Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 7**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: Enfermedades laborales – Aplicación cuestionario nórdico

FECHA: 12 de Septiembre	**HORA DE INICIO:** 4:30	**HORA FIN:** 5:40
LUGAR: Vereda La Loma		

TEMAS: Enfermedades laborales en trabajadores informales. Cuestionario nórdico, ¿qué es? ¿Cómo se aplica? Análisis e interpretación de resultados

COMUNIDAD: trabajadores informales del municipio de Anserma Caldas

Objetivo general:

Fortalecer los conocimientos y habilidades de los trabajadores informales frente a la identificación, manejo y prevención de enfermedades laborales, promoviendo prácticas seguras que contribuyan al bienestar físico, mental y social en sus entornos de trabajo

Objetivos específicos:

-Desarrollar estrategias de autocuidado y hábitos saludables que contribuyan a disminuir la vulnerabilidad frente a enfermedades laborales.

-Fortalecer la cultura de prevención en la comunidad laboral, incentivando la responsabilidad individual y colectiva frente a la seguridad en el trabajo.

-Proporcionar herramientas prácticas para la identificación temprana y manejo de situaciones de riesgo laboral.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se inicia la reunión con la presentación de la profesional Juliana Perez Jaramillo- Fisioterapeuta del plan de intervenciones colectivas, la cual está a cargo de línea de ámbito laboral, de esta manera se manifiesta de forma clara los momentos de la reunión:

1.Aplicación del cuestionario nórdico
2.Presentación de riesgos y enfermedades laborales
3.Medidas preventivas
4.Dudas e inquietudes de los participantes

El Cuestionario Nórdico de Síntomas Musculoesqueléticos se ha consolidado como una de las herramientas más empleadas a nivel mundial para la detección y análisis de molestias relacionadas con el sistema musculoesquelético. Este instrumento facilita la identificación de la prevalencia de dolor o incomodidad en distintas zonas del cuerpo, tales como el cuello, los hombros, los codos, las muñecas, la región dorsal y lumbar de la espalda, así como en caderas, rodillas y otras articulaciones. Su valor radica en que permite realizar un tamizaje temprano de los síntomas, lo que resulta fundamental para prevenir complicaciones, orientar diagnósticos y, sobre todo, comprender los factores de riesgo a los que los trabajadores se encuentran expuestos de manera cotidiana.

Se abordaron los riesgos laborales que contribuyen al desarrollo de enfermedades osteomusculares, clasificándolos de la siguiente forma:

-**Riesgos biológicos:** derivados de la exposición a microorganismos como virus, bacterias y hongos, que pueden ocasionar diversas infecciones y afectar la salud general.

-**Riesgos químicos:** relacionados con el contacto o inhalación de sustancias nocivas, gases, vapores o polvo presentes en el entorno de trabajo.

-**Riesgos físicos:** entre los que se incluyen la exposición al ruido, vibraciones, radiaciones, temperaturas extremas, presión ambiental inadecuada o deficiencias en la iluminación.

-**Riesgos ergonómicos:** asociados a la interacción directa del trabajador con su ambiente laboral, como la adopción de posturas inadecuadas, la ejecución de movimientos repetitivos, la manipulación de cargas excesivas o el uso inadecuado de herramientas.

-**Riesgos psicosociales:** que comprenden factores vinculados al estrés laboral, la sobrecarga de trabajo, la ausencia de autonomía, el acoso o la falta de apoyo social, los cuales afectan de manera directa la salud mental y emocional del trabajador.

Durante la presentación, se expusieron de forma clara y detallada algunas de las enfermedades laborales musculoesqueléticas más frecuentes en la población trabajadora, con énfasis en las actividades de tipo informal y agrícola. Entre estas se destacaron:

-Cervicalgia: se describió como un dolor localizado en la zona del cuello, que puede irradiarse desde la nuca hasta comprometer las vértebras cervicales superiores. Esta condición suele estar asociada a posturas inadecuadas, sobrecarga muscular o movimientos forzados de la región cervical.

-Dorsalgia: se explicó como el dolor que afecta la parte media de la espalda, específicamente la región torácica, ubicada entre las costillas y los omóplatos. Este tipo de dolor puede originarse por múltiples factores, entre ellos las malas posturas mantenidas durante la jornada laboral, la manipulación repetitiva de cargas o la falta de pausas activas, y puede manifestarse de manera aguda o transformarse en un cuadro crónico.

-Lumbalgia: definida como el dolor en la zona baja de la espalda, comprendida entre la última costilla y la zona glútea. Se recalcó que es una de las afecciones más comunes en la población trabajadora, con potencial irradiación hacia las extremidades inferiores, lo que puede limitar la movilidad y la capacidad funcional.

