

	<b>PROCEDIMIENTO</b>			
	<b>PROGRAMA PARA EL MANEJO DEL RIESGO MUSCULOESQUELÉTICO</b>			
	Código:GH-OT-13	Versión: 1	Fecha: 10/06/2021	

## 1. Objetivo

Establecer los lineamientos que promuevan medidas preventivas ante la ocurrencia de desórdenes musculoesqueléticos en los funcionarios y contratistas de la Corporación Autónoma Regional del Atlántico C.R.A.

## 2. Alcance

El presente documento aplica para todos los funcionarios y contratistas de la Corporación Autónoma Regional del Atlántico expuestos a factores de riesgo musculoesquelético.

## 3. Términos y referencias

- **Carga física de trabajo:** se define como el conjunto de requerimientos físicos a los que está sometido el trabajador durante la jornada laboral; ésta se basa en los tipos de trabajo muscular, que son el estático y el dinámico. La carga estática viene determinada por las posturas, mientras que la carga dinámica está determinada por el esfuerzo muscular, los desplazamientos y el manejo de cargas
- **Desórdenes musculoesqueléticos:** Lesiones físicas originadas por trauma acumulado que se desarrolla gradualmente sobre un período de tiempo; como resultado de repetidos esfuerzos sobre una parte específica del sistema músculo esquelético.
- **Dolor lumbar inespecífico:** Sensación de dolor o molestia localizado entre el límite inferior de las costillas y el límite inferior de los glúteos, el cual no se debe a fracturas, traumatismo, enfermedades sistémicas o compresión radicular.
- **Enfermedad discal:** Puede corresponder a: a) la protrusión discal, cuando el anillo está intacto, pero se encuentra engrosado o abultado; b) la extrusión discal, cuando el núcleo pulposo ha penetrado el anillo fibroso y puede alojarse debajo del ligamento longitudinal posterior o aun romperlo; c) disco secuestrado, cuando el material nuclear ha roto su contención en el anillo y el ligamento y los fragmentos libres entran en contacto con la raíz nerviosa.
- **Enfermedad de D'Quervain:** es la tenosinovitis estenosante del primer compartimento dorsal de la muñeca. El primer compartimento dorsal

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Dra. Liliana Martínez Fernández	Ing. Víctor Manuel Padilla Merlano	Comité Institucional de gestión y Desempeño

	<b>PROCEDIMIENTO</b>			
	<b>PROGRAMA PARA EL MANEJO DEL RIESGO MUSCULOESQUELÉTICO</b>			
	Código:GH-OT-13	Versión: 1	Fecha: 10/06/2021	

incluye los tendones del Abductor Pollicis Longus (APL) y el Extensor Pollicis Brevis (EPB)

- **Epicondilitis:** Lesión tendino perióstica de la inserción de músculos a nivel del codo.
- **EPP:** Elemento de Protección Personal
- **Ergonomía:** Ciencia que estudia la relación del hombre y el trabajo
- **Herramienta:** Instrumento de material solido diseñado para un oficio o trabajo determinado
- **Maquinaria:** Dispositivos y equipos utilizados en el suministro de potencia, consistente en partes fijas y móviles con funciones establecidas.
- **Movimientos repetitivos:** Está definido por los ciclos de trabajo cortos (menores a 30 segundos o minuto) o alta concentración de movimientos (> del 50%), que utilizan pocos músculos.  
Para definir que existe repetitividad en una tarea se deben cumplir uno de los siguientes criterios:
  - Que la actividad dure más de 1 hora continua sin descanso
  - Que los ciclos sean menores de 1 minuto o que realice 4 movimientos por minuto.
- **Peligro:** Fuente, situación o acto con potencial de causar daño en la salud de los trabajadores, en los equipos o en las instalaciones.<sup>1</sup>
- **Postura prolongada:** Cuando se adopta la misma postura por más de 6 horas (75%) de la jornada laboral.
- **Postura:** Se define como la ubicación espacial que adoptan los diferentes segmentos corporales o la posición del cuerpo como conjunto. En este sentido, las posturas que usamos con mayor frecuencia durante nuestra vida son la posición de pie, sentado y acostado.
- **Riesgo:** Combinación de la probabilidad de que ocurra una o más exposiciones o eventos peligrosos y la severidad del daño que puede ser causada por estos.<sup>2</sup>
- **Síndrome del túnel carpiano:** es la neuropatía por compresión del nervio mediano a través del túnel carpiano.

