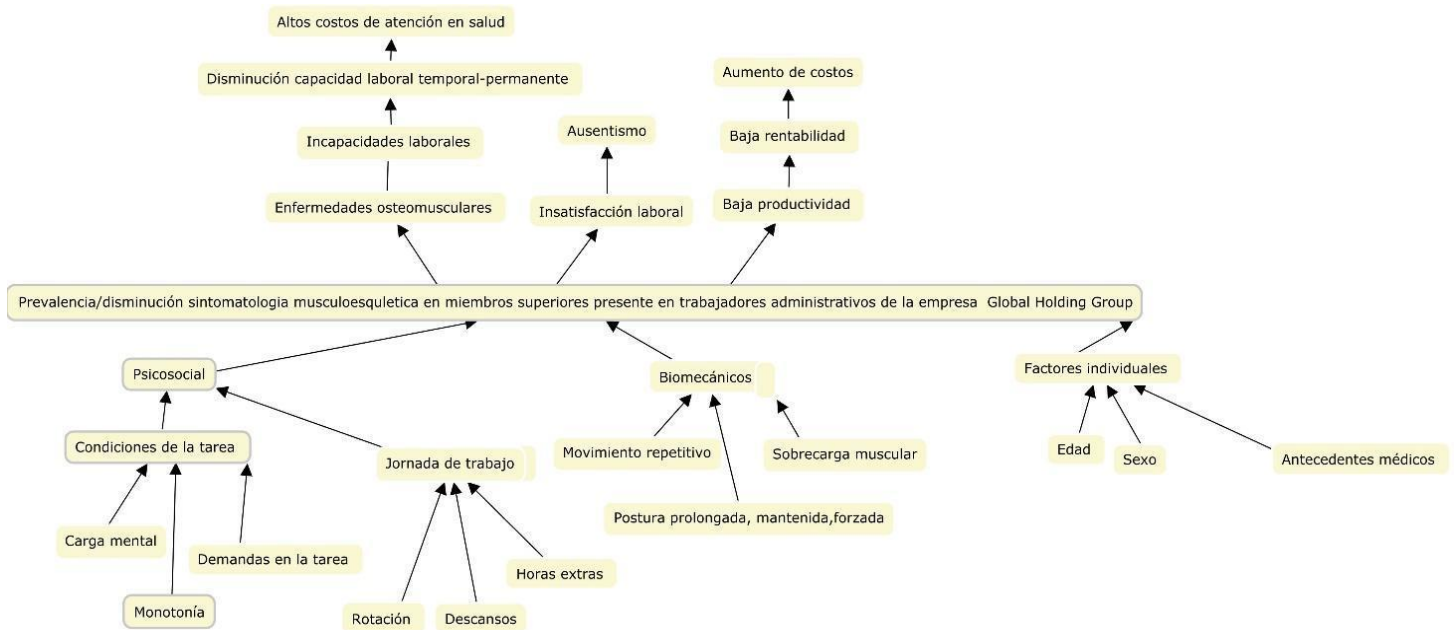
Según la OIT los accidentes y las enfermedades profesionales originan la pérdida del 4% del producto interno bruto (PIB), es decir cerca de 2.8 billones de dólares, en costos directos e indirectos.(5)

Teniendo en cuenta lo anterior este tipo de situaciones que se presenta en las organizaciones genera una problemática para las empresas y también para los trabajadores debido a que disminuyen la calidad de vida, aumenta costos, genera menos productividad entre otras situaciones negativas que se pueden presentar.(6)

Los trabajadores de Global Holding Group de cargos administrativos permanecen durante toda su jornada laboral (9 horas) en posición sedente lo que genera cansancio, dolores musculares de miembros superiores y malestar en cintura y espalda.

De acuerdo a datos verificados(incapacidades) se identifica que no se presenta ausentismo en trabajadores de global holding Group en área administrativa, sin embargo de acuerdo a encuestas de estado de salud a los trabajadores indican que si se ha presentado síntomas osteomusculares que pueden llevar a generar posibles enfermedades laborales, y aunque el ausentismo en esta área no es alta debido a la carga laboral que presentan teniendo en cuenta que el holding maneja aproximadamente diez empresas en misión que requieren constantemente de la gestión del personal administrativo(nomina, contable, recursos humanos. Jurídica, SST, etc) La matriz de riesgos de Global Holding Group se le ha generado una actualización reciente en riesgos que puedan presentar el personal administrativo, dentro de estos riesgos se clasifico biomecánicos y psicosociales, sin embargo, la organización no se ha realizado estudios respecto al tema anteriormente al que se está realizando actualmente.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA



En el trabajo que se viene adelantando en la empresa Global Holding Group, se identificó en el rastreo documental, que hay factores de riesgo en sus empleados que pueden desencadenar DME a corto, mediano y largo plazo, a lo que se atribuyen peligros biomecánicos, estos se determinan en la presencia de posturas forzadas e inadecuadas, movimientos repetitivos, carga muscular.

Condiciones en que se realiza el trabajo como tipo de horario, el modo de remuneración y exigencias del proceso trabajo. Los factores no ocupacionales como lo son características individuales (peso, talla, sexo, edad, desarrollo muscular, estado de salud, características genéticas, aptitud física para la ejecución de tareas específicas, acondicionamiento físico, adecuación de ropas, calzado y otros efectos personales llevados por el trabajador) (8)

Ya conociendo los factores de riesgo para los empleados, también se evidencio que en la organización Global Holding Group, no cuenta con la matriz de riesgo actualizada, siendo

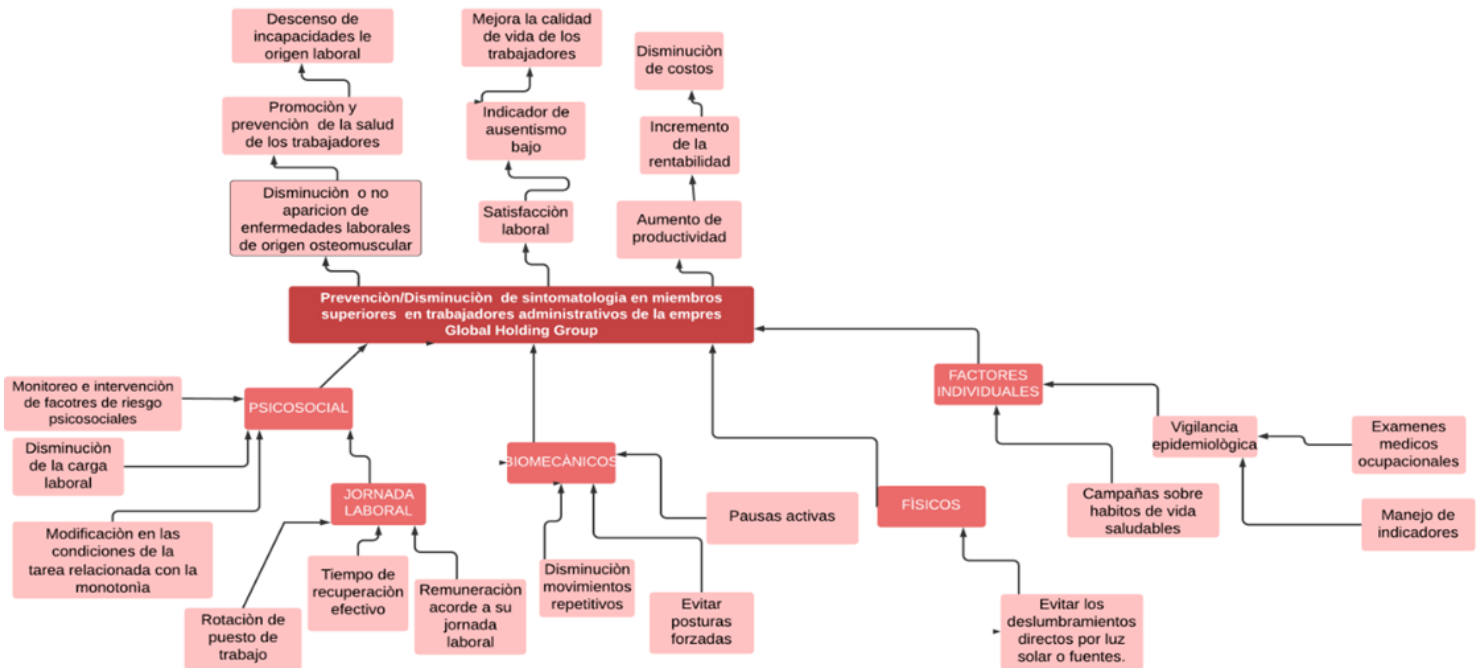
esta una herramienta de gestión que permite determinar objetivamente cuáles son los riesgos relevantes para la seguridad y salud de los trabajadores de la empresa y de esta manera brindar una oportuna atención del riesgo o prevención de la misma. Por esa causa, la probabilidad de reportar síntomas aumenta con el incremento de horas de trabajo, las personas que laboran más de 40 horas por semana tienen 7.5 veces más probabilidades de manifestar síntomas, con respecto a las personas que trabajan en la misma área, pero menos de 40 horas por semana (9).

Los DME pueden llegar a generarse en cualquier tipo de labor que implique movimiento; como se indica anteriormente la labor en áreas administrativas requieren de movimientos repetitivos adopción de posturas que pueden generar incomodidad y dolor, lo que da inicio a la presentación de este tipo de lesiones.(10).

Por otro lado, el Ministerio del Trabajo, en Colombia observó incremento en el reconocimiento de enfermedades de origen laboral del 42% con un componente principal derivado de los trastornos músculo esqueléticos con un 88%. (13).

En tal sentido la investigación académica busca prevenir enfermedades que afectan el bienestar y salud del trabajador, por ello es importante tomar medidas organizacionales que, en conjunto con la ARL, podrían direccionar estrategias de promoción y prevención más personalizadas a las necesidades de la población trabajadora; además la aplicación de dichas acciones en el trabajador puede brindar un mejoramiento en su calidad de vida.

OBJETIVOS



De acuerdo a lo identificado en Global Holding Group, y las evidencias que arroja el árbol de problemas se busca en esta investigación proponer soluciones a los posibles problemas que puedan identificarse o que se puedan presentar, esto realizando prevención de peligros biomecánicos al que el personal se encuentra expuesto en la mayor parte del tiempo de acuerdo a lo anterior se buscan objetivos como la disminución de cargas laborales, modificación de la tarea relacionada con la monotonía, tiempos de recuperación efectivos, disminución de movimientos repetitivo y que tienen como finalidad generar satisfacción laboral, disminución de costos, aumento de la productividad y en general, la disminución o no aparición de sintomatología en trabajadores administrativos de la empresa Global Holding

Group. De acuerdo con la literatura, nos indica que los efectos sobre el sistema musculoesquelético dependen de varios factores tales como la frecuencia, duración e intensidad de la exposición en el lugar de trabajo. (14)

La literatura indica que evidencian una relación directamente proporcional entre la duración de la sintomatología DME reportada y la frecuencia de actividades realizadas fuera de la jornada laboral(15).

