

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO  
BIOMECANICO EN OPERARIOS DE MAQUINA AMARILLA**



**Cod.**

**Version:**

**Vigencia:**

**Página**

**ANEXO 1**

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO  
BIOMECANICO EN OPERARIOS DE MAQUINA AMARILLA DE LA  
SECRETARIA DE OBRAS PUBLICAS DE VILLET  
CUNDINAMARCA**

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO  
BIOMECANICO EN OPERARIOS DE MAQUINA AMARILLA**



**Cod.**

**Version:**

**Vigencia:**

**Página**

## **1. OBJETIVO**

Diseñar el programa de promoción y prevención del riesgo biomecánico en operarios de maquina amarilla de la secretaria de obras públicas del municipio de Villeta Cundinamarca

## **2. ALCANCE, RESPONSABILIDAD Y AUTORIDAD**

### **2.1. Alcance**

Las actividades estipuladas en este programa están diseñadas para los operarios de maquina amarilla de la secretaria de obras públicas de la alcaldía de Villeta Cundinamarca.

### **2.2. Responsabilidad y Autoridad**

- **Representante legal:** promover la salud de todos los trabajadores de la alcaldía municipal, brindando la disponibilidad de tiempo, medios y espacios para su realización.
- **Responsable SST:** Hacer la socialización del programa de gestión del riesgo biomecánico en los operarios de maquina amarilla, haciendo que ellos se vinculen y cumplan con las actividades propuestas, llevando con esto hacer trabajadores con conciencia generadora de autocuidado.
- **Trabajadores y Contratistas:** Dar cumplimiento a las actividades propuestas en el programa de gestión del riesgo biomecánico, concientizarse en la importancia de la preocupación de su salud y cumplir con las recomendaciones propuestas para lograr tener control del riesgo expuesto en su lugar de trabajo haciendo de esto personal generador y sensato del cuidado personal.



### 3. DEFINICIONES

- **Riesgos Ocupacionales:** Constituyen la posibilidad de sufrir accidentes-enfermedades directas a la realización de una actividad laboral no necesariamente con vínculo contractual.
- **Ergonomía:** Etimológicamente, el término “ergonomía” proviene del griego “nomos”, que significa norma, y “ergo”, que significa trabajo. Se puede increpar que la ergonomía desarrollaría las “normas” para una concepción más encaminada hacia el futuro.
- **Medicina del trabajo:** busca implantar condiciones en las que se disminuya la probabilidad de desarrollar enfermedades laborales mediante emplear los principios de la ergonomía, definiéndose más fácilmente en forma de demandas y limitaciones de carga. Puede decirse que la medicina del trabajo establece “limitaciones a través de estudios médico-científicos”.
- **Factores de Riesgo Ergonómico:** En este factor encontramos los elementos relacionados con carga física, higiene postural, movimientos, esfuerzos y en general con aquellos movimientos que puedan provocar fatiga física o lesiones en el sistema osteomuscular.
- **Riesgo Biomecánico:** cómo es afectado un trabajador por las fuerzas, posturas y movimientos intrínsecos de las actividades laborales que realiza.
- **Autocuidado:** El autocuidado implica escoger estilos de vida y de trabajo saludables, en la medida de las propias limitaciones y posibilidades.
- **Higiene Postural:** La postura adoptada en el trabajo, al analizarse y estudiarse, busca facilitar el trabajo. Existe una interacción muy estrecha entre las capacidades fisiológicas del cuerpo y las características y los requisitos del trabajo.
- **Obesidad:** se define como un aumento de composición de grasa corporal.