-Síndrome del túnel carpiano: considerado uno de los trastornos más frecuentes en miembros superiores, caracterizado por entumecimiento, hormigueo, debilidad o dolor en la mano y muñeca. Su origen se relaciona con la presión sobre el nervio mediano y es altamente prevalente en actividades que implican movimientos repetitivos de las manos o uso de herramientas.

El desarrollo de la reunión permitió evidenciar un alto nivel de participación y compromiso por parte de los asistentes. Los trabajadores se mostraron receptivos a la información compartida y manifestaron un interés genuino por ampliar sus conocimientos respecto a las enfermedades laborales y su prevención. Se generó un espacio de diálogo abierto y constructivo, donde se promovió la interacción y el intercambio de experiencias personales relacionadas con sus condiciones de trabajo.

Un aspecto relevante que surgió en la retroalimentación fue el reconocimiento por parte de los participantes de que poseen información limitada sobre este tipo de temáticas, lo cual incrementó su motivación para recibir capacitación continua. De manera unánime, expresaron la necesidad de contar con mayores espacios de formación y sensibilización, enfocados en fortalecer las prácticas de autocuidado y en fomentar una verdadera cultura de la prevención**.**

Este encuentro permitió concluir que es necesario reforzar los procesos educativos en salud laboral**,** no solo desde el enfoque teórico, sino también práctico, a través de estrategias que promuevan la adopción de medidas preventivas en el día a día de las labores realizadas.

Finalmente, la profesional a cargo se comprometió a contactar personalmente a cada uno de los participantes para convocarlos al próximo encuentro, en el cual se hará entrega de los resultados individuales y de un plan de ejercicios diseñado según las necesidades de cada trabajador. Esta iniciativa fue bien recibida, generando agradecimiento y reconocimiento por parte de los asistentes, quienes valoraron el taller como una oportunidad significativa para el mejoramiento de su bienestar físico y laboral.





CONCLUSIONES

-La jornada permitió fortalecer los conocimientos de los participantes acerca de los riesgos laborales más frecuentes y su relación con las enfermedades musculoesqueléticas.

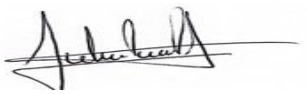
-Se generó un espacio de diálogo y construcción colectiva, en el cual los trabajadores compartieron experiencias propias que enriquecieron el aprendizaje grupal.

-Los asistentes reconocieron la importancia de adoptar prácticas de autocuidado y hábitos saludables durante sus actividades diarias.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Higiene postural en el ámbito laboral	Juliana Perez Jaramillo	26 de Septiembre 4:00pm

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
Gloria Inés Acevedo	**Participantes**	
Juliana Perez Jaramillo	**Fisioterapeuta**	
Joan Valentina Ospina	**Coordinadora PIC**	

Gobierno de ANSERMA — Salud y Desarrollo Social	GOBIERNO DE ANSERMA SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Asistencia Técnica Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas Asistencia Actividades de PIC	Versión: 03 Código: F021-P03-AT Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Enfermedades y riesgos laborales FECHA: 12-09-25

MUNICIPIO: Anserma Calidad RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Yuliana Reig.

DIMENSIÓN O LÍNEA: Salud y ambito laboral ESTRATEGIA: Salud con calidad acceso y humanidad

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (¿Masculino, Femenino, otro, ¿cuál?)	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de, en y en riesgo de calle	Trabajadoras sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Jhon Jairo Muñoz	9500897245	3235428911	34	M									X				Jhon Jairo Muñoz
2	Edilma Hernandez	24334040	3145854911	76.	F									X				Edilma Hernandez
3	Ana Maria Muñoz	24379012	3123140858	45	F									X				Ana Maria Muñoz
4	Gloria Ines Acevedo	24354[illegible]60	3118[illegible]840	60	F									X				Gloria Ines Acevedo
5	Libardo Sanchez	9926984	3207[illegible]409	60	M									X				[illegible]
6	Ana Delia Tamayo	1004917565	3153[illegible]896	38	F									X				Ana delia T
7	Ana Isaa Muñoz	24[illegible]932	3242[illegible]764	90.	F									X				Analucia Muñoz
8	Gustavo Giraldo	4345529	9[illegible]893	75.	M									X				Gustavo Giraldo
9	Luis Alberto Arce	6281278	3[illegible]8	64	M									X				[illegible]
10	Carlos Uma	9[illegible]279	3[illegible]358	58	M									X				Carlos C Uma
11	Diana Pacos	24[illegible]10	3[illegible]63	42	F									X				Diana Pacos
12	Sandra Chavez	42[illegible]578	3[illegible]895	40	F									X				Sandra Liana C.

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)

Siendo las 5:40, se da por terminada la reunión