Por lo que dentro de la investigación y los resultados evidenciados se identificará este tipo de causas dentro de la población trabajadora. Según el árbol de objetivos planteado para Global Holding Group se evidencia que a través de la disminución de carga laboral, actividades como designación de tiempos de recuperación efectiva y modificación en las condiciones de la tarea se logrará la disminución del peligro psicosocial, de acuerdo a la literatura conocer los peligros psicosociales en una organización permite determinar el estado de la misma en cuanto a políticas internas, ambiente laboral, cultura organizacional, estado de ánimo y factores similares que pueden influir en la salud mental y en el desempeño de los colaboradores. Esto resulta importante para una organización o un proceso en particular a la hora de determinar si sus políticas, estrategias y planes de manejo organizacional son realmente efectivos. (16) Con esta metodología implementada podemos lograr que sea poca la probabilidad de enfermedad por estrés, migraña, tensión muscular, entre otros diagnósticos que pueden llegar a afectar la productividad de los trabajadores de GLOBAL HOLDING GROUP si no se realiza un debido control. Por otra parte, la disminución de peligros biomecánicos se busca disminuyendo movimientos repetitivos, posturas forzadas, y con la creación de un programa que logre concientizar a trabajadores y directivas de la organización

del autocuidado, de esta manera evitar o reducir este tipo de riesgo al que se encuentran expuestos en el día a día los colaboradores del área administrativa de Global holding Group.

Frente a esto la literatura indica que realmente la cifra es significativa en cuanto al ausentismo laboral por enfermedades relacionadas con dolor en la espalda baja y miembros superiores (18). De igual manera también se señala la importancia de espacios y ambientes laborales que generen vínculos amigables, que sean adecuados ya que esto contrarresta la improductividad en los trabajadores que hacen uso de estos ambientes..(19)

Por último, uno de los controles a tomar se hace en factores individuales a través de programas de actividad física como pausas activas, hábitos saludables y programa epidemiológico que ayuden a la organización y a las áreas directamente involucradas a llevar control y de esta manera también se puedan establecer medidas que reduzcan los riesgos presentes en la organización. Como lo indica Yorde Las consultas médicas de prevención tienen por objeto disminuir la probabilidad de aparición de las afecciones y enfermedades, a través de una serie de medidas primarias que actúan antes de que ocurran, siendo su principal objetivo es el resguardo de la salud, cambio de hábitos de vida y de conductas sociales generadoras de enfermedades. (20) Lo anterior son las actividades que se deben realizar con el fin de atacar cada uno de los riesgos a los que se encuentran expuestos los trabajadores de Global Holding Group con el fin de generar mayor productividad, descenso de incapacidades sustancialmente, probabilidad baja de aparición de enfermedades laborales, incremento de la rentabilidad en la compañía por maximización del rendimiento de los colaboradores.

DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de investigación

El tipo de investigación utilizado en este estudio es descriptivo; de corte transversal

Diseño de investigación

El diseño de la investigación es un diseño descriptivo de corte transversal en los trabajadores de la empresa Global Holding Group de la ciudad de Bogotá.

Para poder realizar esta investigación fueron seleccionados 23 trabajadores de la empresa Global con la finalidad de determinar la prevalencia de sintomatología musculoesquelética.

La selección de los participantes se realizó en la empresa Global Holding Group de los trabajadores que se encontraban de forma presencial en las instalaciones de la empresa y que se desempeñaran en el área administrativa.

Se aplicaron tres (3) cuestionarios, el cuestionario Nórdico Este cuestionario es un documento que contiene cierto tipo de preguntas específicas que buscan información de cada individuo respecto al posible desarrollo de algún trastorno, signo o sintoma que se presente, o que se haya logrado identificar con respecto a los miembros superiores, como lo son el cuello, columna, hombro, muñeca, mano etc. (anexo 1)

Para la evaluación de las características sociodemográficas y ocupacionales se aplicó un cuestionario adaptado. a partir de datos cualitativos y se tuvieron en cuenta variables demográficas y ocupacionales como: edad, género, profesión, tipo de vivienda, estrato, tipo de vinculación con la empresa, entre otras. El cuestionario fue diligenciado digitalmente en base de datos con la información que indica cada uno de los trabajadores.

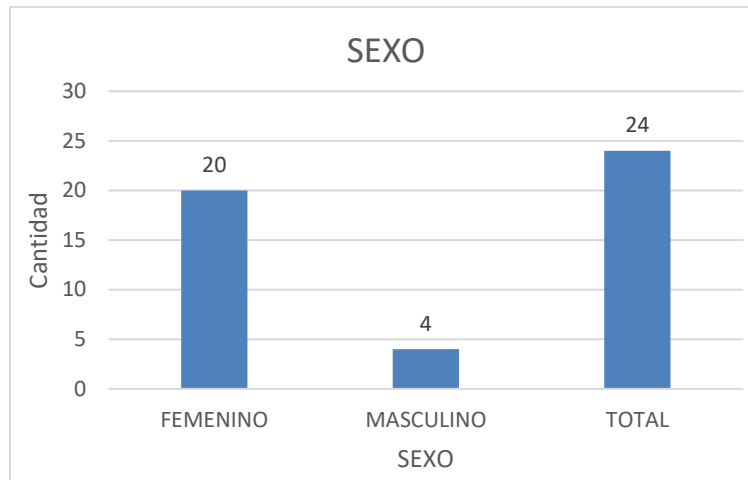
Se genera por ultimo la aplicación del cuestionario para la evaluación del estrés-Tercera versión para valorar el riesgo psicosocial a los cuales se encuentran expuestos los trabajadores dentro de la organización.

Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Luego de la aplicación de las encuestas, se procedió a la construcción de una base de datos y el respectivo análisis estadístico realizado por medio de la base de datos Microsoft Excel.

ANALISIS DE RESULTADOS

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS Y OCUPACIONALES

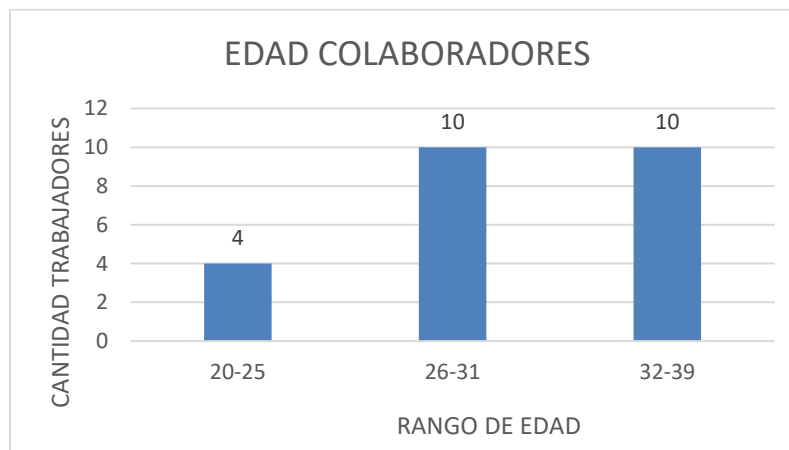


Grafica 1. Distribución de trabajadores por sexo de la empresa Global Holding Group

Pescador I & Moreno A, 2021.

En la población del holding a nivel administrativo se evidencia que predomina la contratación para el sexo femenino.

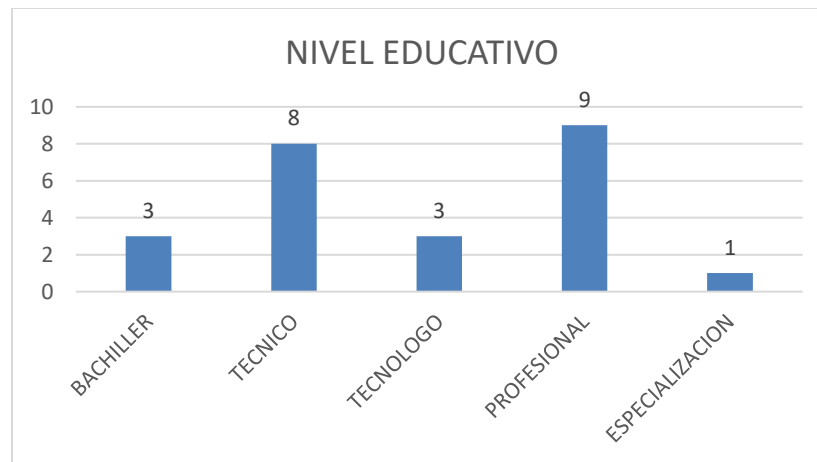
RANGO DE EDAD



Grafica 2. Distribución de trabajadores por edad de la empresa Global Holding Group, Pescador I & Moreno A, 2021.

Se evidencia que la plantilla del área administrativa se encuentra en edades de 26 años a 39, siendo baja la vinculación en personas de 20-25 años, lo que se puede presentar por la percepción de responsabilidad en este rango de edad.

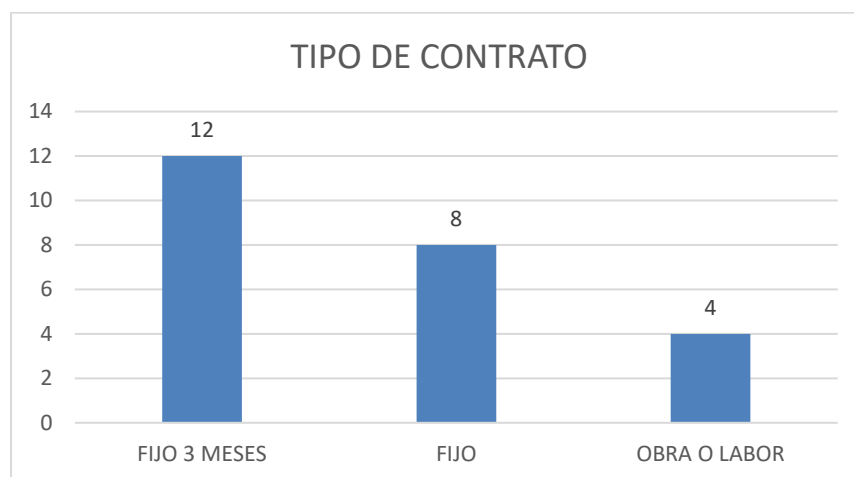
NIVEL EDUCATIVO



Grafica 3. Distribución de trabajadores por nivel educativo de la empresa Global Holding Group, Pescador I & Moreno A, 2021.

En cuanto al nivel educativo el 13% son bachilleres, el 35% técnico, tecnólogo 13%, profesional 35% y 4% especialización, mostrándose en la gráfica la cantidad específica de cada nivel educativo alcanzado, siendo en su mayoría profesionales los contratados para cargo administrativos de Global Holding Group.

TIPO DE CONTRATO



Grafica 4. Distribución por tipo de contrato de los trabajadores en la empresa Global Holding Group en Bogotá, Pescador I & Moreno A, 2021.

