PREVENCION DE DME

Esther De La Peña M

TERAPEUTA OCUPACIONAL

ESPECIALISTA EN SALUD OCUPACIONAL

Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud
Norte E.S.E.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ



TIPO DE LESIONES QUE OCURREN EN EL TRABAJO

- **Trastornos musculoesqueléticos:** incluyen afecciones como lumbalgias, tendinitis y síndrome del túnel carpiano, derivadas de malas posturas o esfuerzos repetitivos.
- **Lesiones por sobreesfuerzo:** ocurren cuando se excede la capacidad física del trabajador, causando esguinces, desgarros o hernias discales.
- **Estrés y tensión muscular:** el estrés laboral puede provocar rigidez en los músculos, afectando la postura y generando dolor crónico



Hombros y Muñecas



Espalda







AREAS CLAVES PARA LA MANIPULACION MANUAL DE CARGAS

El trabajo manual pesado, los movimientos repetitivos de brazos y piernas y las posturas incómodas pueden aumentar los riesgos de lesiones relacionadas con la manipulación manual en el trabajo. Las cuatro áreas clave de la manipulación manual de cargas:

1. Tarea
2. Individual
3. Carga
4. El medio ambiente.

A menudo se conoce con el acrónimo TILE

TICE

Evaluación de riesgos de manipulación manual



Tarea

La propia actividad de manipulación manual

- empujar
- tirar
- levantar
- llevar



Individual

La persona y su capacidad para llevar a cabo la tarea de manipulación manual



Carga

La persona u objeto que se mueve

Considere:

- tamaño
- forma
- superficie

PESO



Entorno

El área o espacio de la actividad de manipulación manual

5. PRINCIPIOS DE MANIPULACION DE CARGAS

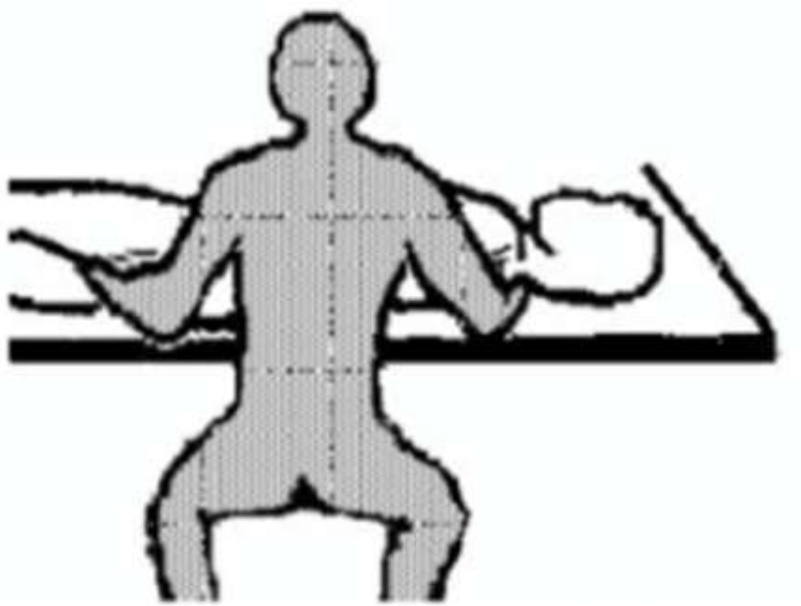
PPLPC

Planificar

evaluar si la manipulación manual implicara una actividad extenuante y largas distancias, VESTIMENTA Y CALZADO , ESTADO AYUDAS MECANICAS

Posición

Establezca una buena postura con los pies separados a la anchura de los hombros y acerque el centro del cuerpo lo máximo posible antes de bajar a levantar el objeto.

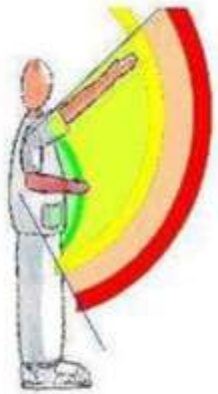


PPLPC

Levantamiento

Utilice las dos manos cuando levante un objeto y asegúrese de mantener la carga y el torso de la persona alineados y neutros antes de moverse. Mantener una carga pesada en la «zona de potencia», un área del cuerpo que se encuentra horizontalmente entre los hombros y verticalmente entre la mitad de los muslos y el centro del pecho, ayuda a garantizar que las extremidades y el tronco no se vean forzados a adoptar posturas incómodas para evitar la probabilidad de lesiones.





