

indra

INDRA COLOMBIA

CAPACITACIÓN HSEQ

**PREVENCIÓN DE LESIONES
OSTEOMUSCULARES –
MANEJO INTEGRAL DE RESIDUOS**

CONTENIDO

- Terminología
- Principales lesiones osteomusculares
- Actividades de prevención de lesiones osteomusculares
- Manejo integral de residuos
- Recomendaciones finales



TERMINO	DEFINICIÓN	IMAGEN
PREVENCIÓN	Adopción de medidas encaminadas a impedir que se produzcan deficiencias físicas, mentales y sensoriales o a impedir que las deficiencias, cuando se han producido, tengan consecuencias físicas, psicológicas y sociales negativas. ONU.	
LESIÓN	Cambio anormal en la morfología o estructura de una parte del cuerpo producida por un daño externo o interno.	
SISTEMA OSTEO - MUSCULAR	Esta conformado por los huesos, músculos, tendones, ligamentos, articulaciones y nervios que permiten llevar a cabo el movimiento.	

TERMINOS BÁSICOS

ESTRUCTURA	DEFINICIÓN	IMAGEN
<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">HUESO</p>	<p>Es una estructura firme, dura y resistente, que en conjunto y en forma ordenada compone el esqueleto, cuya función es la protección de órganos blandos y ayudar en el movimiento.</p>	
<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">MUSCULO</p>	<p>Tejido contráctil, cuya función principal es la de generar movimiento</p>	
<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">TENDÓN</p>	<p>Estructura fibrosa que fija el músculo al hueso</p>	

TERMINOS BÁSICOS

ESTRUCTURA

DEFINICIÓN

FOTOGRAFÍA

ARTICULACIÓN

Es la unión de 2 o mas huesos, cuyo recubrimiento es de cartílago.



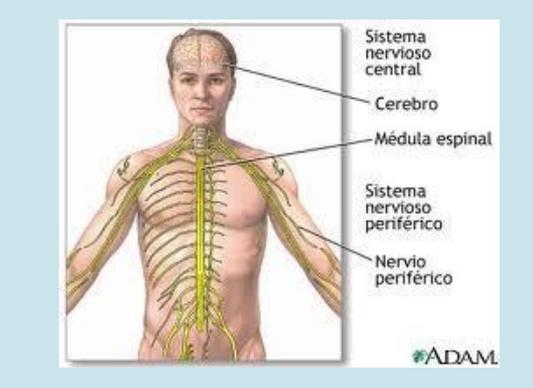
LIGAMENTO

Estructura fibrosa que mantiene unidas las articulaciones

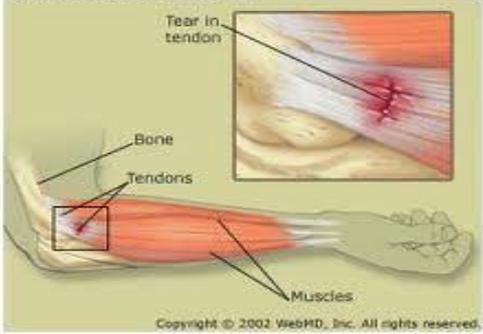


NERVIO

Estructura fibrosa, que se deriva del sistema nervioso central, cuya función es dar sensibilidad y movilidad a las extremidades



PRINCIPALES LESIONES OSTEOMUSCULARES

LESIÓN	DEFINICIÓN	IMAGEN
FATIGA MUSCULAR	Proceso de cansancio derivado de la contracción muscular mantenida por largos periodos de tiempo, o sobreesfuerzo de los mismos.	
ESPASMO MUSCULAR	Contracción mantenida del músculo como reacción protectora para evitar romperse.	
TENDINITIS	Proceso inflamatorio de los tendones, asociado principalmente a trauma directo o sobreesfuerzo	<p data-bbox="1205 1019 1450 1043">Tendinitis (Elbow strain)</p> 

PRINCIPALES LESIONES OSTEOMUSCULARES

LESIÓN	DEFINICIÓN	IMAGEN
ARTRALGIA	Dolor a nivel de las articulaciones, por diferentes causas como caídas, golpes, lesiones reumáticas (artritis o artrosis), infecciones, o procesos inflamatorios, etc.	
MIALGIA	A nivel laboral es un dolor muscular, producido por fatiga o espasmo muscular principalmente, asociado a malas posturas o traumas directos	
SINDROME DEL TUNEL DEL CARPO	Lesión a nivel de la muñeca de tipo multifactorial , que se da por compresión del nervio mediano, el cual se asocia a movimientos repetitivos, sobre uso y trauma acumulativo	 <p>El nervio mediano sufre compresión a nivel de la muñeca, lo que ocasiona entumecimiento o dolor</p> 