De acuerdo a los datos recolectados se evidencia que el contrato que maneja en su mayoría los colaboradores es término fijo tres meses haciendo que no brinde estabilidad a los colaboradores que desempeñan allí su actividad laboral, de igual manera se evidencia que los demás contratos presentan la misma inestabilidad laboral, lo que puede generar mayor tensión en los colaboradores.

CARGO EN LA EMPRESA

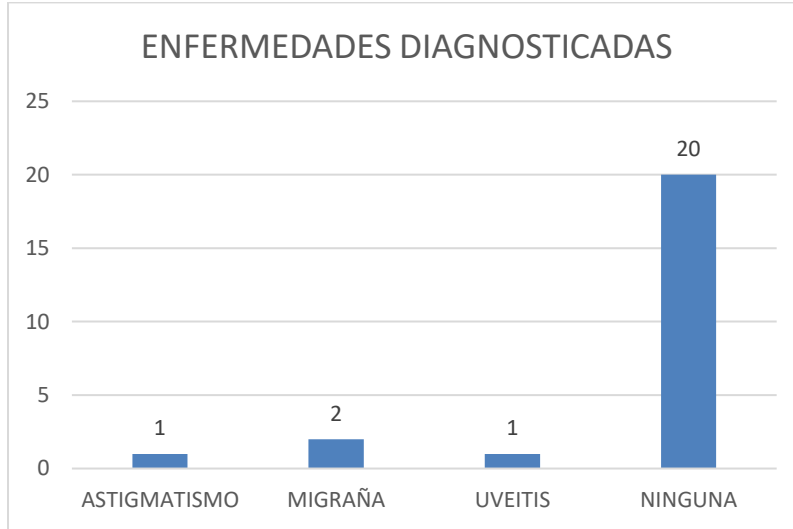
ASISTENTE ADMINISTRATIVA	11
ANALISTA CONTABLE	1
DIRECTOR JURIDICO	1
PSICOLOGA HUMANA GESTION	1

ANALISTA SISTEMA DE GESTION	1
COMMUNITY MANAGER	1
AUXILIAR ADMINISTRATIVO	3
AUXILIAR GESTION HUMANA	1
MENSAJERO	1
ASISTENTE JURIDICO	1
DIRECTOR GESTION HUMANA	1

Tabla 1 . Distribución por cargo en la empresa Holding Group en Bogotá, Pescador l & Moreno A, 2021.

Respecto al cargo que ocupan dentro de la empresa global holding 11 trabajadores son asistentes administrativos, un analista contable, 1 director jurídico, 1 psicología gestión humana, 1 community manager, 3 auxiliares administrativos, 1 auxiliar de gestión humana, 1 mensajero, 1 asistente jurídico, 1 director de gestión humana. (tabla 1)

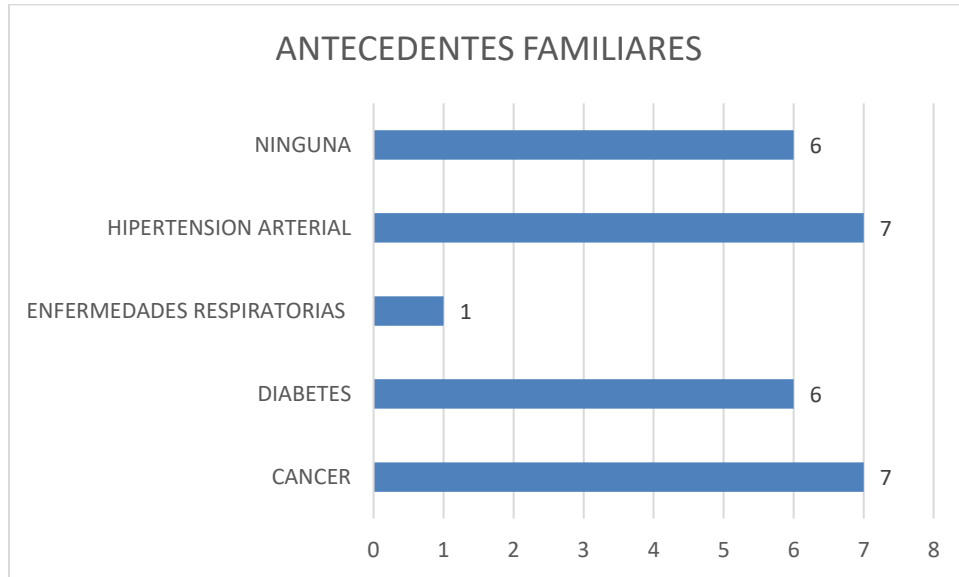
ENFERMEDADES DIAGNOSTICADAS



Grafica 5. Distribución por enfermedades diagnosticadas de los trabajadores en la empresa Global Holding Group en Bogotá. Pescador I & Moreno A, 2021.

Respecto a las enfermedades diagnosticadas en los trabajadores interpretados en porcentaje, el 9% presenta migraña, el 4% astigmatismo, 4% uveítis y el 83% refieren ser sanos.

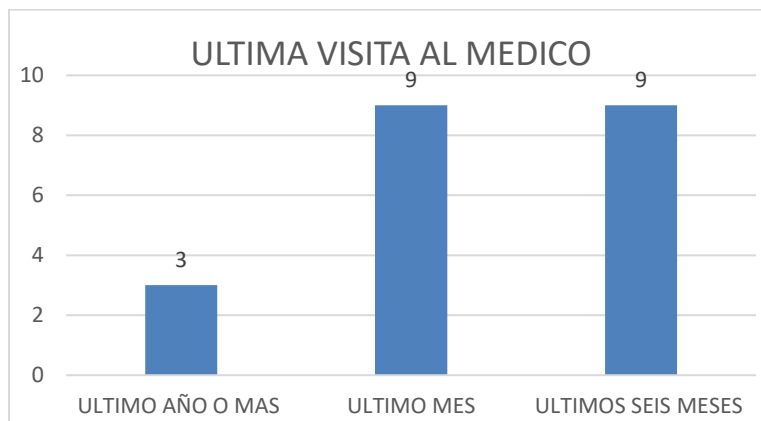
ANTECEDENTES FAMILIARES



Grafica 6. Distribución de antecedentes familiares, Pescador I & Moreno A, 2021.

De acuerdo a los antecedentes familiares, se evidencia que la mayoría de colaboradores del área administrativa presenta en su familia algún o algunos antecedentes de enfermedad, predomina en esta población cáncer e hipertensión arterial, por lo que a través de esta información se puede generar ideas para trabajar en este tipo de población.

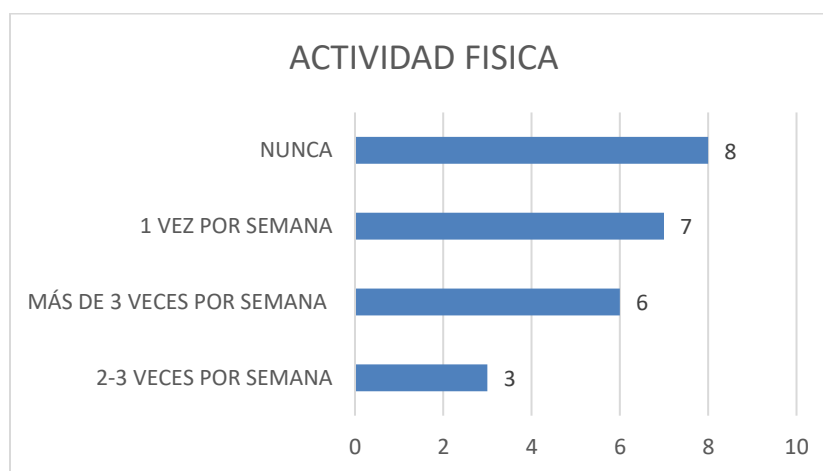
ULTIMA VISITA LA MÉDICO



Grafica 7. Distribución de última visita al médico de los trabajadores de la empresa global holding group, Pescador I & Moreno A, 2021.

De acuerdo a la información recolectada la gran mayoría se ha realizado chequeos médicos en los últimos seis meses, lo que tiene un gran indicio que respecto a los diagnósticos recibidos por los trabajadores ya que podemos deducir que son diagnósticos actualizados respecto a la interpretación de la gráfica anterior (grafica 8)

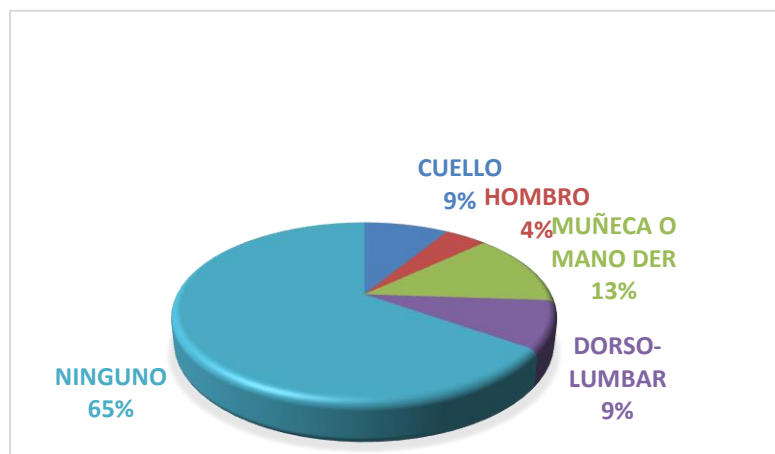
REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA



Grafica 8. Distribución de actividad física de los trabajadores de la empresa global holding group, Pescador I & Moreno A, 2021.

Evidenciamos en la información que otorgaron los trabajadores que en su mayoría no realizan ninguna actividad física, y los que realizan lo hacen una vez por semana. Siendo muy pocos los que realizan actividad física de 2 a 3 veces por semana, por lo que es importante el incentivar hábitos saludables como la actividad física.

PREVALENCIA DE SINTOMATOLOGÍA POR SEGMENTO CORPORAL



Grafica 9. Prevalencia de sintomatología en los segmentos corporales de los trabajadores de la empresa global holding group, Pescador I & Moreno A, 2021.

Los segmentos con prevalencia de sintomatología son el cuello con un 9%, hombro 4% , muñeca 13%, dorso-lumbar 9%, ninguno 65%.

TIEMPO DE EVOLUCIÓN DE LA SINTOMATOLOGIA RESPECTO AL SEGMENTO CORPORAL

REGION	HACE CUANTO
DORSO-LUMBAR	4 MESES
	4 MESES
CUELLO	1 AÑO
	2 MESES
MUÑECA DERECHA	1 MES
	4 AÑOS
	1 AÑO

HOMBRO	1 AÑO
--------	-------

Tabla 1. Tiempo de evolución de sintomatología

De acuerdo al tiempo de evolución el que mayor presenta duración en la sintomatología es mano y muñeca derecha.