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO BIOMECANICO EN OPERARIOS DE MAQUINA AMARILLA**



**Cod.**

**Version:**

**Vigencia:**

**Página**

- **Programa de Promoción y Prevención:** Integra la promoción de la salud en las intervenciones de prevención de riesgos laborales, busca organizar y emprender programas de salud en la empresa que consideren todos los niveles, desde el individuo, la organización y el entorno en el que se desenvuelven buscando la participación y colaboración de todos los actores.
- **Exámenes médicos laborales:** Se realizan exámenes médicos buscando detectar de manera anticipada la presencia de alteraciones físicas o mentales que puedan afectar al trabajador en su estado de salud, generar una eventual pérdida o limitación de su capacidad laboral, o el empeoramiento de una enfermedad común por exposición a las condiciones de trabajo, para generar acciones que mitiguen esos efectos.
- **Enfermedad Laboral:** Se tiene en cuenta cuando el estado de salud como consecuencia directa de las actividades laborales realizadas, determinado así por el gobierno nacional.
- **Inspecciones de higiene y seguridad:** actividad preventiva de las Técnicas Generales de Seguridad para detectar conductas y actuaciones peligrosas, mediante observación directa, identificando los peligros existentes y evaluando los riesgos en los puestos de trabajo.
- **Cervicalgia:** La Cervicalgia es el dolor en la región cervical que puede extenderse al cuello, cabeza o a la extremidad superior, limitando movimientos y que se puede acompañar de disfunción neurológica.
- **Epicondilitis media:** daño en los músculos y los tendones que controlan la muñeca y dedos.
- **Lumbalgia:** dolor localizado en la parte inferior o baja de la espalda, cuyo origen tiene que ver con la estructura músculo-esquelética de la columna vertebral.

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO BIOMECANICO EN OPERARIOS DE MAQUINA AMARILLA**



**Cod.**

**Version:**

**Vigencia:**

**Página**

- **Epicondilitis lateral:** Se conoce coloquialmente como codo de tenista, s una inflamación de los tendones epicondíleos que unen la musculatura del antebrazo y de la mano con el epicóndilo en la cara lateral externa del codo.
- **Síndrome del túnel tarsiano:** se produce debido a la compresión del nervio tibial posterior en el túnel tarsal, situado en la parte interna del tobillo.
- **Túnel Carpiano:** enfermedad que produce daño del nervio mediano. Si existe, un aumento de la presión dentro de ese túnel carpiano se puede producir una lesión en dicho nervio.

#### **4. FINALIDAD DEL PROGRAMA**

El programa de promoción y prevención del riesgo biomecánico, tiene como objetivo hacer de los operarios de maquina amarilla de la secretaria de obras públicas de la Alcaldía de Villeta, personas generadoras de autocuidado y previsoras de enfermedades laborales.

Los funcionarios están expuestos a riesgos biomecánicos por las condiciones de los puestos de trabajo asociados a carga física tales como: posturas inadecuadas, movimientos repetitivos, fuerza, levantamiento de cargas, posición sedente, posición bípeda, hiperextensión y rotación.

Se busca ampliar los conocimientos sobre la importancia del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, fomentando la participación en las diferentes actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad para que los operarios puedan desarrollar la capacidad de identificación y reporte de los factores de riesgos, logrando con esto el mejoramiento del clima laboral y productivo

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO BIOMECANICO EN OPERARIOS DE MAQUINA AMARILLA**



**Cod.**

**Version:**

**Vigencia:**

**Página**

## **5. METAS**

Capacitar al 80% de los operarios de maquina amarilla de la secretaria de obras públicas de la Alcaldía de Villeta Cundinamarca.


Cumplir con 80% de las actividades propuestas en el programa de promoción y prevención en riesgo biomecánico.

Ajustarse al presupuesto para la realización del programa de promoción y prevención en riesgo biomecánico.

## **6. ESTRATEGIAS**

Dentro de las estrategias para el éxito del Programa de Promoción y Prevención del Riesgo Biomecánico para operarios de Maquina Amarilla

- Relación entre profesional y trabajador de máquina amarilla
- Charlas, exposiciones, conferencias
- Talleres de riesgo biomecánico

<b>PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO BIOMECANICO EN OPERARIOS DE MAQUINA AMARILLA</b>			
<b>Cod.</b>	<b>Version:</b>	<b>Vigencia:</b>	<b>Página</b>

## 7. INDICADORES

Los indicadores que se manejarán para medir el programa de promoción y prevención en riesgo biomecánico en operarios de maquina amarilla de la secretaria de obras públicas de Villeta Cundinamarca será el de cobertura y resultado