<sup>1</sup> (Ministerio del trabajo, Decreto 1072 de 26 de mayo de 2015)

<sup>2</sup> (Ministerio del trabajo, Decreto 1072 de 26 de mayo de 2015)

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Dra. Lilibiana Martínez Fernández	Ing. Víctor Manuel Padilla Merlano	Comité Institucional de gestión y Desempeño

	<b>PROCEDIMIENTO</b>			
	<b>PROGRAMA PARA EL MANEJO DEL RIESGO MUSCULOESQUELÉTICO</b>			
	Código:GH-OT-13	Versión: 1	Fecha: 10/06/2021	

#### 4. Procedimiento

##### 4.1 Responsabilidades

###### a. Alta dirección

- Garantizar el suministro de los recursos, equipos y capacitación al personal para la ejecución de las actividades del presente programa.

###### b. Profesional especializado en SST

- Realizar las evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales conforme a lo establecido en las Resoluciones 2346 de 2007 y 1918 de 2009 expedidas por el Ministerio de la Protección Social o las normas que las modifiquen, sustituyan o adicione.
- Implementar las medidas de intervención preventivas y correctivas para el control de los factores de riesgo musculoesqueléticos que permitan prevenir la ocurrencia de desórdenes musculoesqueléticos en los funcionarios y contratistas y gestionar el tratamiento de los casos donde se presenten este tipo de desórdenes.
- Remitir los funcionarios que presenten síntomas de desórdenes musculoesqueléticos a la Entidad prestadora de salud EPS o a la Aseguradora de riesgos laborales ARL según corresponda.
- Cooperar con la EPS y ARL en lo relacionado con el tratamiento y rehabilitación de funcionarios con desórdenes musculoesqueléticos diagnosticados.

###### c. Funcionarios y contratistas de la Corporación

- Procurar el cuidado integral de su salud.
- Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud.
- Asistir a las capacitaciones y sensibilizaciones programadas por el Profesional especializado en SST
- Cumplir todos los procedimientos de salud y seguridad en el trabajo establecidos en la Corporación.
- Informar al Profesional especializado en SST o al jefe inmediato sobre cualquier condición del lugar de trabajo asignado que afecte su integridad.

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Dra. Liliana Martínez Fernández	Ing. Víctor Manuel Padilla Merlano	Comité Institucional de gestión y Desempeño

	<b>PROCEDIMIENTO</b>			
	<b>PROGRAMA PARA EL MANEJO DEL RIESGO MUSCULOESQUELÉTICO</b>			
	Código:GH-OT-13	Versión: 1	Fecha: 10/06/2021	

## 4.2 Exámenes médicos ocupacionales

La Corporación en su rol de empleador, tiene la responsabilidad de ejecutar las evaluaciones medicas correspondientes a todos sus funcionarios bajo las condiciones que la normatividad legal aplicable establezca.

Las evaluaciones médicas ocupacionales se convierten en una herramienta efectiva para la detección por parte de personal médico capacitado de desórdenes musculoesqueléticos en los funcionarios de la Corporación. Estas evaluaciones médicas permiten al personal profesional de la salud generar una serie de recomendaciones específicas direccionadas a la prevención y tratamiento de desórdenes musculoesqueléticos.

A continuación, se presentan los tres momentos donde se efectúan las evaluaciones medicas a los funcionarios.

### 4.2.1 Evaluaciones médicas pre ocupacionales o de preingreso.

De acuerdo con la Resolución 2346 de 2007, son aquellas que se realizan para determinar las condiciones de salud física, mental y social del funcionario antes de su contratación, en función de las condiciones de trabajo a las que estaría expuesto, acorde con los requerimientos de la tarea y perfil del cargo.

El objetivo es determinar la aptitud del funcionario para desempeñar en forma eficiente las labores sin perjuicio de su salud o la de terceros, comparando las demandas del oficio para el cual se desea contratar con sus capacidades físicas y mentales; establecer la existencia de restricciones que ameriten alguna condición sujeta a modificación, e identificar condiciones de salud que, estando presentes en el funcionario, puedan agravarse en desarrollo del trabajo.