INTENSIDAD DE LOS SÍNTOMAS RESPECTO A LA REGIÓN ANATÓMICA

REGION ANATOMICA	CALIFICACIÓN DE LA MOLESTIA
DORSO-LUMBAR	4
	5
CUELLO	5
	3
MUÑECA -MANO DERECHA	1
	5
	3
HOMBRO	3

Tabla 2. Intensidad de los síntomas respecto a la región anatómica

En la región dorso-lumbar el nivel de intensidad de la molestia corresponde a 4 y 5 que indican que son fuertes, cuello 5 que corresponde a fuertes, muñeca-mano 1 que corresponde a leve ,5 fuerte y 3 molestia moderada, hombro 3 molestia moderada. Teniendo en cuenta la información la región anatómica con más intensidad de molestia en la región dorso-lumbar.

PREVALENCIA DE SINTOMATOLOGÍA CON RELACION A QUE LE ATRIBUYE LA MOLESTIA

REGION ANATOMICA	A QUE ATRIBUYE LAS MOLESTIAS
DORSO-LUMBAR	Posición y tiempo de exposición
	Estrés
CUELLO	Postura inadecuada
	Postura inadecuada al contestar el teléfono y al digitar
MUÑECA -MANO DERECHA	Cansancio por ser la mano dominante
	todo el día en el computador con mouse
	Manejo del teclado y mouse todo el día
HOMBRO	Un lugar de trabajo era muy bajito

Tabla 3. Prevalencia de sintomatología con relación a que le atribuye la molestia

Se evidenció que la sintomatología que presentan los trabajadores en las diferentes regiones anatómicas se debe por posturas inadecuadas, tiempo de exposición y puesto de trabajo no acorde a las necesidades de cada trabajador.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las diferentes encuestas aplicadas, se evidencia la necesidad de diseñar una estrategia de promoción de la salud para esta población trabajadora que consiste en: Implementación de pausas activas, fomento de estilos de vida saludables y disminución del estrés.

Además, se plantean los indicadores que debe tener el sistema de vigilancia epidemiológica de la empresa teniendo en cuenta los hallazgos.

A continuación, se presenta por capítulo, cada uno de estos apartados.

IMPLEMENTACIÓN PAUSAS ACTIVAS

FICHA TÉCNICA

PAUSAS ACTIVAS
Con el fin de contribuir a la salud de los trabajadores se implementaron pausas activas al personal administrativo de la empresa Global Holding Group en la Sede de la ciudad de Bogotá, se realizaron las pausas dos veces al día con una duración aproximadamente de 15 minutos , para su desarrollo se incluyó una fase inicial con movilidad articular de los tramos corporales de cuello , hombros, brazos, muñecas , dedos y columna , una fase central en el que se dividió por una cualidad física específica (fuerza muscular , ejercicios

de coordinación viso-manual, ejercicios visuales, ejercicios de respiración) y una fase final de estiramientos.

OBJETIVO GENERAL

Implementar un plan de pausas activas a los colaboradores de Global Holding Group para la prevención de sintomatología osteomuscular en miembros superiores.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Identificar el nivel de conocimiento de los trabajadores sobre las pausas activas
Describir los principales síntomas osteomusculares que tiene la población trabajadora del servicio de la empresa Holding Group.
Informar cómo, cuándo y cada cuánto se realizan las pausas activas en la población trabajadora.

METODOLOGIA

Presentación: Se realiza presentación del tema de las pausas activas, que son las pausas activas, beneficios que conlleva la correcta ejecución, a los trabajadores que se encuentran de forma presencial en las instalaciones de la empresa global holding Group.
Explicación y ejecución de las actividades que incluye una fase inicial de calentamiento, fase central que va encaminado a diferentes aptitudes físicas y fase final de estiramientos.
Conclusiones y retroalimentación de las actividades ejecutadas anteriormente.
Cierre y firma de asistencia de las actividades realizadas.

TIEMPO EJECUCIÓN

1. Presentación (3 minutos)
2. Actividad de romper el hielo (4 minutos)
3. Explicación y ejecución práctica de la cualidad física a trabajar durante la sesión (8 minutos)
4. Conclusiones (3 minutos)
5. Cierre de actividad y firma de asistencia (3 minutos)

AYUDAS DIDÁCTICAS

Infografía pausas activas de fuerza

Infografía pausas activas de coordinación viso-manual
Folleto pausas activas visuales
Video pausas activas de respiración
Recordatorio pausas activas

Se generan las siguientes ilustraciones, con el fin de compartirla a los colaboradores y que se genere adaptación de esta actividad:

PAUSAS ACTIVAS PARA TRABAJAR TU FUERZA MUSCULAR



MOVILIDAD ARTICULAR



Mueva su cabeza hacia arriba y abajo.

Repítalo 6 veces hacia cada lado



Incline su cabeza hacia la derecha y izquierda

Repítalo 6 veces hacia cada lado



Lleve sus brazos hacia arriba y abajo

Repítalo 6 veces con cada brazo.



Doble y extienda sus brazos

Repítalo 6 veces con cada brazo.



Lleve sus manos hacia arriba y abajo

Repítalo 7 veces con cada mano

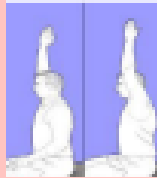
Abra y cierre sus dedos

Repítalo 7 veces con cada mano



PAUSAS ACTIVAS PARA TRABAJAR TU CUERPO

FASE CENTRAL



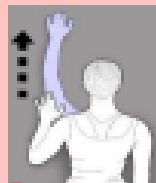
Suba su brazo derecho y sostenga en esta posición 6 segundos , luego alterne al brazo izquierdo sosteniendo 6 segundos.

Repítalo 8 veces con cada brazo



Posiciónese de pie, inclinada hacia delante con sus manos apoyadas en la pared y doble sus codos, vuelva a la posición inicial.

Repítalo 8 veces



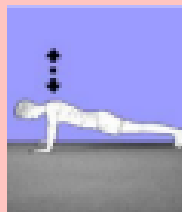
Lleve sus brazos hacia arriba y abajo en frente de una pared , sostenga su brazo arriba 6 segundos.

Repítalo 8 veces por cada brazo.



Apoye la palma de su mano derecha sobre una pared con brazo extendido y luego doble su brazo y vuelva a extender, luego alterne al brazo izquierdo.

Repítalo 8 veces por cada brazo.



Coloque sus manos sobre una base estable y realice flexiones de pecho.

Repítalo 7 veces.

PAUSAS ACTIVAS PARA TRABAJAR TU CUERPO

ESTIRAMIENTOS



Junte las palmas de sus manos como se muestra en la imagen, sostenga esta posición durante 15 segundos.

Repítalo 7 veces.



Posiciónese de pie, use una mano para elongar el hombro contrario llevando el brazo cruzado a través del tronco, sostenga durante 15 segundos

Repítalo 7 veces con cada brazo.



Lleve sus brazos hacia arriba y junte sus manos, sostenga 15 segundos esta posición.

Repítalo 6 veces



Posiciónese de pie con su hombro hacia afuera y su mano sobre la pared, mueva su cuerpo hacia adelante, mientras su mano se mantiene en la misma posición en la pared, sostenga 15 segundos.

Repítalo 7 veces con cada brazo.




Posiciónese de pie con su brazo extendido y su palma mirando hacia arriba, estire sus dedos y intente llevar su muñeca hacia atrás con la otra mano. Asegúrese de que el codo se mantenga extendido y sostenga esta posición 15 segundos.

Repítalo 7 veces con cada brazo

PAUSAS ACTIVAS VISUALES

Realice un breve masaje , apretando ligeramente con los dedos en movimiento circular encima de la ceja ,por debajo y pómulos.





Realice cada ejercicio 6 veces.

RECOMENDACIONES

- Cuando este en su computadora o celular use fondos claros y letras oscuras.
- No manipule sus ojos con las manos sucias , ni tampoco restregarlos.
- El brillo de la pantalla debe graduarse entre un 70% -80%.

PAUSAS ACTIVAS VISUALES



- Sin mover la cabeza mueves tus ojos hacia arriba y abajo.



- Sin mover la cabeza mueve tus ojos hacia la derecha y izquierda.



- Trata de mirar la punta de tu nariz.



- Parpadea 8 veces.



- Realice movimientos circulares con sus ojos.



- Cierra los ojos y pon tus manos sobre ellos sin ejercer presión, sostener 6 segundos.



- Con el brazo extendido, seguir el dedo con la mirada de derecha a izquierda, 4 veces hacia cada lado.

PAUSAS ACTIVAS DE COORDINACIÓN VISO-MANUAL

PAUSAS ACTIVAS PARA TRABAJAR TU COORDINACIÓN



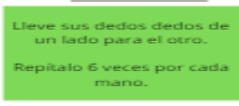
MOVILIDAD ARTICULAR



Lleve su manos hacia la derecha y izquierda
Repítalo 6 veces por cada mano.



Lleve su manos hacia arriba y abajo
Repítalo 6 veces por cada mano.



Lleve sus dedos de un lado para el otro.
Repítalo 6 veces por cada mano.

ACTIVIDADES CENTRALES



FASE 1:

Realice movimientos de elevación de brazo alternando derecha-izquierda.

Repita 6 veces por cada lado.

FASE 2:

Realice movimientos de abrir y cerrar las manos, la mano derecha cerrada y izquierda abierta, ir alternando.

Repita 6 veces cada lado.



VIDEO EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN



VIDEO RECORDATORIO PAUSAS ACTIVAS



TRABAJADORES IMPACTADOS PAUSAS ACTIVAS

TOTAL TRABAJADORES	TOTAL IMPACTADOS
23	22

Tabla 4. Prevalencia de sintomatología con relación a que le atribuye la molestia

De los 23 trabajadores que pertenecen a la empresa Holding Group se explicó y ejecutó sobre las pausas activas a 22 trabajadores.