Tabla 1.  
Tabla de indicadores – Autoría Propia

<b>Indicador</b>	<b>Formula</b>	<b>Meta</b>
<b>% de capacitaciones</b>	$\frac{\# \text{ de capacitaciones ejecutadas}}{\# \text{ de capacitaciones programadas}} * 100$	80%
<b>% de trabajadores capacitados</b>	$\frac{\# \text{ de trabajadores asistentes}}{\# \text{ de trabajadores convocados}}$	80%
<b>% de Cobertura</b>	$\frac{\text{capacitados}}{\# \text{ total de trabajadores}} * 100$	100%

## 8. RECURSOS

Para la realización del programa de promoción y prevención de riesgos biomecánicos en operarios de maquina amarilla de la secretaria de obras públicas de Villeta Cundinamarca se necesitará la destinación de recursos de varios tipos con el fin de cumplir las metas propuestas:

Tabla 2.  
Recursos Necesarios – Autoría Propia

<b>RECURSOS</b>	<b>OBSERVACION</b>
<b>Humanos</b>	Profesionales encargados de dar las capacitaciones
<b>Físicos</b>	Espacios adecuados para las capacitaciones
<b>Tiempo</b>	Horas hombre de funcionarios para asistir a las capacitaciones
<b>Materiales</b>	Salones, Equipos Tecnológicos, Refrigerios

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO  
BIOMECANICO EN OPERARIOS DE MAQUINA AMARILLA**



**Cod.**

**Version:**

**Vigencia:**

**Página**

## 9. EVALUACIÓN FINAL

La evaluación final de todo el programa se realizará bajo diferentes criterios que permitirán determinar la apropiación de conocimientos por parte de los operarios de maquina amarilla. Los criterios que se tomaran en cuenta y la importancia se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 3.  
Criterios a Evaluar – Autoría Propia

<b>CRITERIOS</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Reacciones</b>	10%
<b>Aprendizaje</b>	40%
<b>Resultados</b>	50%
Total, porcentaje de evaluación	100%

Se realizarán actividades de seguimiento y control al programa para determinar el porcentaje de cumplimiento de las actividades planeadas en el mismo.





PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO BIOMECANICO EN OPERARIOS DE MAQUINA AMARILLA				
Cod.	Version:	Vigencia:	Página	
	<b>FORMATO DE SEGUIMIENTO Y CONTROL DE PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCIÓN EN REISGO BIOMECANICO</b>			
<b>EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO BIOMECANICO EN OPERARIOS DE MAQUINA AMARILLA SECRETARIA DE OBRAS PUBLICAS DE VILLETA CUNDINAMARCA</b>				
AREA EVALUADA:	EVALUADOR:			
RESPONSABLE DEL AREA:	FECHA:			
<b>ASPECTOS A EVALUAR</b>				
<b>1. REVISIÓN DE ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO BIOMECANICO</b>		<b>CUMPLE</b>	<b>NO CUMPLE</b>	<b>PARCIALMENTE</b>
Elaboración del formato de inspecciones de puesto de trabajo con énfasis en riesgo biomecánico para los operarios de máquina amarilla de la secretaria de obras públicas de la alcaldía de Villeta Cundinamarca, con el propósito de que ellos evalúen los aspectos relevantes de su exposición diaria a riesgos en el desarrollo de sus funciones laborales.				
Socialización de programa de promoción y prevención en riesgo biomecánico en los operarios de máquina amarilla de la alcaldía municipal de Villeta Cundinamarca.				
Control de condiciones de salud. Exámenes médicos ocupacionales de ingreso, periódicos y de retiro e implementación de recomendaciones médicas.				
Charlas y capacitaciones. Se realizarán dos tipos de capacitaciones como son: Capacitaciones preventivas y Capacitaciones correctivas de acuerdo con el cronograma establecido y aprobado por la administración municipal.				
Elaboración y Divulgación de cartillas instructivas. Se realizará Socialización e implementación de las cartillas "trabaja seguro" y "Hábitos Alimenticios y estilos de vida Saludable"				
Evaluación, se realizará bajo diferentes criterios que permitirán medir el nivel de efectividad y comprensión de la información dada, después de cada capacitación.				
<b>2. EVALUACIÓN DE CAPACITACIONES PREVENTIVAS</b>		<b>CUMPLE</b>	<b>NO CUMPLE</b>	<b>PARCIALMENTE</b>
Prevención de enfermedades				
Higiene postural				
Acciones repetitivas				
Lesiones osteomusculares				
Posturas de pies				
Hábitos y estilos de vida saludables.				
Realización de pausas activas				
Auto cuidado				
Carga física Dinámica				
Carga física estática				
Importancia de exámenes médicos laborales periódicos				
<b>3. EVALUACIÓN DE CAPACITACIONES CORRECTIVAS</b>		<b>CUMPLE</b>	<b>NO CUMPLE</b>	<b>PARCIALMENTE</b>
Protocolos de inspección de maquinaria.				
Revisión del estado de silla.				
Revisión de palancas de mando				
Inspección con énfasis Biomecánico				
Jornadas deportivas				
Recomendaciones de puesto de trabajo				
<b>4. IMPLEMENTACIÓN DE FORMATOS DE INSPECCIONES</b>		<b>CUMPLE</b>	<b>NO CUMPLE</b>	<b>PARCIALMENTE</b>
Formato de inspección de maquinaria				
formato de inspección biomecánico de puesto de trabajo en operarios de máquina amarilla				
<b>5. APLICACIÓN DE CARTILLAS EDUCATIVAS</b>		<b>CUMPLE</b>	<b>NO CUMPLE</b>	<b>PARCIALMENTE</b>
Cartilla trabaja seguro				
Cartilla hábitos y vida saludable				
<b>6. BIENESTAR</b>		<b>CUMPLE</b>	<b>NO CUMPLE</b>	<b>PARCIALMENTE</b>
Jornadas deportivas				
<b>OBSERVACIONES:</b>				
<b>RESULTADOS FINALES DE LA EVALUACION DEL PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCIÓN EN RIESGO BIOMECANICO</b>				
<b>ITEM</b>		<b>CUMPLE</b>	<b>NO CUMPLE</b>	<b>PARCIALMENTE</b>
1. REVISIÓN DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO BIOMECANICO EN OPERARIO DE MAQUINA AMARILLA				
2. EVALUACIÓN DEL CAPACITACIONES PREVENTIVAS				
3. EVALUACIÓN DE CAPACITACIONES CORRECTIVAS				
4. IMPLEMENTACIÓN DE FORMATOS DE INSPECCIÓN				
5. APLICACIÓN DE CARTILLAS EDUCATIVAS				
6. BIENESTAR				
FIRMA DEL EVALUADOR		FIRMA DEL RESPONSABLE DEL AREA		