LESIÓN	DEFINICIÓN	IMAGEN
<p>TENDINITIS DEL ANTEBRAZO</p>	<p>Proceso inflamatorio de los tendones de los músculos del antebrazo que generan dolor y limitación en el movimiento, asociados a sobre uso, movimiento repetitivo, y trauma directo.</p>	
<p>EPICONDILITIS</p>	<p>Dolor localizado a nivel de la cara interna o externa del codo, con limitación en el movimiento, asociado a posturas inadecuadas en flexión o extensión de codo y movimientos en rotación del antebrazo</p>	

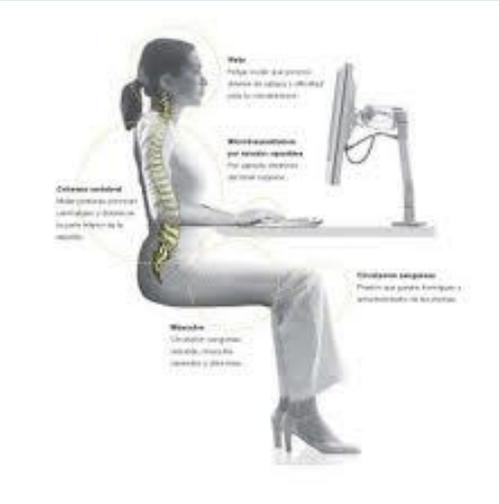
PRINCIPALES LESIONES OSTEOMUSCULARES

LESIÓN	DEFINICIÓN	IMAGEN
CERVICALGIA	Dolor localizado a nivel de la cara anterior, posterior y lateral del cuello, asociado a posturas incorrectas, estrés, espasmo y fatiga muscular y lesiones de las estructuras	
LUMBALGIA	Dolor localizado a nivel de la espalda baja, de origen multifactorial asociado a posturas incorrectas, estrés, espasmo y fatiga muscular y lesiones de las estructuras, etc.	
ESCOLIOSIS	Desviación lateral de la columna vertebral de origen multifactorial asociado a posturas incorrectas, debilidad muscular y retracciones musculares.	

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN DE LESIONES OSTEOMUSCULARES

	DEFINICIÓN	IMAGEN
ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO	El ejercicio mejora las cualidades físicas del movimiento, tales como fuerza, flexibilidad, movilidad, las cuales permiten que las estructuras del sistema osteomuscular sean mas fuertes y se requiera menos gasto energético para llevar a cabo las tareas.	
PAUSAS ACTIVAS	Ejercicios en el trabajo encaminados a disminuir el estrés osteomuscular y articular, para evitar la aparición de lesiones por trauma acumulativa y permitir el ahorro articular	
ALIMENTACIÓN ADECUADA	Los beneficios de una buena nutrición definen la salud física y mental ya que proporciona la energía necesaria, promueve el buen dormir, y le da al cuerpo lo que necesita para mantenerse sano y llevar a cabo todas las funciones.	

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN DE LESIONES OSTEOMUSCULARES

	DEFINICIÓN	IMAGEN
HIGIENE POSTURAL	Mantener una postura adecuada durante la ejecución de las tareas es muy importante, ya que esto previene la mayoría de las lesiones de tipo osteomuscular.	
CONDICIONES INDIVIDUALES	Estas son las características propias de cada una de las personas, que pueden aumentar o disminuir el riesgo de aparición de lesiones osteomusculares. Estas son: talla, peso, edad, enfermedades de base, etc.	

Manejo de residuos sólidos

Separación en la fuente

Recolección y transporte

Almacenamiento Temporal

Disposición Final

“Cada individuo puede contribuir al cuidado del medio ambiente”

Separación en la Fuente

Identificar si es residuo Reciclable, No reciclable o Peligroso - especial

Depositar en la caneca apropiada

Utilizar los elementos de protección personal necesarios

Recolección y Transporte

Realizar la recolección en los horarios programados y depositar en las canecas o contenedores

Las bolsas deben retirarse y amarrarse con precaución de no dejar residuos

Las canecas deben estar limpias y tapadas. Las canecas se deben ubicar en la zona de almacenamiento para su posterior disposición final

Almacenamiento Temporal

El lugar de almacenamiento debe estar limpio y señalizado para fácil identificación

El lugar debe tener el espacio adecuado para el almacenamiento

Deben estar separados los residuos (Negro, Verde, Rojo), Debe haber extintor cerca, debe haber manejo seguro de los residuos

Disposición Final

Se diligencia el formato “Manejo Integral de residuos”

Conservar los documentos (acta de disposición y formato diligenciado y entregarlo al profesional ambiental.