FOMENTO HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

POBLACIÓN OBJETO: Personal administrativo de Global Holding Group de la ciudad de Bogotá	
FECHA:	19 de octubre 2021
LUGAR	Instalaciones de Global Holding Group
HORA INICIO	10:00 Am
HORA FINAL	10:30 Am
RESPONSABLE(S)	Laura Pescador – Angelica Moreno
TEMA:	Hábitos saludables (alimentación, sueño y actividad física saludable)

<p>MARCO TEÓRICO (Componente teórico que sustenta la intervención)</p>	<p>Nutrición: De acuerdo con la guía de hábitos saludables SOLVE se calcula que en el mundo puede haber un aproximado de 300 millones de personas que presentan obesidad. (1)</p> <p>Actividad física: La actividad física está asociada con la disminución del cáncer de intestino y también con cáncer de mamá en un 25% por ciento en países como Reino Unido.</p> <p>Sueño saludable: Las investigaciones muestran que las personas que sufren de falta y trastornos del sueño son menos productivas, utilizan mayor atención médica y tienen mayor probabilidad de sufrir lesiones. (3)</p>
<p>JUSTIFICACIÓN (marco normativo o social que soporta la intervención)</p>	<p>Desarrollar las actividades de medicina del trabajo, prevención y promoción de la salud de conformidad con las prioridades identificadas en el diagnóstico de condiciones de salud y con los peligros/riesgos prioritarios, es uno de los ítems que de acuerdo con la resolución 0312 de 2019 las empresas le deben dar cumplimiento.</p> <p>Se debe realizar charlas sobre los hábitos saludables en el trabajo teniendo en cuenta que es donde la gran mayoría de personas se encuentran gran parte del tiempo, ya que este tipo de actividades van a generar ambientes y trabajadores más productivos y más saludables.</p> <p>Ley 1355 Artículo 20 Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la Semana de hábitos de vida saludable.</p> <p>Ley 50 de 1990 indica que las empresas con más de cincuenta trabajadores que laboren cuarenta y ocho horas a la semana, tienen derecho a dos horas de dicha jornada, por cuenta del empleador para realizar actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.</p>

	<p>Decreto 1072 de 2015: Establece que se deben realizar actividades de promoción y prevención que busquen mejorar las condiciones de trabajo y salud de los trabajadores.</p>
<p>OBJETIVO GENERAL</p>	<p>-Estimular la población de la empresa Global holding Group SAS de la ciudad de Bogotá en la adopción de hábitos saludables (sueño saludable, actividad física y alimentación saludable para prevenir trastornos alimenticios, disminución de la productividad, facilidad de accidentabilidad entre otras.</p>
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Sensibilizar al personal de Global holding Group en hábitos de vida saludable. ● Brindar información clave a los trabajadores sobre hábitos saludables. ● Fomentar hábitos de vida saludable en el ámbito personal, laboral y social. ● Programar jornadas saludables que permitan la apropiación de esta cultura a través de actividades.
<p>AGENDA (Descomponer el desarrollo de las sesiones)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Charla individual de hábitos saludables 2. Se envía cartilla de hábitos saludables 3. Se explica dudas presentes 4. Se recoge firma de asistencia a la actividad

<p>METODOLOGÍA (Es la explicación paso a paso de la agenda - Cómo se va a desarrollar)</p>	<p>Charla introductoria de hábitos saludables: Se realiza presentación del tema de hábitos saludables a cada colaborador con el fin de que sea clara la información que se quiere brindar y con que fin se realiza.</p> <p>Se envía cartilla: Se realiza vía WhatsApp a cada colaborador la cartilla de hábitos saludables, con el objetivo de que conozcan información puntual.</p> <p>Se resuelven dudas existentes frente al tema que presentan algunas personas</p> <p>Cierre y firma de asistencia de las actividades realizadas.</p>
<p>TIEMPO (Duración total, según agenda)</p>	<p>Charla introductoria de hábitos saludables: Se tarda 5 minutos por colaborador.</p> <p>Se envía cartilla: Se realiza vía WhatsApp, tardando 3 minutos en el envío.</p> <p>Se resuelven dudas existentes: En un lapso de 10 minutos a nivel general.</p> <p>Cierre y firma de asistencia de las actividades realizadas, paso en el que se tarda 8 minutos.</p>
<p>AYUDAS DIDÁCTICAS</p>	<p>Cartilla e imágenes.</p>
<p>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (Normas Vancouver)</p>	<p>1 Forastieri V. Guía del formador Integrando la promoción de la salud a las políticas de SST en el lugar de trabajo. 2012.</p>

BATERIA DE RIESGO PSICOSOCIAL

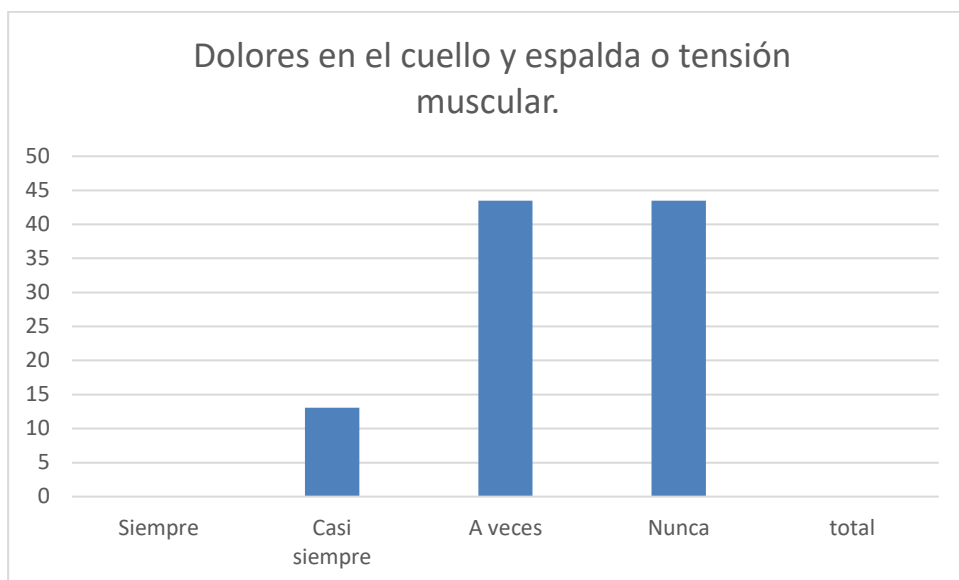
POBLACIÓN OBJETO: Global Holding Group	
FECHA	26/10/2021
LUGAR	Global Holding Group
RESPONSABLE(S)	Angelica Moreno- Laura Pescador Alba
HORA INICIO	7 AM
HORARIO FINAL	8 AM
TEMA:	Batería de riesgo psicosocial
MARCO TEÓRICO (Componente teórico que sustenta la intervención)	<p>El gobierno Nacional tomó en cuenta la importancia del bienestar laboral del empleado con la promulgación de normas que se sustentan en la Constitución Política de Colombia, y que pasan por el Código del Trabajo y la Ley 100 de 1992.(Román, J).</p> <p>Resolución 2646 de 2008 Establece disposiciones y las responsabilidades de los diferentes actores sociales en la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de los factores de riesgo psicosocial</p> <p>Resolución 2404 de 2019 Se adopta la batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial, la guía técnica general para la promoción , prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos.</p>

JUSTIFICACIÓN (marco normativo o social que soporta la intervención)	<p>Según OIT, el estrés relacionado con el trabajo está dado por la calidad del ambiente de trabajo y las relaciones laborales por lo que la OIT recomienda que se incluya el estrés laboral y los problemas mentales del trabajo dentro de las enfermedades profesionales, para que estos puedan ser identificados y puedan ser intervenidos.</p>
OBJETIVO GENERAL	<p>Aplicar una batería de riesgo psicosocial en la empresa Global Holding Group</p>
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<p>Determinar los principales riesgos psicosociales a los que se encuentran expuestos los trabajadores. Establecer estrategias de prevención de riesgos psicosociales para el personal.</p>
METODOLOGÍA (Descomponer el desarrollo de las sesiones)	<p>Se entregará a cada trabajador el cuestionario el cual deberá contestar de forma individual, en el que se le explicará cómo contestar de forma correcta cada ítem y así poder aclarar cualquier duda.</p>
TIEMPO(Duración total, según agenda)	<p>La aplicación del cuestionario tendrá una duración de aproximadamente 45 minutos.</p>
AYUDAS DIDÁCTICAS	<p>Cuestionario para la evaluación del estrés</p>

<p>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (Normas Vancouver)</p>	<p>1, Colombia, Corte Constitucional. Resolución 2646. 2008. 2. Ministerio de la Protección Social. Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial. Julio, 2010. Bogotá D.C. 3. Osorio, J. E., & Niño, L. C. Estrés laboral: estudio de revisión Work stress: a review study. Diversitas; Bogotá; 2017. Disponible en: http://dx.doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.07 4. Gil M., P. El síndrome de quemarse por el trabajo (BURNOUT). Una Enfermedad Laboral en la Sociedad del Bienestar. Madrid: Ediciones Pirámide: 2010</p>
---	--

CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL ESTRÉS

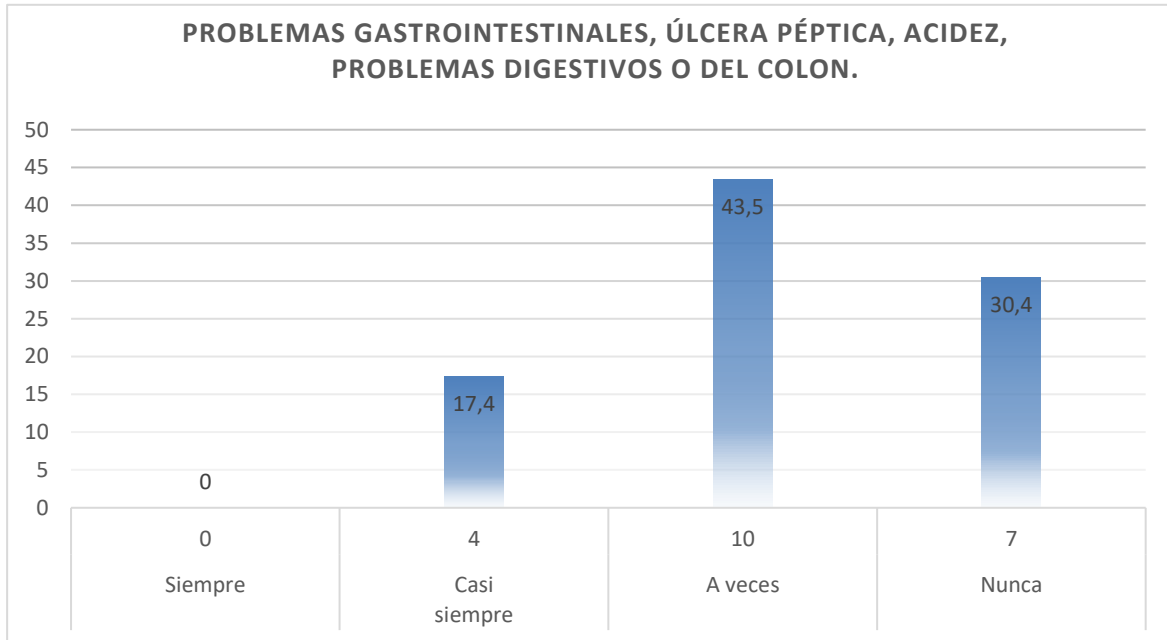
1. DOLORES EN CUELLO, ESPALDA O TENSIÓN MUSCULAR



Gráfica 10. Dolor en cuello , espalda o tensión muscular , Pescador I & Moreno A, 2021.

El 44% de los trabajadores refiere que a veces presentan dolores en cuello y espalda o tensión muscular, el 43% refiere que nunca y el 13% refiere que casi siempre.