La Corporación informará al médico que realice las evaluaciones médicas los perfiles de cargo describiendo en forma breve las tareas y el medio en el que desarrollará la labor del funcionario.

El médico debe respetar la reserva de la historia clínica ocupacional y sólo remitirá a la Corporación el certificado médico, indicando las restricciones existentes y las recomendaciones o condiciones que se requiere adaptar para que el funcionario pueda desempeñar la labor.

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Dra. Liliana Martínez Fernández	Ing. Víctor Manuel Padilla Merlano	Comité Institucional de gestión y Desempeño

	<b>PROCEDIMIENTO</b>			
	<b>PROGRAMA PARA EL MANEJO DEL RIESGO MUSCULOESQUELÉTICO</b>			
	Código:GH-OT-13	Versión: 1	Fecha: 10/06/2021	

#### **4.2.2 Evaluaciones médicas ocupacionales periódicas.**

Las evaluaciones médicas ocupacionales periódicas se clasifican en programadas y por cambio de ocupación.

##### **a. Evaluaciones médicas periódicas programadas**

Se realizan con el fin de monitorear la exposición a factores de riesgo e identificar en forma oportuna, posibles alteraciones temporales, permanentes o agravadas del estado de salud del funcionario, ocasionadas por la labor o por la exposición al medio ambiente de trabajo. Así mismo, para detectar enfermedades de origen común, con el fin de establecer un manejo preventivo.

Dichas evaluaciones deben ser realizadas de acuerdo con el tipo, magnitud y frecuencia de exposición a cada factor de riesgo, así como al estado de salud del funcionario. La Corporación acorde a los requerimientos técnicos aplicables, definirá los criterios, métodos y procedimientos de las evaluaciones médicas, y requerirá a la persona natural o jurídica que realice las evaluaciones médicas, la correspondiente interpretación de los resultados y elaboración del diagnóstico general de la población trabajadora que sea valorada; el cual se utilizará para el cumplimiento de las actividades de los subprogramas de medicina preventiva y del trabajo, de conformidad con lo establecido en el artículo 10 de la resolución 1016 de 1989, o la norma que la modifique, adicione o sustituya.

##### **b. Evaluaciones médicas por cambios de ocupación**

La Corporación tiene la responsabilidad de realizar evaluaciones médicas al funcionario cada vez que este cambie de ocupación y ello implique cambio de medio ambiente laboral, de funciones, tareas o exposición a nuevos o mayores factores de riesgo, en los que detecte un incremento de su magnitud, intensidad o frecuencia.

Su objetivo es garantizar que el funcionario se mantenga en condiciones de salud física, mental y social acorde con los requerimientos de las nuevas tareas y sin que las nuevas condiciones de exposición afecten su salud.

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Dra. Liliana Martínez Fernández	Ing. Víctor Manuel Padilla Merlano	Comité Institucional de gestión y Desempeño

	<b>PROCEDIMIENTO</b>			
	<b>PROGRAMA PARA EL MANEJO DEL RIESGO MUSCULOESQUELÉTICO</b>			
	Código:GH-OT-13	Versión: 1	Fecha: 10/06/2021	

Los antecedentes que se registren en las evaluaciones médicas periódicas deberán actualizarse a la fecha de la evaluación correspondiente y se revisarán comparativamente, cada vez que se realicen este tipo de evaluaciones.

#### **4.2.3 Evaluaciones médicas ocupacionales de egreso.**

Estas evaluaciones corresponden a aquellas que se deben realizar al funcionario cuando se termina la relación laboral. Su objetivo es valorar y registrar las condiciones de salud en las que el funcionario se retira de las tareas o funciones asignadas.

La Corporación informara al funcionario sobre el trámite para la realización de la evaluación médica ocupacional de egreso.

Si al realizar la evaluación médica ocupacional de egreso se encuentra una presunta enfermedad profesional o secuelas de eventos profesionales –no diagnosticados–, ocurridos durante el tiempo en que la persona trabajó, la Corporación elaborará y presentará el correspondiente reporte la ARL, las cuales deberán iniciar la determinación de origen.

