



INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO SIMÓN RODRÍGUEZ -INTENALCO

**PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES
DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025**

INTEGRANTE:

LUZ ENITH VALENCIA SALAZAR

ASESOR: LUIS FERNANDO DIAZ

INSTITUTO TECNICO NACIONAL DE COMERCIO SIMON RODRIGUEZ

INTENALCO

SANTIAGO DE CALI

2025



INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO SIMÓN RODRÍGUEZ -INTENALCO

**PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES
DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025**

INTEGRANTE:

LUZ ENITH VALENCIA SALAZAR

PRESENTADO PARA OPTAR EL TITULO DE:

TECNICO PROFESIONAL EN:

PROCESOS ADMINISTRATIVOS EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

ASESOR: LUIS FERNANDO DIAZ

INSTITUTO TECNICO NACIONAL DE COMERCIO SIMÓN RODRÍGUEZ

INTENALCO

SANTIAGO DE CALI

2025



**PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES
DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025**

NOTA DE ACEPTACIÓN



**PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES
DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025**

Firma del asesor

Firma de aprobación del Proyecto

Santiago de Cali, 2025



**PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES
DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025**

Contenido

DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA:	6
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:	6
Formulación del problema.....	7
OBJETIVOS GENERAL	7
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
MARCO TEÓRICO	8
DEFINICIONES DE LAS LEIONES OSTEOMUSCULARES	11
MARCO LEGAL	12
MARCO METODOLÓGICO	14
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	16
ENCUESTA	16
CONCLUSIÓN OSTEOMUSCULARES EN PROIMPO SAS	27
RECOMENDACIÓN INTEGRAL PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN PROIMPO SAS	28
BIBLIOGRAFIA	30

PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025

DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA: Proimpo S.A.S. Es una empresa en Colombia, con sede principal en Yumbo. (CI 15 # 27 A - 176 BI 7 B

Zn Industrial Arroyohondo Bg 2) (fundada el 19 de mayo de 1981).

Elabora productos plásticos moldeados por inyección y soplado brindando soluciones estratégicas diversas e integrales de marketing y ventas. Dedicada a la elaboración de productos como cucharas, termos, vasos, contenedores entre otros.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

Las empresas manufactureras PROIMPO S.A.S. presentan gran prevalencia de desórdenes musculoesqueléticos, estos se derivan de actividades propias de este tipo de empresas debido a las cargas laborales y exigencia física, derivadas de movimientos repetitivos, manejo de cargas, movimiento en rangos anormales o no recomendado y desplazamientos constantes, de acuerdo con los desórdenes músculo esqueléticos se presentan con una frecuencia de 3 a 4 veces más alta en algunos sectores, que son empaqué confección y screen sublimación cuando se comparan con los datos de la población general estos representan una demanda asistencial importante en los servicios de salud, es necesario encontrar instrumentos que permitan identificar los peligros de trastornos musculoesqueléticos para generar acciones preventivas primarias que impidan que los colaboradores evolucionen a una enfermedad laboral por trastorno musculoesqueléticos



**PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES
DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025**

Formulación del problema

¿cuáles son las causas que llevan a los trabajadores de proimpo s.a.s a sufrir de lesiones osteomusculares en el periodo enero a diciembre del 2024??

¿Cuáles son las áreas que presentan mayor frecuencia de lesión osteomuscular de proimpo s.a.s?

¿Cuáles son las condiciones personales que más afectan a los trabajadores de proimpo s.a.s ?

¿Cuáles son las lesiones que más han prevalecido por tiempo laborado de proimpo s.a.s?

OBJETIVOS GENERAL

Caracterizar las causas que llevan a los trabajadores de proimpo s.a.s a sufrir lesiones osteomusculares durante el periodo de enero a diciembre de 2024

PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer las condiciones en trabajo en las que ejecutan las tareas los trabajadores de Proimpo SAS
- Identificar las condiciones individuales que más generan lesiones osteomusculares en los trabajadores Proimpo SAS.
- Conocer las lesiones osteomusculares más frecuentes en la población de trabajadora de Proimpo SAS.

MARCO TEÓRICO

Los Desórdenes Musculoesqueléticos (DME) comprenden un grupo de afecciones que afectan músculos, tendones, nervios, ligamentos, articulaciones, cartílagos y estructuras óseas. Estos se desarrollan principalmente por exposiciones prolongadas a factores de riesgo físicos como movimientos repetitivos, posturas forzadas y manipulación de cargas, siendo comunes en sectores como la manufactura.