Límite del área de manipulación óptima, segura.
La tarea manipulativa se realiza con los codos pegados al cuerpo.

Límite de área de manipulación cómoda.
Zona de alcance máximo de la mano.

Zona de manipulación forzada.
Cualquier manipulación que rebase el arco de manipulación cómoda implica una posición forzada del cuerpo con el consiguiente riesgo de lesión.

5. PRINCIPIOS DE MANIPULACION DE CARGAS

Proceder

El traslado de un lugar a otro debe realizarse con precaución. deben asegurarse de que hay una visión clara de la ruta de desplazamiento y de que ésta no está obstruida para evitar tropezar mientras se realiza la manipulación manual.

Colocar

No deje caer la carga inmediatamente, sino que bájela despacio, con firmeza y suavidad al llegar al destino para proteger de esfuerzos y lesiones innecesarias



VIGILANCIA Y AVISO ESTRATEGIA PARA TRABAJAR EN EQUIPO
























La salud no se valora hasta
que llega la enfermedad.
Thomas Fuller.

sura



Liderazgo: Inspirando el Futuro, Construyendo Equipos

Descubre cómo el liderazgo transforma personas, equipos y sociedades enteras.

¿Qué es el Liderazgo?

Más allá de la dirección, el liderazgo es la capacidad de **influir en las personas** para que trabajen con entusiasmo hacia metas comunes. No se trata de poder, sino de guiar, motivar y empoderar a un equipo.

Inspirar

Despertar la motivación y el compromiso genuino en cada persona del equipo.

Guiar

Orientar con claridad y propósito sin imponer, sino acompañando el camino.

Empoderar

Fomentar un ambiente de colaboración, crecimiento y confianza mutua.



Tipos de Liderazgo: Un Mosaico de Estilos

Cada contexto exige un estilo diferente. Conocerlos permite adaptarse y liderar con mayor efectividad.



Transformacional

Inspira a través de una visión compartida y el desarrollo personal de cada miembro.



Transaccional

Se basa en recompensas y consecuencias para alcanzar objetivos específicos.



Autocrático

El líder toma todas las decisiones sin consultar al equipo. Control total.



Democrático

Fomenta la participación activa y la toma de decisiones colectiva.



☆ CASO DE LIDERAZGO

El Poder de la Visión: Mahatma Gandhi

Líder del movimiento de independencia de la India, Gandhi inspiró a **millones de personas** a través de la resistencia no violenta conocida como **Satyagraha**.

Convicción moral

Sus acciones siempre estuvieron alineadas con sus valores más profundos.

Empatía y servicio

Lideró desde la humildad, poniendo las necesidades del pueblo primero.

Impacto histórico

Logró la independencia de la India y se convirtió en símbolo mundial de paz.

⚠ CASO DE LIDERAZGO

La Sombra del Poder: Adolf Hitler



Líder del Partido Nazi en Alemania, Hitler utilizó la **retórica persuasiva, el miedo y la propaganda** para manipular a las masas y consolidar un poder absoluto.

Autoritarismo extremo

Suprimió toda disidencia y controló cada aspecto de la vida pública y privada.

Manipulación emocional

Explotó el resentimiento y el nacionalismo para movilizar a millones.

Impacto devastador

Desencadenó la Segunda Guerra Mundial y el Holocausto, con millones de víctimas.

Contrastes de Liderazgo: Inspiración vs. Manipulación

La diferencia fundamental entre Gandhi y Hitler no estuvo en su capacidad de influir, sino en la **intención** y el **impacto** que generaron en las personas.



Gandhi — Liderazgo Ético	Hitler — Liderazgo Tóxico
Empoderó a las personas, respetó su dignidad y dejó un legado de paz que trasciende generaciones.	Destruyó vidas, suprimió libertades y dejó un legado de dolor que la humanidad nunca debe repetir.

El liderazgo es una herramienta poderosa: su valor depende de quién la usa y para qué propósito.

El Corazón de la Acción: El Trabajo en Equipo

Ningún gran logro se alcanza en solitario. El trabajo en equipo potencia las fortalezas individuales, compensa las debilidades y fomenta la innovación y la creatividad colectiva.

5x

Más innovación

Los equipos diversos generan soluciones más creativas.

80%

Del éxito

Se atribuye a la colaboración efectiva según estudios organizacionales.

3x

Mayor productividad

Los equipos cohesionados superan consistentemente a individuos aislados.



Ingredientes Clave para un Equipo Ganador

Los equipos de alto rendimiento no surgen por accidente. Se construyen con intención, práctica y los elementos correctos.