#### **4.3 Herramientas para la identificación y evaluación de factores de riesgo musculoesqueléticos**

Adicional a las evaluaciones medicas ocupacionales donde se revisan las condiciones de salud de los funcionarios en diferentes momentos, en la Corporación se establecen las siguientes herramientas para la identificación y evaluación de los factores de riesgo musculoesqueléticos presentes en los diferentes puestos de trabajo.

##### **4.3.1 Auto reportes de condiciones de trabajo**

Todos los funcionarios y contratistas tienen la responsabilidad de reportar toda condición de trabajo que afecte su integridad o no le permite el desarrollo normal de sus actividades diarias. En lo concerniente al presente programa, los funcionarios y contratistas de la Corporación deben prestar atención a los desórdenes musculoesqueléticos más comunes en la población trabajadora, los cuales son:

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Dra. Lilibian Martínez Fernández	Ing. Víctor Manuel Padilla Merlano	Comité Institucional de gestión y Desempeño

	<b>PROCEDIMIENTO</b>			
	<b>PROGRAMA PARA EL MANEJO DEL RIESGO MUSCULOESQUELÉTICO</b>			
	Código:GH-OT-13	Versión: 1	Fecha: 10/06/2021	

- Dolor lumbar inespecífico y enfermedad discal relacionados con la manipulación manual de cargas y otros factores de riesgo en el lugar de trabajo.
- Desórdenes musculoesqueléticos relacionados con movimientos repetitivos de miembros superiores (Síndrome de Túnel Carpiano, Epicondilitis y Enfermedad de D´Quervain).
- Hombro doloroso relacionado con factores de riesgo en el trabajo.

Los reportes sobre novedades en las condiciones de trabajo deben ser dirigidos al jefe inmediato o al Profesional especializado en SST de la Corporación de manera verbal o escrita.

El Profesional especializado en SST una vez reciba la novedad sobre las condiciones de trabajo, debe gestionar la ejecución de una inspección estructurada de condiciones de trabajo por parte de un profesional calificado para esta actividad.

En caso de recibir un reporte que contenga la descripción de síntomas de desórdenes musculoesqueléticos, el Profesional especializado en SST debe remitir al funcionario o contratista a la EPS o ARL correspondiente.

#### **4.3.2 Inspecciones estructuradas de condiciones de trabajo**

En concordancia con la Resolución 2844 de 2007, en los siguientes casos el Profesional especializado en SST gestionará la ejecución de las inspecciones estructuradas de las condiciones de trabajo de funcionarios y contratistas a través de un profesional de la salud capacitado o una empresa contratista habilitada para la prestación de este tipo de servicios:

- Cuando se presente un auto reporte de condiciones de trabajo por parte de un funcionario o contratista que incluya factores de riesgo que potencialicen la ocurrencia de desórdenes musculoesqueléticos o la presencia de síntomas de estos en el personal.
- Cuando se reubique a un funcionario o contratista a un nuevo lugar de trabajo o se realicen modificaciones al lugar de trabajo actual o a las funciones del personal que potencialicen la presencia factores de riesgo musculoesquelético.

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Dra. Lilibiana Martínez Fernández	Ing. Víctor Manuel Padilla Merlano	Comité Institucional de gestión y Desempeño

	<b>PROCEDIMIENTO</b>			
	<b>PROGRAMA PARA EL MANEJO DEL RIESGO MUSCULOESQUELÉTICO</b>			
	Código:GH-OT-13	Versión: 1	Fecha: 10/06/2021	

- Cuando se cree un nuevo lugar de trabajo para un funcionario o contratista.
- Cuando se diagnostiquen desordenes musculoesqueléticos en las evaluaciones medicas ocupacionales periódicas programadas o de egreso.

Algunos de los factores de riesgo que se deben identificar en las inspecciones estructuradas de las condiciones de trabajo son:

- Peso de la carga o intensidad del esfuerzo.
- Frecuencia, duración del esfuerzo.
- Postura sobre la que se realiza.
- Planos y zonas de alcance.
- Tipo de esfuerzo (isométrico, dinámico).
- Mecánica del esfuerzo (agarres, equilibrio, polígono de sustentación).
- Desplazamientos a nivel horizontal o vertical.