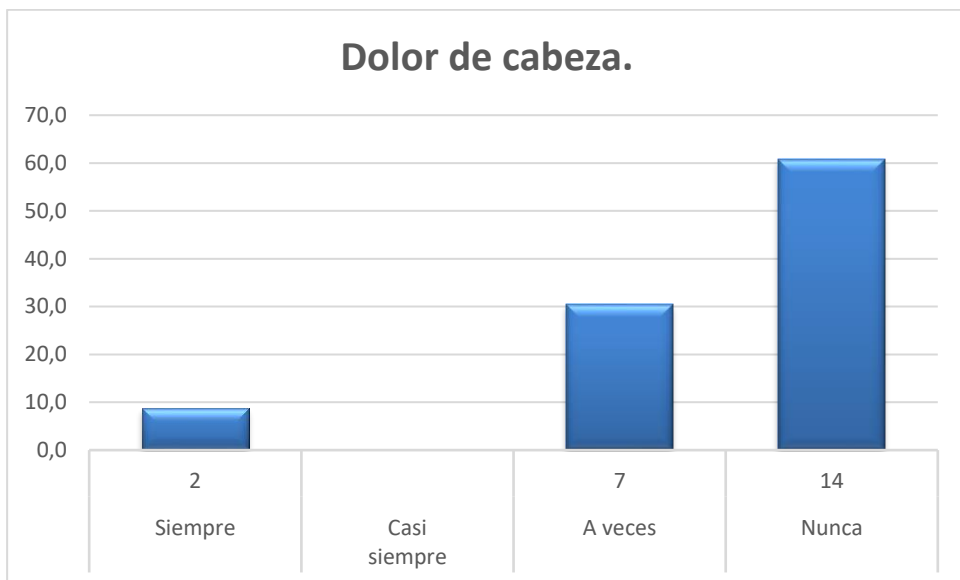
2. Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon.



Gráfica 11. Problemas gastrointestinales, úlcera, acidez, problemas digestivos o del colon, Pescador I & Moreno A, 2021.

El 48% de los trabajadores refiere que a veces presenta problemas gastrointestinales, úlcera o acidez, el 19 y casi siempre y el 33% nunca ha presentado ningún problema digestivo.

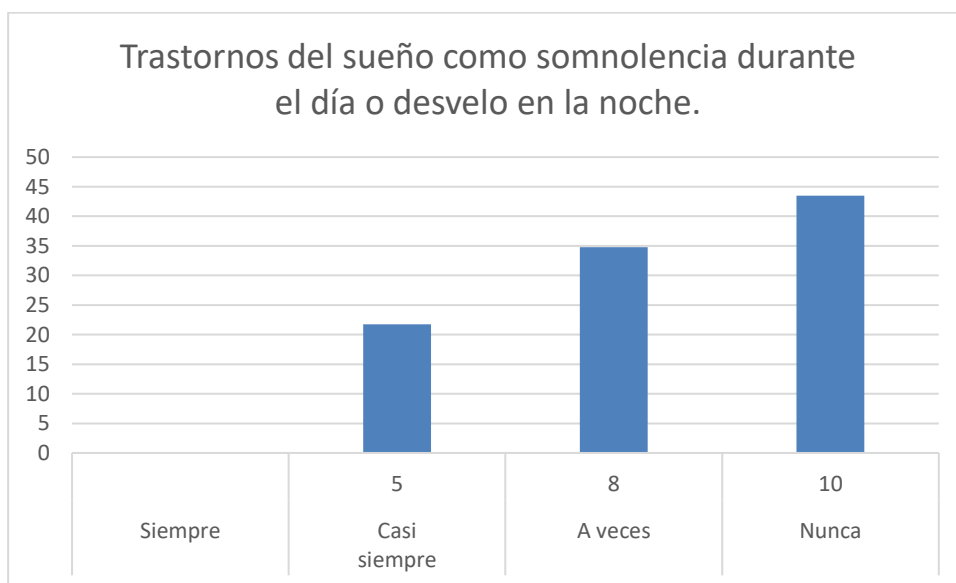
3. Dolor de cabeza



Gráfica 12. Dolor de cabeza , Pescador I & Moreno A, 2021.

El 61% de los trabajadores refiere presentar dolor de cabeza, el 30% a veces y el 9% siempre refiere tener dolor de cabeza.

4, Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche.

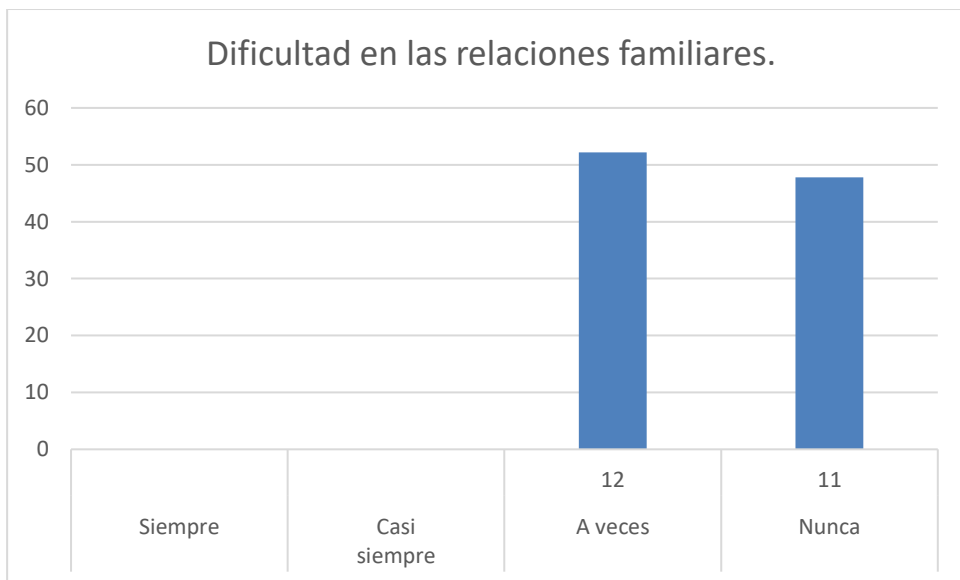


Gráfica 13 .Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche .

Pescador I & Moreno A, 2021.

El 35% refiere que a veces presenta trastornos del sueño , el 22% casi siempre y el 43% nunca.

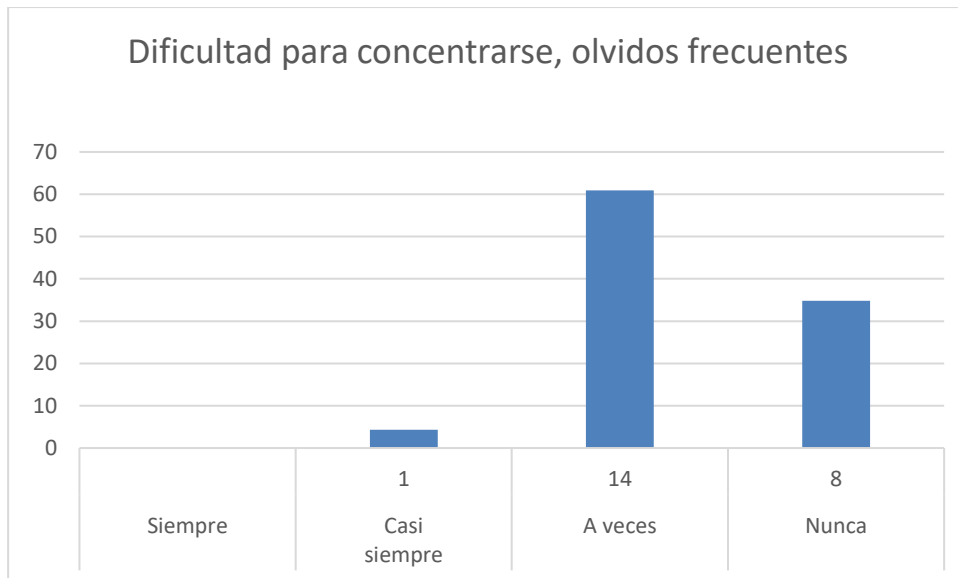
5.Dificultad en las relaciones familiares.



Gráfica 14.Relaciones familiares . Pescador I & Moreno A, 2021.

El 48% de los trabajadores refiere que nunca ha tenido dificultad en sus relaciones familiares y el 52% refiere que a veces.

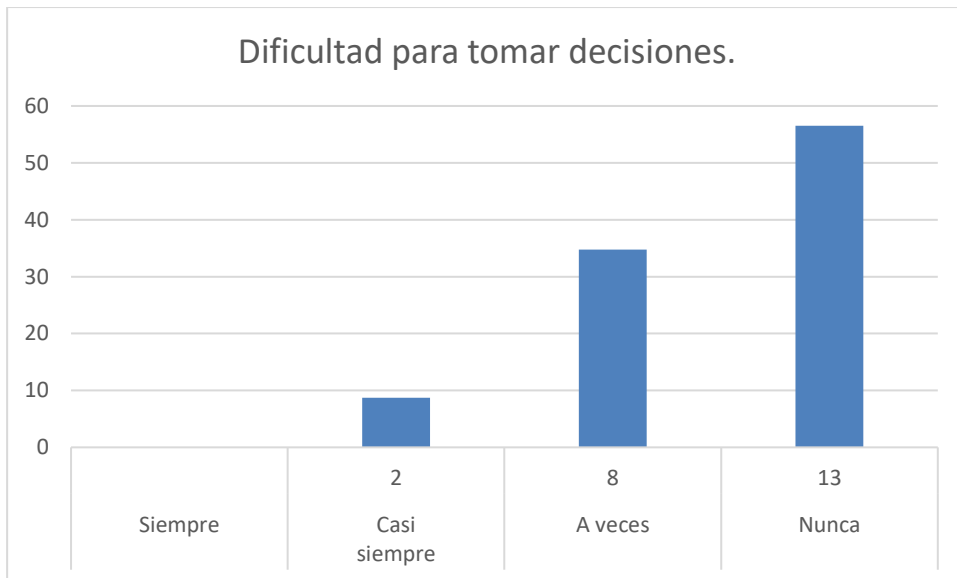
6. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.



Gráfica 15. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes. Pescador I & Moreno A, 2021.

El 61% de los trabajadores refiere que a veces tienen dificultad para concentrarse o olvidos frecuentes, el 4% casi siempre y el 35% refiere que nunca.

7. Dificultad para tomar decisiones.



Gráfica 16. Dificultad para tomar decisiones. Pescador I & Moreno A, 2021.

El 35% de los trabajadores refiere que presentan dificultad para tomar decisiones, el 56% refiere que nunca y el 9% refiere que casi siempre.

Respecto a la implementación del cuestionario para la evaluación del estrés en los trabajadores de la empresa holding group se evidenció, que el estrés laboral a los que están expuestos los trabajadores, se ve reflejado en síntomas fisiológicos como el dolor en el cuello y espalda, problemas digestivos, dolores de cabeza, trastornos del sueño, también problemas relacionados en el trabajo para toma de decisiones y concentración, en ámbito personal dificultades en las relaciones familiares.

SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA

En este apartado, se busca recomendar a la empresa de Global Holding Group de la ciudad de Bogotá, cuales serían los indicadores necesarios de implementar y realizar seguimiento para dar cumplimiento a la normatividad vigente, y para poder tomar decisiones en cuanto al diseño de estrategias que fomenten la salud de los trabajadores.