Entregar los desechos a la empresa encargada

NO RECICLABLE
Puestos de trabajo



Caneca y/o bolsa negra

- Servilletas
- Cáscaras de frutas,
- Vasos desechables utilizados
- Papel de envoltura de alimentos
- Residuos de comida,
- Papel, Cartón, impregnado con residuos de comida o cualquier tipo de sustancia orgánica No peligrosa.

RECICLABLE
Zonas comunes



Caneca azul y/o bolsa clara

- Cartón de los embalajes doblados
- Recipientes de plástico, vidrio y latas de aluminio sin líquidos.
- Tetra pack sin líquidos.
- Papel blanco, los folios, las revistas, el papel coloreado, el periódico, el papel de oficina.

NO RECICLABLE
Zonas comunes



Caneca y/o bolsa verde

- Servilletas
- Cáscaras de frutas,
- Vasos desechables utilizados,
- Papel de envoltura de alimentos
- Residuos de comida,
- Papel, Cartón, impregnado con residuos de comida o cualquier tipo de sustancia orgánica No peligrosa.

PELIGROSO – ESPECIAL
Zona de almacenamiento temporal

Caneca y/o bolsa roja



- Cartuchos de Impresora
- Luminarias
- Papel, cartón, plástico, vidrio y aluminio contaminado
- Residuos electrónicos (tarjetas de computadores, cableado, monitores)
- Baterías
- Pilas
- Teclados
- EPP

CONSECUENCIAS DE NO SEPARA ADECUADAMENTE LOS RESIDUOS GENERADOS



- Naturalmente la CONTAMINACION, y con ellos las posibles enfermedades, y sobre todo si son desechos o residuos peligrosos como los radioactivos, tóxicos...
- Contaminación de **fuentes hídricas** (se debe en gran medida a las diversas actividades industriales, agrícolas y ganaderas, así como residuos domésticos o escolares en general que modifican su composición química haciéndola inadecuada para el consumo) , suelo (modifican sus condiciones y provocan cambios que pueden ir desde la erosión hasta la extinción de las especies.) y en el **aire** (Cuando se pudren o se descomponen los residuos orgánicos de la basura se llegan a desprender gases tipo invernadero y por ende el cambio climático: calentamiento global.

CONSECUENCIAS DE LA CORRECTA SEPARACIÓN DE LOS RESIDUOS



- Los desechos inorgánicos pueden reciclarse o reutilizarse, y los orgánicos, convertirse en fertilizantes, abonos caseros o alimento para algunos animales.
- Ahorro en el consumo de materiales.
- Ahorros en la disposición final de los residuos e, incluso, una retribución monetaria por los materiales más valiosos.
- Ambientes de trabajo sanos y limpios
- Reducción, la reutilización y el reciclaje de los productos que consumimos.
- Reutilizar el mayor número posible de objetos con el fin de producir menos basura y gastar la menor cantidad posible de recursos en fabricar otros nuevos.

RECOMENDACIONES FINALES

- Evite el sobrepeso, ya que esto aumenta el riesgo de dolores articulares.
- Asista al medico con regularidad, para evitar secuelas de cualquier tipo de patología.
- Realice sus pausas activas por lo menos 1 o 2 veces por día.
- Tómese entre 6 a 8 horas diarias para dormir, de esta forma sus estructuras corporales descansan.
- Realice rutinas de ejercicio por lo menos 20min / día.
- Aliméntese de forma adecuada, y hágalo a la misma hora todos los días.
- Mantenga una buena postura durante la ejecución de todas las tareas.

ANTES DE ACTUAR DETÉNGASE Y PIENSE:

"Si no se conoce la causa de los fenómenos, las cosas se manifiestan secretas, oscuras y discutibles, pero todo se clarifica cuando las causas se hacen evidentes"

Luis Pasteur



indra

REGRESAR AL MENU

Calle 96 No. 13-11
Bogotá - Colombia
T +57 1 646 36 00
F +57 1 646 36 22
www.indracompany.com