Figura 1. Formato de Seguimiento y Control – Autoría Propia

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO BIOMECANICO EN OPERARIOS DE MAQUINA AMARILLA**



**Cod.**

**Version:**

**Vigencia:**

**Página**

**10. ACTIVIDADES**


**Actividad N° 1:**

Desarrollo de inspecciones de puesto de trabajo con énfasis en riesgo biomecánico para los operarios de maquina amarilla de la secretaria de obras públicas de la alcaldía de Villeta Cundinamarca, con el propósito de que ellos evalúen los aspectos relevantes de su exposición diaria a riesgos en el desarrollo de sus funciones laborales.

**Metodología:** Con el formulario diseñado, se realizarán inspecciones cada tres meses con el fin de hacer el análisis de puesto de trabajo y observar el cumplimiento de las recomendaciones dadas a cada uno de los operarios.

	<b>FORMATO DE INSPECCION BIOMECANICO DE PUESTO DE TRABAJO A TRABAJADORES DE MAQUINA AMARILLA</b>	VERSION:	
		FECHA:	
		CODIGO:	
FECHA:			
NOMBRE:			
EDAD:			
PESO:			
CARGO:			
ANTIGÜEDAD DE CARGO:			
EPS:			
ARL:			
<b>ASPECTOS A INSPECCIONAR</b>		<b>CUMPLE</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
		<b>SI</b>	<b>NO</b>
1	El conductor realizan actividades manuales que impliquen la realización de flexo extensión de dedos y muñeca prolongadas durante la realización de su jornada laboral.		
2	El conductor mantiene posturas prolongadas en sedente sin posibilidad de alternación.		
3	Se observa posición forzada a nivel del cuello en flexión, extensión o rotación.		
4	El conductor realiza movimientos repetitivos por encima de 60 a 90° de flexión del hombro.		
5	El conductor tiene conocimiento de higiene postural y los aplica.		
6	La altura de pedales, palancas, permiten posturas adecuadas para la realización de la jornada laboral.		
7	Los conductores pueden alternar posturas (pie sentado), durante la jornada laboral.		
8	Durante la jornada laboral el conductor implementa las pausas activas.		
9	El respaldo de la silla favorece un adecuado apoyo dorso lumbar.		
10	La silla se ajusta a las dimensiones antropométricas del conductor.		
11	El conductor observa que la silla carece de mantenimiento.		
12	El conductor tiene conocimientos sobre haberes y vida saludable.		
13	El conductor realiza actividad física mínimo tres veces por semana.		
<b>RECOMENDACIONES A LA ALCALDÍA MUNICIPAL</b>			
FIRMA DEL CONDUCTOR:			
FIRMA PROFESIONAL EN SALUD OCUPACIONAL:			