Los indicadores son una herramienta que permite a las empresas medir los resultados de la gestión realizada en aspectos de seguridad y salud en el trabajo (2), todas las organizaciones necesitan detectar, de manera rápida y precisa, cuáles son los aspectos puntuales en los que puede y debe mejorar. Los indicadores del SG-SST son esas herramientas que le permiten a una empresa evaluar los resultados de su gestión, identificar las oportunidades para mejorar y adaptar las metas a una visión más realista. (3)

En el Decreto 1072 de 2015, que en su capítulo 2.2.4.6 reglamenta el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) en Colombia, se plantea el sistema de vigilancia epidemiológica laboral, a continuación, se describen algunos indicadores que pueden ser de utilidad para la empresa:

- Frecuencia de accidentalidad: Determinar si un accidente laboral es reiterativo puede ayudar a localizar que la genera y tomar medidas para disminuir su frecuencia y así mismo el impacto que genera sobre la organización.
- Severidad de accidentalidad: Ayuda a determinar el impacto que puede tener un accidente de trabajo u enfermedad laboral en el tiempo.
- Proporción de accidentes de trabajo mortales: La cantidad de accidentes mortales presentados durante un periodo de tiempo permite a las empresas evaluar la eficiencia de su programa de salud y seguridad en el trabajo con la finalidad de disminuir su ocurrencia.

- Prevalencia de la enfermedad laboral: Determinar la cantidad de personas que son afectadas por las diferentes enfermedades laborales dentro de una organización, permitiendo determinar características para la ocurrencia de estas.
- Incidencia de la enfermedad laboral: Es importante conocer la cantidad de casos presentados por enfermedades laborales dentro de una organización para ayudar a generar estrategias dentro de los planes de salud y seguridad en el trabajo con el fin de determinar causas y tomar medidas preventivas.

El objetivo, es que la empresa implementé los indicadores, que puedan medir la gestión realizada en el área de SST de la empresa Global Holding Group, y evidenciar las mejoras a realizar. Se anexa plantilla para que se pueda dar manejo de los indicadores.

BILIBOGRAFIA

1- Juan F Saldarriaga EM, editor. Factores asociados al ausentismo laboral por causa médica en una institución de educación superior | Revista Facultad Nacional de Salud Pública. Vol. 25. 2007.

2-3-4 N,a. Los indicadores del SG-SST, una garantía técnica [Internet]. Safetya. Diciembre 2019 [citado el 11 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://safetya.co/los-indicadores-una-garantia-tecnica-del-sg-sst/>

POBLACIÓN OBJETO:	Personal administrativo de Global Holding Group de la ciudad de Bogotá
FECHA	02 de noviembre 2021 de 10:00 – 12:00

LUGAR	Instalaciones de global holding Group
RESPONSABLE	Laura Pescador- Angelica Moreno
TEMA:	Indicadores mínimos de seguridad y salud en el trabajo
MARCO TEÓRICO (Componente teórico que sustenta la intervención)	<p>Frecuencia de accidentalidad: Busca determinar si un accidente es reiterativo con el fin de hallar lo que lo genera y así poder tomar medidas para disminuir la frecuencia y el impacto que genera en la organización.</p> <p>Severidad de accidentalidad: Ayuda a determinar el impacto que puede tener un accidente de trabajo o enfermedad laboral en el tiempo.</p> <p>Proporción de accidentes de trabajo mortales: Cantidad de accidentes mortales que se presentan durante un periodo de tiempo que permita a las empresas evaluar la eficiencia del programa de seguridad y salud en el trabajo.</p> <p>Prevalencia de la enfermedad laboral: Determinar la cantidad de personas que son afectadas por las diferentes enfermedades laborales dentro de una organización, permitiendo determinar características para la ocurrencia de estas.</p> <p>Incidencia de la enfermedad laboral: Es importante conocer la cantidad de casos presentados por enfermedades laborales dentro de una organización para ayudar a generar estrategias dentro de los planes de salud y seguridad en el trabajo con el fin de determinar causas y tomar medidas preventivas.</p> <p>Ausentismo por causa médica: El ausentismo laboral por causa médica tiene implicaciones tanto en el trabajador porque es quien sufre padece la enfermedad y la empresa ya que se vuelve menos productiva económicamente (1)</p>

<p>JUSTIFICACIÓN (marco normativo o social que soporta la intervención)</p>	<p>Los indicadores son una herramienta que permite a las organizaciones medir los resultados de la gestión realizada en temas relacionados con la seguridad y salud en el trabajo en las empresas. (2)</p> <p>Los indicadores del SG-SST son herramientas que le permiten a las empresas evaluar los resultados de la gestión, identificar las oportunidades para mejorar y adaptar las metas a las necesidades. (3)</p> <p>El Decreto 1072 de 2015, que en su capítulo 2.2.4.6 reglamenta el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) en Colombia,</p>
---	---

	define la obligación de diseñar indicadores del SG-SST para evaluar la estructura, el proceso y los resultados del sistema en su conjunto. (4)
OBJETIVO GENERAL	- Implementar indicadores que puedan medir la gestión realizada en el área de SST de la empresa Global Holding Group, con el fin de evidenciar claramente las mejoras a realizar.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Investigar sobre cada uno de los indicadores que solicita el decreto 1072 de 2015. ● Comprender el objetivo de cada indicador, con el fin de plasmar lo que va a aportar al incluirlo en la medición. ● Realizar plantilla que pueda generar facilidad en el ingreso de información. ● Implementar acciones de mejora de acuerdo con los resultados obtenidos.
AGENDA (Descomponer el desarrollo de las sesiones)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verificar que indicadores se deben aplicar de acuerdo con el decreto 1072 de 2015 y resolución 0312 de 2019 2. Especificar cual es el objetivo de cada indicador 3. Realizar plantilla para que se pueda dar manejo de los indicadores.

<p>METODOLOGÍA</p> <p>A</p> <p>(Es la explicación paso a paso de la agenda - Cómo se va a desarrollar)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verificar que indicadores se deben aplicar de acuerdo con el decreto 1072 de 2015 y resolución 0312 de 2019: Tomar la norma y verificar los indicadores que nos solicitan. 2. Especificar cual es el objetivo de cada indicador: Indicar que mide cada indicador presentado. 3. Realizar plantilla para que se pueda dar manejo de los indicadores Se realizara plantilla en Excel con el fin de que se pueda dar inicio a plasmar los resultados mes a mes.
<p>TIEMPO</p> <p>(Duración total, según agenda)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verificar que indicadores se deben aplicar de acuerdo con el decreto 1072 de 2015 y resolución 0312 de 2019: 30 minutos 2. Especificar cual es el objetivo de cada indicador: Indicar que mide cada indicador presentado: 60 minutos 3. Realizar plantilla para que se pueda dar manejo de los indicadores: 120 minutos, <p>Para un total del proceso de 210 minutos equivalentes a tres horas y 30 minutos.</p>

AYUDAS DIDÁCTICAS	Presentaciones, diapositivas
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (Normas Vancouver)	<p>1- Juan F Saldarriaga EM, editor. Factores asociados al ausentismo laboral por causa médica en una institución de educación superior Revista Facultad Nacional de Salud Pública. Vol. 25. 2007.</p> <p>2-3-4 N,a. Los indicadores del SG-SST, una garantía técnica [Internet]. Safetya. Diciembre 2019 [citado el 11 de febrero de 2021]. Disponible en: https://safetya.co/los-indicadores-una-garantia-tecnica-del-sg-sst/</p>

Nombre del indicador	Definición	Fórmula	Interpretación	Periodicidad Mínima
Frecuencia de accidentalidad	Número de veces que ocurre un accidente de trabajo en el mes	$\frac{\text{Número de accidentes de trabajo que se presentaron en el mes}}{\text{Número de trabajadores en el mes}} \cdot 100$	Por cada cien (100) trabajadores que laboraron en el mes, se presentaron X accidentes de trabajo	Mensual
Severidad de accidentalidad	Número de días perdidos por accidentes de trabajo en el mes	$\frac{\text{Número de días de incapacidad por accidente de trabajo en el mes} + \text{número de días cargados en el mes}}{\text{Número de trabajadores en el mes}} \cdot 100$	Por cada cien (100) trabajadores que laboraron en el mes, se perdieron X días por accidente de trabajo	Mensual

Nombre del indicador	Definición	Fórmula	Interpretación	Periodicidad Mínima
Incidencia de la enfermedad laboral	Número de casos nuevos de enfermedad laboral en una población determinada en un periodo de tiempo	$\frac{\text{Número de casos nuevos de enfermedad laboral en el periodo "Z"} / \text{Promedio de trabajadores en el periodo "Z"} \times 100.000$	Por cada 100.000 trabajadores existen X casos nuevos de enfermedad laboral en el periodo Z.	Anual
Ausentismo por causa médica	Ausentismo es la no asistencia al trabajo, con incapacidad médica	$\frac{\text{Número de días de ausencia por incapacidad laboral o común en el mes} / \text{Número de días de trabajo programados en el mes}}{100}$	En el mes se perdió X% de días programados de trabajo por incapacidad médica	Mensual

CONCLUSIONES

Se evidenció que los segmentos corporales más afectados en los trabajadores administrativos son el cuello, hombro, muñeca y columna.

La sintomatología presente en los trabajadores está relacionada con posturas inadecuadas , tiempo de exposición prolongado y puesto de trabajo.

La intensidad de los síntomas se da más en región dorsal y lumbar en los trabajadores administrativos.

Los trabajadores de la empresa Global Holding Group se encuentran expuestos a factores de riesgo psicosocial intralaboral, por lo cual las acciones dentro de la organización deben estar dirigidas a la promoción y prevención de los factores de riesgo psicosocial.

Se evidencia de igual manera que aunque se realiza la promoción de pausas activas por las asignaciones de tareas laborales, es difícil que los trabajadores designen tiempo para realizarlas, sin embargo se estimula a que asignen de 5 a 10 minutos en la mañana y en la tarde debido a que es un beneficio para ellos como trabajadores, estas pausas reducirán estrés aumentaran la productividad en ellos, Evidenciamos también en la encuesta de salud que las personas realizan en su mayoría actividad física, sin embargo por estudio y actividades extralaborales no dedican el tiempo suficiente de sueño, y de acuerdo a los exámenes médicos periódicas se evidencia que el porcentaje que debe solicitar cita por nutrición no es muy alto debido a que solo fue enviado a dos personas de las 23 del área administrativa

Respecto al tema de vigilancia epidemiológica, la organización en los trabajadores del área administrativa no ha realizado actividades anteriormente que puedan generar beneficios para

la salud de los mismos, esto se debe en gran parte al nivel de trabajo y responsabilidad que cada persona tiene en su cargo, a través de las actividades realizadas de hábitos saludables se invita tanto a la empresa como a sus colaboradores a acoger estos hábitos de manera personal o solo en las actividades laborales, sino también en las actividades cotidianas.

RECOMENDACIONES

Se recomienda realizar un seguimiento continuo a la implementación de las pausas activas dentro de la organización y así poder obtener resultados a largo plazo de dicha actividad.

Se recomienda implementar los indicadores básicos en la empresa para medir objetivamente el sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo.

Se recomienda realizar actividades de prevención y promoción de salud relacionados con los factores de riesgo psicosociales.