De igual manera, algunos de los factores potencializadores de riesgo que se deben identificar son:

- Aspectos personales (Edad, género, actividad física, hábito de alcohol o tabaco, fuerza física y aspectos antropométricos, particularmente el índice de masa corporal)
- Aspectos psicosociales, organizacionales y ambientales como estrés laboral, organización del proceso laboral, exposición a temperaturas altas, actividades extralaborales que impliquen factores de riesgo por carga física tales como labores domésticas, pasatiempos, práctica deportiva y hábitos de tiempo libre, entre otros.

Para la ejecución de estas inspecciones, el profesional de la salud capacitado o la empresa contratista habilitada para la prestación de este tipo de servicios que contrate la Corporación, deberá usar metodologías convalidadas. De igual forma, los procedimientos que se apliquen en las inspecciones deben tomar como referencia a las *Guías de Atención Integral de Salud y Seguridad en el Trabajo Basadas en la Evidencia* establecidas por la Resolución 2844 de 2007.

La metodología usada será decisión del Profesional especializado en SST y del contratista seleccionado, basándose en el tipo de trabajo a evaluar, el

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Dra. Liliana Martínez Fernández	Ing. Víctor Manuel Padilla Merlano	Comité Institucional de gestión y Desempeño

	<b>PROCEDIMIENTO</b>			
	<b>PROGRAMA PARA EL MANEJO DEL RIESGO MUSCULOESQUELÉTICO</b>			
	Código:GH-OT-13	Versión: 1	Fecha: 10/06/2021	

alcance y nivel de complejidad requerido, así como la experiencia del evaluador, sin embargo, y con el ánimo de orientar esta decisión, se presenta el siguiente listado de metodologías convalidadas recomendadas por las Guías de Atención Integral de Salud y Seguridad en el Trabajo Basadas en la Evidencia (GATISST, antes conocidas como GATISO):

Para la evaluación de riesgos asociados con el Dolor Lumbar Inespecífico *DLI* y Enfermedad Discal *ED* relacionados con la manipulación manual de cargas y otros factores de riesgo en el lugar de trabajo:

- Método NIOSH.
- Método de la comunidad económica europea.
- Método OWAS.

Para la evaluación de riesgos relacionados con desordenes musculoesqueléticos de miembros superiores:

- Método RULA.
- Método OCRA.
- Método ANSI Z 365.
- Método IBM.
- Método J. Malchaire.

#### **4.4 Intervención de factores de riesgo musculoesquelético**

El Profesional especializado en SST de la Corporación diseñará las medidas de control de los factores de riesgo musculoesquelético basándose enteramente en las recomendaciones que surjan de las evaluaciones médicas ocupacionales y de las inspecciones estructuradas de las condiciones de trabajo que se ejecuten en la Entidad.

El Profesional especializado en SST debe planificar los controles de los factores de riesgo musculoesquelético desde el Plan anual de trabajo del SG-SST.

De manera general, los controles adoptados por el Profesional especializado en SST considerarán:

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Dra. Lilibiana Martínez Fernández	Ing. Víctor Manuel Padilla Merlano	Comité Institucional de gestión y Desempeño

	<b>PROCEDIMIENTO</b>			
	<b>PROGRAMA PARA EL MANEJO DEL RIESGO MUSCULOESQUELÉTICO</b>			
	Código:GH-OT-13	Versión: 1	Fecha: 10/06/2021	

- La organización del trabajo (Procedimientos propios del cargo, tiempos establecidos, entre otros)
- Interacción con herramientas, máquinas y tecnología.
- Requerimientos físicos de la actividad de trabajo (postura, movimiento, fuerza, repetitividad, tipo de trabajo estático y/o dinámico).
- Interacción del hombre con el sistema de trabajo y el entorno (dimensiones del puesto, espacios de trabajo, características de los materiales en cuanto a la superficie de trabajo).
- Presencia de vibraciones que afecten la integridad del personal.
- Factores ambientales, particularmente la exposición a frío.