Comunicación Clara

Diálogo abierto, honesto y respetuoso en todo momento.



Confianza Mutua

Creer genuinamente en las capacidades de cada miembro del equipo.



Objetivos Compartidos

Una visión unificada que alinee los esfuerzos de todos.



Respeto y Empatía

Valorar las diferencias y comprender las perspectivas ajenas.



Colaboración Activa

Ayudarse mutuamente para superar obstáculos y celebrar logros.



REFLEXIÓN FINAL

Construyendo el Futuro Juntos

El liderazgo efectivo y el trabajo en equipo son los **pilares del éxito** en cualquier organización, comunidad o sociedad.

Cada persona puede liderar

No necesitas un título para inspirar. El liderazgo comienza con tus acciones diarias.

La colaboración transforma

Cuando unimos talentos, perspectivas y esfuerzos, lo imposible se vuelve alcanzable.

Elige tu legado

Como Gandhi nos enseñó: lidera con valores, empatía y un propósito mayor que tú mismo.

¡Sé el Líder que el Mundo Necesita!

Inspira, colabora y transforma. El futuro se construye con **equipos fuertes** y líderes visionarios que eligen el camino del bien común.

🌟 Inspira

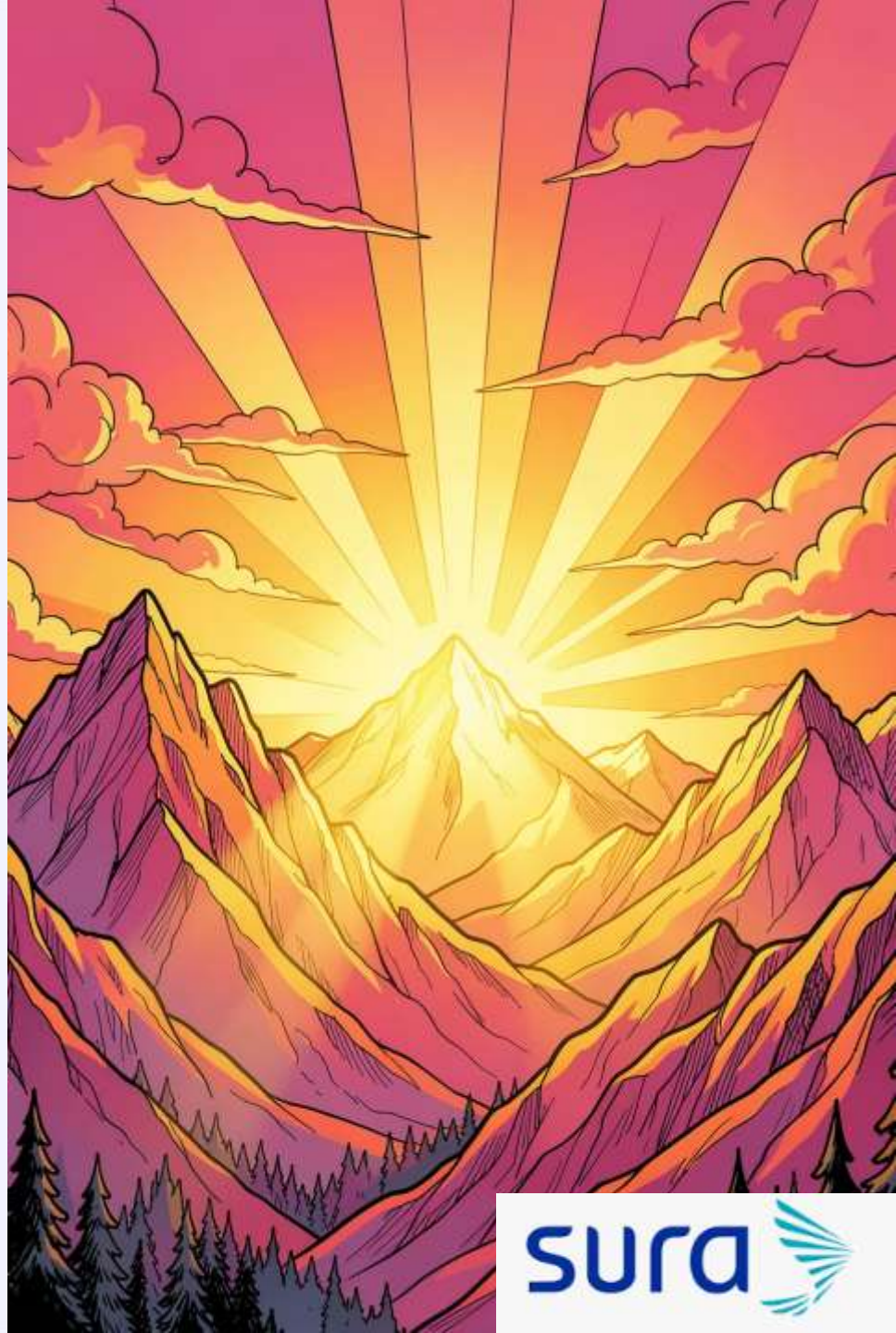
Con tu ejemplo, tus palabras y tus acciones cotidianas.