Figura 2. Formato de Inspección Puestos de Trabajo - Autoría Propia

<b>PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO BIOMECANICO EN OPERARIOS DE MAQUINA AMARILLA</b>			
<b>Cod.</b>	<b>Version:</b>	<b>Vigencia:</b>	<b>Página</b>

**Actividad n° 2:**

Socialización del Cronograma de Actividades desarrollado para el Programa de Promoción y prevención en riesgo biomecánico en los operarios de maquina amarilla de la alcaldía municipal de Villeta Cundinamarca.

**Metodología:** se convocará una reunión en la sala de juntas de las instalaciones de la alcaldía municipal con los operarios de maquina amarilla, a los que se les presentará el cronograma de actividades del programa de promoción y prevención y se les dará a conocer las actividades que están propuestas dentro del mismo para la prevención y control del riesgo en el que se encuentran inmersos en sus puestos de trabajo. La actividad tendrá un tiempo estimado aproximadamente de 2 Horas



**Actividad n° 3:**

Control de condiciones de salud, Exámenes médicos ocupacionales de ingreso, periódicos y de retiro e implementación de recomendaciones médicas. Evidenciando la necesidad dada la exposición a los riesgos biomecánicos que enfrentan los operarios de maquina amarilla es pertinente la realización de exámenes ocupacionales ya que estos son un aporte significativo para el control de una posible enfermedad o accidente laboral.

**Metodología:** se les realizaran exámenes médicos ocupacionales a los operarios de maquina amarilla de la secretaria de obras públicas de la alcaldía municipal de Villeta, tres veces al año para vigilar su salud y aplicar las posibles recomendaciones expuestas por el medico ocupacional. Los exámenes que se realizarán son:

**Espirometría:** es una prueba no invasiva y se realiza mediante respirar por la boca a través de un tubo forzando la respiración para medir el flujo aéreo. Puede indicar si el aire sale o no fácilmente y también si el aire puede entrar, midiendo así la capacidad pulmonar.

Hay dos tipos de Espirometría:

- **Espirometría simple:** consiste en respirar lentamente primero con normalidad. Luego tendrá que coger y soltar todo el aire que pueda. Así se mide el volumen de aire que entra y sale de los pulmones, y el máximo que podría entrar y salir.
- **Espirometría forzada:** la persona coge todo el aire que puede y después lo suelta bruscamente hasta que no pueda expulsar más. Se mide la cantidad de aire por segundo que puede expulsar una persona.

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO  
BIOMECANICO EN OPERARIOS DE MAQUINA AMARILLA**



**Cod.**

**Version:**

**Vigencia:**

**Página**

**Trabajo en Alturas:** este examen se realiza a quienes vayan a trabajar por encima de 1.50 metros de altura, se realizan un examen médico, exámenes paraclínicos y pruebas de laboratorio clínico exigidas por la Resolución 1409 de 2012 (Proteger IPS, s.f.)

**Audiometría:** esta prueba evalúa el sistema auditivo, la capacidad para escuchar sonidos evalúa el correcto funcionamiento auditivo, indica si la audición está alterada en la parte de la transmisión del sonido o vibraciones o con el sistema nervioso, así se decide el tratamiento.

**Colesterol:** se realizan distintas pruebas de sangre para medir cada tipo de colesterol o puede realizarse un control de lípidos o riesgo coronario como, Colesterol total, Lipoproteína de baja densidad (LDL), Lipoproteína de alta densidad (HDL), **Triglicéridos** (otro tipo de grasa presente en la sangre), Lipoproteína de muy baja densidad (VLDL).