Los controles de ingeniería como el diseño y/o rediseño de puesto de trabajo, máquinas y herramientas que se adopten en la Corporación para intervenir los factores de riesgo musculoesquelético, deben ser ejecutados por personal técnico capacitado bajo la supervisión de personal médico que valore la eficacia del control de ingeniería implementado.

En caso de que los controles de ingeniería implementados necesiten de mantenimientos periódicos, serán gestionados por el Profesional de gestión de la infraestructura mediante el *GI-FT-02 Cronograma de mantenimiento de recursos físicos*.

Algunos de los controles de ingeniería que se pueden implementar en la Corporación son:

- Garantizar el mantenimiento periódico de los equipos de trabajo.
- Realizar actividades formativas y de sensibilización.
- Realizar la adaptación del puesto después de una lesión.

#### **4.5 Sensibilización sobre el riesgo musculoesquelético**

La Corporación Autónoma Regional del Atlántico en su objetivo de fortalecer la cultura del autocuidado en el personal de la Entidad, mediante el Profesional especializado en SST y en coordinación con el Profesional de gestión del talento humano gestiona las actividades de sensibilización sobre la prevención de ocurrencia de desórdenes musculoesqueléticos.

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Dra. Liliana Martínez Fernández	Ing. Víctor Manuel Padilla Merlano	Comité Institucional de gestión y Desempeño

	<b>PROCEDIMIENTO</b>			
	<b>PROGRAMA PARA EL MANEJO DEL RIESGO MUSCULOESQUELÉTICO</b>			
	Código:GH-OT-13	Versión: 1	Fecha: 10/06/2021	

Las actividades de sensibilización sobre la prevención de desórdenes musculoesqueléticos estarán planificadas desde el Plan anual de trabajo del SG-SST y tendrán como eje temático lo siguiente:

- Ergonomía en el puesto de trabajo.
- Pausas activas dirigidas.
- Aplicativo para pausas activas de la ARL Colmena. [www.colmenaseguros.com/pausas-activas](http://www.colmenaseguros.com/pausas-activas).
- Técnicas para el correcto levantamiento de cargas.
- Orden y aseo en el lugar de trabajo
- La cultura del autocuidado como herramienta de prevención.
- Condiciones de seguridad, ambientales, personales y laborales que potencializan los factores de riesgo musculoesquelético.

#### 4.6 Indicadores

Responsable	Indicador	Metodología (Formula)	Frecuencia	Unidad de Medida	Línea Base	Meta
Profesional de gestión de la infraestructura	Cumplimiento del cronograma de recursos físicos	(No. de actividades del cronograma de mantenimiento realizadas/No. de actividades del cronograma de mantenimiento planificadas) *100	mensual	Porcentual	70%	100%
Profesional especializado en SST	Cumplimiento Plan anual de trabajo del SG-SST	(No. de Actividades del plan anual de trabajo del SG-SST/No. Actividades del plan anual de trabajo del SG-SST planificadas) *100	Anual	Porcentual	60%	100%
Profesional especializado en SST	Prevalencia de la enfermedad laboral	(No. De casos nuevos y antiguos de la enfermedad laboral en el periodo "Z"/Promedio de trabajadores en el periodo "Z") *100000	Anual	Porcentual	0%	0%

#### 5. Puntos de control

#### 4.6 Indicadores

#### 6. Anexos

*GI-FT-02 Cronograma de mantenimiento de recursos físicos.*

Plan anual de trabajo del SG-SST

[www.colmenaseguros.com/pausas-activas](http://www.colmenaseguros.com/pausas-activas)

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Dra. Lilibiana Martínez Fernández	Ing. Víctor Manuel Padilla Merlano	Comité Institucional de gestión y Desempeño

	<b>PROCEDIMIENTO</b>			
	<b>PROGRAMA PARA EL MANEJO DEL RIESGO MUSCULOESQUELÉTICO</b>			
	Código:GH-OT-13	Versión: 1	Fecha: 10/06/2021	

### CONTROL DE CAMBIOS

Versión	Fecha	Descripción del Cambio
1	10/06/2021	Creación del documento

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Dra. Liliana Martínez Fernández	Ing. Víctor Manuel Padilla Merlano	Comité Institucional de gestión y Desempeño