Se recomienda realizar charlas educativas para los trabajadores del área administrativa enfocados a los beneficios de realizar actividades físicas durante la jornada laboral, tener buenos hábitos de vida saludable y así poder mejorar la calidad de vida de los trabajadores.

Diseñar y aplicar un Sistema de Vigilancia Epidemiológica que permita la recolección, análisis, interpretación de datos en salud de los trabajadores.

LIMITACIONES

El tamaño de la muestra es demasiado pequeño por lo que los resultados puede que no sean tan significativos.

Para poder implementar las pausas activas y hábitos de vida saludable se presentaron dificultades ya que la población de estudio no tenía el tiempo disponible para realizar dichas actividades por lo que se pueden presentar variaciones respecto a la efectividad de los programas implementados.

La gerencia de la empresa no ve importante el sistema de seguridad y salud en el trabajo y lo ve como un gasto dentro de la organización y no como un beneficio para los trabajadores.

ANEXOS

CUESTIONARIO NORDICO

Cuestionario Nórdico de síntomas músculo-tendinosos.

	Cuello		Hombro		Dorsal o lumbar		Codo o antebrazo		Muñeca o mano	
	si	no	si	no	si	no	si	no	si	no
1. ¿ha tenido molestias en.....?										
			izdo	dcho			izdo	dcho	ambos	ambos

Si ha contestado NO a la pregunta 1, no conteste más y devuelva la encuesta

	Cuello		Hombro		Dorsal o lumbar		Codo o antebrazo		Muñeca o mano	
	si	no	si	no	si	no	si	no	si	no
2. ¿desde hace cuánto tiempo?										
3. ¿ha necesitado cambiar de puesto de trabajo?										
4. ¿ha tenido molestias en los últimos 12 meses?										

Si ha contestado NO a la pregunta 4, no conteste más y devuelva la encuesta

	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano
5. ¿cuánto tiempo ha tenido molestias en los últimos 12 meses?	1-7 días	1-7 días	1-7 días	1-7 días	1-7 días
	8-30 días	8-30 días	8-30 días	8-30 días	8-30 días
	>30 días, no seguidos	>30 días, no seguidos	>30 días, no seguidos	>30 días, no seguidos	>30 días, no seguidos
	siempre	siempre	siempre	siempre	siempre

	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano
6. ¿cuánto dura cada episodio?	<1 hora	<1 hora	<1 hora	<1 hora	<1 hora
	1 a 24 horas	1 a 24 horas	1 a 24 horas	1 a 24 horas	1 a 24 horas
	1 a 7 días	1 a 7 días	1 a 7 días	1 a 7 días	1 a 7 días
	1 a 4 semanas	1 a 4 semanas	1 a 4 semanas	1 a 4 semanas	1 a 4 semanas
	> 1 mes	> 1 mes	> 1 mes	> 1 mes	> 1 mes

	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano
7. ¿cuánto tiempo estas molestias le han impedido hacer su trabajo en los últimos 12 meses?	0 día	0 día	0 día	0 día	0 día
	1 a 7 días	1 a 7 días	1 a 7 días	1 a 7 días	1 a 7 días
	1 a 4 semanas	1 a 4 semanas	1 a 4 semanas	1 a 4 semanas	1 a 4 semanas
	> 1 mes	> 1 mes	> 1 mes	> 1 mes	> 1 mes

	Cuello		Hombro		Dorsal o lumbar		Codo o antebrazo		Muñeca o mano	
	si	no	si	no	si	no	si	no	si	no
8. ¿ha recibido tratamiento por estas molestias en los últimos 12 meses?										

	Cuello		Hombro		Dorsal o lumbar		Codo o antebrazo		Muñeca o mano	
	si	no	si	no	si	no	si	no	si	no
9. ¿ha tenido molestias en los últimos 7 días?										

	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano
10. Póngale nota a sus molestias entre 0 (sin molestias) y 5 (molestias muy fuertes)	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5

	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano
11. ¿a qué atribuye estas molestias?					

Puede agregar cualquier comentario de su interés aquí abajo o al reverso de la hoja. Muchas gracias por su cooperación

ENCUESTA SOCIODEMOGRAFICA Y SALUD

CONDICIONES DE SALUD

NOMBRES		APELLIDOS	
EDAD		GENERO	
ESTADO CIVIL		M	F
PESO		ESTRATO	
NIVEL EDUCATIVO	Bachillerato	TALLA	
	Técnico	MANO DOMINANTE	
	Tecnólogo	ARL	
	Profesional	EPS	
		QUE CARGO DESEMPEÑA ACTUALMENTE	

¿CUANDO FUE SU ULTIMA VISITA AL MEDICO?

- ULTIMO MES
 ULTIMOS SEIS MESES
 ULTIMO AÑO O MAS

¿REALIZA ACTIVIDAD FISICA?

- NUNCA
 1 VEZ POR SEMANA
 2 A 3 VECES POR SEMANA
 MAS DE 3 VECES POR SEMANA

¿USTED FUMA?

- SI NO

Con que frecuencia: _____

¿USTED CONSUME ALCOHOL?

- SI NO

Con qué frecuencia: _____

ANTECEDENTES FAMILIARES

En su grupo familiar presenta algunas de las siguientes alteraciones:

PATOLOGICOS	SI	NO	PATOLOGICOS	SI	NO
CANCER			ALERGICOS		
HIPERTENSION ARTERIAL			NEUROLOGICOS		

DIABETES			HIPOGLICEMIA		
ENFERMEADES RESPIRATORIAS			CEREBROVASCULARES		

ANTECEDENTES PERSONALES

PATOLOGICOS	SI	NO	PATOLOGICOS	SI	NO
HIPERTENSION ARTERIAL			ALERGIAS		
ENFERMEADES RESPIRATORIAS			TRAUMATICOS		
DIABETES			QUIRURGICOS		
Toxicologicos			FARMACOLOGICOS		
OTROS:					

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Vargas, P., Orjuela, M., & Vargas, C. Lesiones osteomusculares de miembros superiores y región lumbar: caracterización demográfica y ocupacional. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá 2001- 2009. Revista Electrónica de Enfermería; 32: 119-133; 2013

2. Bertha Eugenia polo Alvarado, María Clemencia Rueda, Bibiana Cortés Hurtado, Nelly Patricia Martínez Roa, Óscar Nieto Zapata, Adriana Camacho Herrera, Jorge Humberto Mejía Alfaro, Martha Elena Torres. 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). Ministerio de protección social. 2006.

3. Salazar, I., Viveros, J., Ararat, J., Castillo, C., & Ríos, C. Factores de riesgo asociados a sintomatología de dolor, en descortezadores de la cooperativa agroforestal del Cauca (Cootraforc) Popayán, segundo periodo de 2008. Revista Nacional de Investigación-Memorias. 8, (13). 62-77: 2010

4-5. Houshang Shahnava H, editor. Musculoskeletal symptoms in cold exposed and non-cold exposed workers. Vol. 34. International Journal of Industrial Ergonomics; 2004.

6 Gómez Andrea CCA, editor. Desórdenes músculo esqueléticos relacionados con el trabajo. Vol. 6. Revista colombiana de salud ocupacional RCSO; 2021

7. Vargas Porras P.A., Orjuela Ramírez M.E., Vargas Porras C.. Lesiones osteomusculares de miembros superiores y región lumbar: caracterización demográfica y ocupacional: Universidad Nacional de Colombia, Bogotá 2001- 2009. Enferm. glob. [Internet]. 2013 Oct

[citado 2021 Mayo 05] ; 12(32): 119-133. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-

61412013000400007&Ing=es

8.Arenas-Ortiz L, Cantú-Gómez Ó. Factores de riesgo de trastornos músculoesqueléticos crónicos laborales. *Med Int Méx.* 2013 Jul 1; 29(4):370-9. 45

9.Guasch J, Forster R, Ramos F, Hernández A, Smith NA. Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo: Iluminación. Organización Internacional del Trabajo. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Tech. Rep. 2001.

10.Polo B, Nieto O, Camacho A. Guía de Atención Integral Basada en la Evidencia para Desórdenes Musculoesqueléticos (DME) relacionados con Movimientos Repetitivos de Miembros Superiores (Síndrome del Túnel Carpiano, Epicondilitis y Enfermedad de Quervain)(GATI-DME). Ministerio de la Protección Social. 2006.

11.Ministerio del Trabajo, Organización Iberoamericana de Seguridad y Salud en el Trabajo .Informe Ejecutivo de la Segunda Encuesta Nacional de Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo en el Sistema General de Riesgos Laborales de Colombia 2010-2013.

[Internet].[Consultado 2015-05- 25].Disponible:
http://ccs.org.co/salaprensa/images/Documentos/INFORME_EJECUTIVO_II %20E
NCSST.pdf

12. Ballester, A. García.Asociación entre la exposición laboral a factores psicosociales y la existencia de trastornos musculoesqueléticos en personal de enfermería: revisión sistemática y meta-análisis.*Rev Esp Salud Publica.*, 91 (2017), pp. e1-e27

13. Luna JE, Cubillos AP, Guerrero R, Ruiz MR, Puentes DE, Castro E. Protocolos de intervención para la prevención de los desórdenes musculoesqueléticos de miembro superior y espalda en actividad de manufactura. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia, Positiva Compañía de Seguros. 2011.

14. Bellorín, M., Sirit, Y., Rincón, C. & Amortegui, M. Síntomas músculoesqueléticos en trabajadores de una empresa de construcción civil. *Salud de los trabajadores*, 89- 98 (2007).

15. A. Ballester, A. García. Asociación entre la exposición laboral a factores psicosociales y la existencia de trastornos musculoesqueléticos en personal de enfermería: revisión sistemática y meta-análisis. *Rev Esp Salud Publica.*, 91 (2017), pp. e1-e27

16. C. Ordoñez, E. Gómez, A. Calvo. Desórdenes músculo esqueléticos relacionados con el trabajo: *Revista Colombiana de Salud Ocupacional.*, 6 (2016), pp. 27-32

17. Jhenny Andrea Jaramillo, Norelyz Patricia Moreno, Mariana Ramirez, Leidy Patricia Vasquez. Soluciones para mitigar riesgo psicosocial del área administrativa de la temporal opción temporal y cia LTDA [Internet]. 2020. Disponible en: https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/10343/TE.RLA_JaramilloJhenny-MorenoNorelyz-RamírezMarianaVásquezLeidy_2020.?sequence=1&isAllowed=y

18. Guzman IT, editor. Riesgos biomecánicos asociados al desorden músculo esquelético en pacientes del régimen contributivo que consultan a un centro ambulatorio en Madrid, Cundinamarca, Colombia. Vol. 13. *Rev. cienc. salud*; 30 de octubre de 2014.

19. Rincón, María Esther Cabeza, Esteban Sánchez Bocaranda. Evaluación de los riesgos por iluminación en las oficinas de una empresa petrolera. Universidad, ciencia y tecnología. 2008;12(48).

20. Erem SY, editor. Cómo lograr una vida saludable. Vol. 27. Anales venezolanos de nutrición; 2014. María Alejandra Cabeza Rodríguez, Edwin Corredor