**Osteomuscular:** se realiza con el fin de monitorear la exposición a factores de riesgo y para identificar alteraciones que pueda generar las funciones laborales en el sistema osteomuscular del funcionario. Se realiza de ingreso, de retiro y periódicamente.

**Optometría:** medición del índice de percepción visual y determina la necesidad de usar lentes correctivos y calcula la capacidad de los mismos.

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO  
BIOMECANICO EN OPERARIOS DE MAQUINA AMARILLA**



**Cod.**

**Version:**

**Vigencia:**

**Página**

**Actividad n ° 4:**

Charlas y capacitaciones, Se realizarán dos tipos de capacitaciones como son:

Capacitaciones preventivas y Capacitaciones correctivas de acuerdo con el cronograma establecido y aprobado por la administración municipal.

Tabla 4.

Capacitaciones Correctivas del Programa de Promoción y Prevención – Autoría Propia

<b>CAPACITACIONES CORRECTIVAS</b>	<b>TEMAS A PROFUNDIZAR</b>
<b>Protocolos de inspección de maquinaria</b>	Implementación de formato(explicación y ejemplos).
<b>Revisión del estado de la silla</b>	Implementación de formato de inspección biomecánico (explicación y ejemplos).
<b>Revisión de palancas de mando</b>	Inspecciones de puesto de trabajo
<b>Recomendaciones de puesto de trabajo</b>	las recomendaciones se realizarán mediante capacitación a los operarios de luego de la implementación de los formatos, y de las sugerencias realizadas por los mismo operarios


<b>PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO BIOMECANICO EN OPERARIOS DE MAQUINA AMARILLA</b>			
<b>Cod.</b>	<b>Version:</b>	<b>Vigencia:</b>	<b>Página</b>

Tabla 5.

Capacitaciones Preventivas del Programa de Promoción y Prevención – Autoría Propia

<b>CAPACITACIONES PEREVENTIVAS</b>	<b>TEMAS A PROFUNDIZAR</b>
<b>Prevención de enfermedades</b>	Como prevenir enfermedades laborales. Recomendaciones para prevenir enfermedades laborales
<b>Higiene Postural</b>	Que es la higiene postural, recomendaciones básicas al estar sentado, al estar de pie, al levantar cargas, al sentarse y al levantarse; recomendaciones
<b>Acciones Repetitivas</b>	Que son las Acciones repetitivas, riesgos , recomendaciones
<b>Lesiones osteomusculares</b>	Que son las lesiones osteomusculares, traumatismos, degenerativos, inflamatorios
<b>Posturas de pies</b>	Quiroprevención, riesgos , consejos y medidas preventivas
<b>Hábitos y estilos de vida saludables</b>	Que son los hábitos saludables, tips para un estilo de vida saludable
<b>Realización de pausas activas</b>	Jornadas deportivas
<b>Autocuidado</b>	La importancia del autocuidado, beneficios para el empleado y la empresa
<b>Carga física Dinámica</b>	Demandas físicas, contracción, levantamiento de cargas, fatiga muscular riesgo y recomendaciones
<b>Carga física estática</b>	consecuencias de la carga estática, riesgos y recomendaciones
<b>Importancia de exámenes médicos laborales periódicos</b>	La importancia de realizarse los exámenes médicos ocupacionales y los beneficios para el empleado y la empresa

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO  
BIOMECANICO EN OPERARIOS DE MAQUINA AMARILLA**



<b>Cod.</b>	<b>Version:</b>	<b>Vigencia:</b>	<b>Página</b>
-------------	-----------------	------------------	---------------

**Metodología:** Se coordinará con la administración municipal el préstamo de los escenarios para la realización de las diferentes capacitaciones y charlas tomando en cuenta los horarios y programaciones de los operarios garantizando que estos puedan asistir a todas las capacitaciones sin afectar el desarrollo de sus funciones y la planeación de actividades que tengan con la secretaria municipal de obras.



**PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO BIOMECANICO EN OPERARIOS DE MAQUINA AMARILLA**



**Cod.**

**Version:**

**Vigencia:**

**Página**



 <b>BIOMECANICO EN OPERARIO DE MAQUINA AMARILLA SECRETARIA DE OBRAS PUBLICAS ALCALDIA MUNICIPAL DE VILLETE DESARROLLADAS DURANTE EL AÑO 2018</b>														
	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>ENE</b>	<b>FEB</b>	<b>MAZ</b>	<b>ABR</b>	<b>MAY</b>	<b>JUN</b>	<b>JUL</b>	<b>AGS</b>	<b>SEP</b>	<b>OCT</b>	<b>NOV</b>	<b>DIC</b>	<b>FECHA</b>
Elaboración e implementación de formato de puesto de trabajo con énfasis en riesgo biomecánico														Semestral
Socialización de programa de promoción y prevención en riesgo biomecánico en los operarios de maquina amarilla de la alcaldía municipal de Villete Cundinamarca.														Durante todo el proceso del programa
Control de condiciones de salud, Exámenes médicos ocupacionales de ingreso, periódicos y de retiro e implementación de recomendaciones médicas.														Semestral
Charlas y capacitaciones, Se realizarán dos tipos de capacitaciones como son: Capacitaciones preventivas y Capacitaciones correctivas de acuerdo con el cronograma establecido y aprobado por la administración municipal.														Durante todo el proceso del programa
Prevención de enfermedades.														Semestral
Higiene postural.														Trimestral
Acciones repetitivas.														Semestral
Lesiones osteomusculares.														Trimestral
Posturas de pies.														Segunda semana de Mayo
Hábitos y estilos de vida saludables.														Trimestral
Realización de pausas activas.														Implementación dentro de la jornada laboral
Autocuidado.														Semestral
Carga física Dinámica.														Tercera semana de Febrero
Carga física estática														Primera semana de Junio
Importancia de exámenes médicos laborales periódicos														Tres veces al año
Protocolos de inspección de maquinaria.														una vez por semana
Revisión del estado de silla.														Semestral
Revisión de palancas de mando														una vez por semana
Jornadas deportivas														Trimestral
Recomendaciones de puesto de trabajo														Semestral
Elaboración y Divulgación de cartillas instructivas. Se realizará Socialización e implementación de las cartillas "trabaja seguro" y "Hábitos Alimenticios y estilos de vida Saludable"														Trimestral
Evaluación de actividades del programa de promoción y prevención en riesgo biomecánico.														Al finalizar la implementación del programa de promoción y prevención

Figura 3. Cronograma de Actividades del Programa – Autoría Propia

<b>PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO BIOMECANICO EN OPERARIOS DE MAQUINA AMARILLA</b>			
<b>Cod.</b>	<b>Version:</b>	<b>Vigencia:</b>	<b>Página</b>


**Actividad n ° 5:**

Elaboración y Divulgación de cartillas instructivas. Se realizará Socialización e implementación de las cartillas “trabaja seguro” y “Hábitos Alimenticios y estilos de vida Saludable”

**Metodología:** con el equipo de operarios de maquina amarilla de la secretaria de obras públicas de la alcaldía de Villeta se hará la entrega de la cartilla “trabaja seguro” donde se les capacitará el riesgo biomecánico, la importancia del trabajo seguro, la importancia de la higiene postural, la realización de los exámenes médicos ocupacionales, conciencia generadora de auto cuidado y recomendaciones posturales.



Figura 4. Cartillas - Autoría Propia

<b>PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN RIESGO BIOMECANICO EN OPERARIOS DE MAQUINA AMARILLA</b>			
<b>Cod.</b>	<b>Version:</b>	<b>Vigencia:</b>	<b>Página</b>

**Actividad n ° 6:**

Bienestar. Jornadas lúdicas y deportivas para los operarios de maquina amarilla de la secretaria de Obras públicas de la Alcaldía de Villeta.

**Metodología:** con el equipo de operarios de maquina amarilla de la secretaria de obras se realizarán dentro del cronograma de sus actividades una vez al mes una jornada donde se trabaje actividad física, deportiva y lúdica brindándoles espacios diferentes, dentro de su jornada laboral logrando con ello salud y bienestar para el operario.

	<b>NOMBRE</b>	<b>CARGO</b>
<b>ELABORÓ</b>	Laura Patricia Barreto Acuña	Estudiante ASST
<b>APROBÓ</b>		