🤝 Colabora

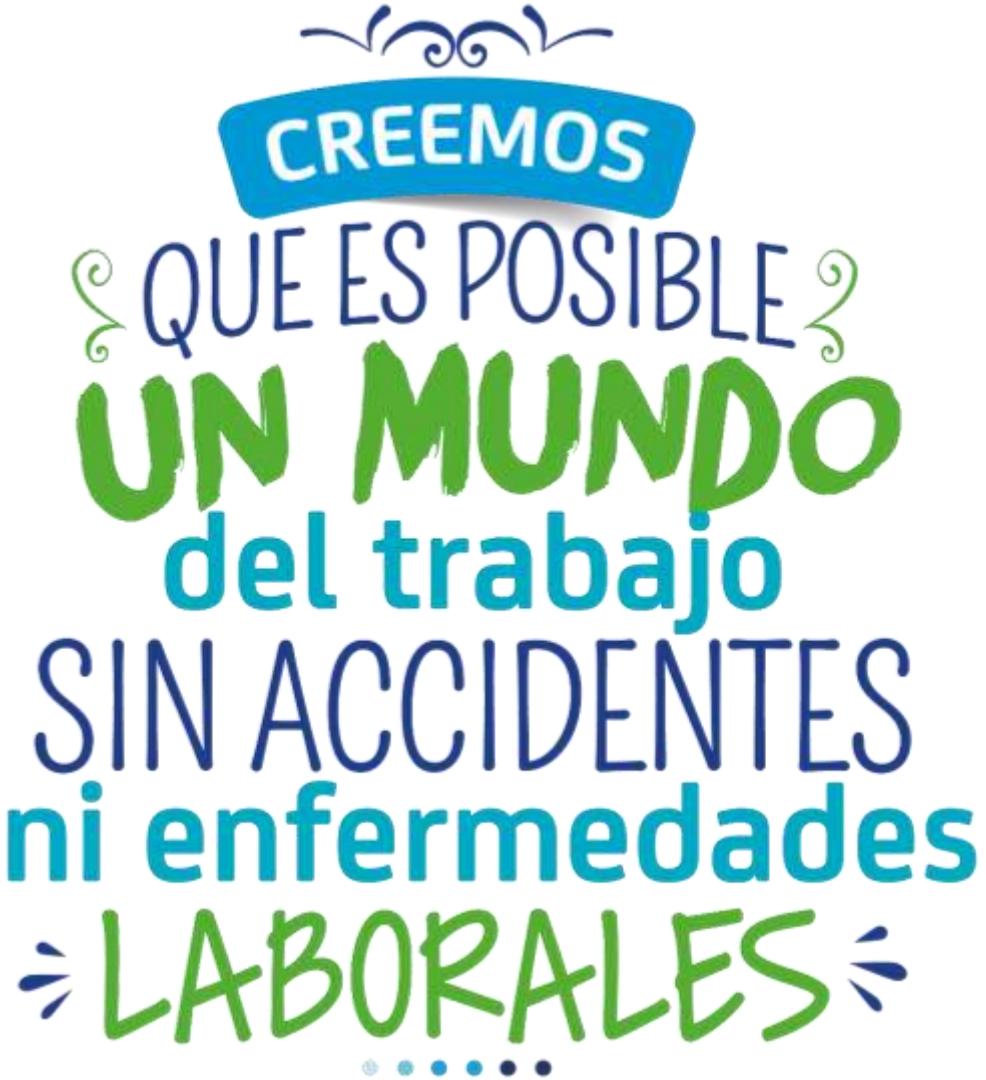
Construye puentes, no barreras. El equipo siempre gana.

🚀 Transforma

El cambio comienza hoy, contigo y con tu decisión de actuar.



GRACIAS!



| SURA © Todos los derechos reservados – Seguros de salud