Caracterización de Proimpo S.A.S.

Proimpo S.A.S. es una empresa colombiana con más de 40 años en el sector manufacturero, especializada en la producción de artículos promocionales personalizados, particularmente en plástico, textiles y elementos de protección personal. Sus procesos industriales incluyen:

PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025

- Inyección y soplado de plásticos.
- Ensamble manual de componentes.
- Costura industrial y manipulación de textiles.
- Empaque y despacho manual.

Factores de Riesgo de DME en Proimpo S.A.S.

Factores biomecánicos

Movimientos repetitivos: Manipulación constante de productos, especialmente en procesos de ensamble y costura.

Posturas estáticas o forzadas: Trabajo prolongado sentado en estaciones de trabajo mal diseñadas ergonómicamente.

Carga física: Levantamiento manual de cargas como cajas de productos terminados o materias primas.

Factores psicosociales

Presión por cumplir metas de producción.

Jornadas laborales extensas sin pausas activas suficientes.

Falta de rotación de tareas, que incrementa el desgaste físico localizado.

Consecuencias de los DME en Proimpo S.A.S.

La presencia de DME en la empresa tiene repercusiones a nivel individual, organizacional y social:



PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025

Salud del trabajador: Dolor crónico, reducción de movilidad y, en casos graves, incapacidad laboral.

Impacto económico: Aumento de costos por incapacidades médicas, compensaciones laborales y pérdida de productividad.

Clima laboral: Desmotivación, rotación de personal y disminución del compromiso con la empresa.

Estrategias para la prevención de DME en Proimpo S.A.S.

Intervenciones ergonómicas: Rediseño de estaciones de trabajo ajustadas a la antropometría del trabajador.

Implementación de herramientas y equipos que minimicen el esfuerzo físico.

Programas de pausas activas: Ejercicios de estiramiento y movilidad durante la jornada laboral.

Charlas y capacitaciones sobre autocuidado y salud postural.

Vigilancia epidemiológica: Seguimiento médico a los trabajadores para detectar síntomas tempranos de DME.

Evaluaciones ergonómicas periódicas de las tareas más críticas.

Cultura de prevención: Fomento de la participación activa de los trabajadores en la identificación de riesgos.

Promoción del autocuidado y la comunicación entre trabajadores y supervisores.

PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025

DEFINICIONES DE LAS LEIONES OSTEOMUSCULARES

Esguince: Lesión de los ligamentos que conectan los huesos en una articulación, que ocurre cuando se estiran o desgarran.

Distensión Muscular: Lesión en la fibra muscular que resulta del estiramiento excesivo o la contracción violenta del músculo.

Fractura: Ruptura en la continuidad de un hueso, que puede ser parcial o completa.

Tendinitis: Inflamación de un tendón, que es el tejido que conecta los músculos con los huesos.

Bursitis: Inflamación de una bursa, que es un pequeño saco lleno de líquido que reduce la fricción entre los tejidos del cuerpo (músculos, tendones y huesos).

Síndrome del Túnel Carpiano: Compresión del nervio mediano a su paso por el túnel carpiano en la muñeca, a menudo debido a movimientos repetitivos.

Artritis: Inflamación de una o más articulaciones, lo que provoca dolor y rigidez.

Síndrome de sobreuso: Conjunto de lesiones por el uso excesivo y repetitivo de un grupo muscular o articulación.

Lesiones degenerativas: Cambios patológicos en los tejidos osteomusculares debido al envejecimiento o desgaste acumulado.

PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025

MARCO LEGAL

para una investigación sobre desórdenes musculoesqueléticos en Colombia implica identificar y analizar las normativas, leyes y políticas que rigen la salud ocupacional y la protección al trabajador en el país.

Normas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre salud laboral y bienestar sobre salud laboral y bienestar físico.

Convenios de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), especialmente aquellos que tratan sobre la salud y seguridad en el trabajo, como el **Convenio 155** sobre la seguridad y salud en el trabajo y el sobre la seguridad y salud en el trabajo y el **Convenio 187** sobre el sistema de seguridad y salud en el trabajo. sobre el sistema de seguridad y salud en el trabajo.

Constitución Política de Colombia (1991): La Constitución establece que la salud es un derecho fundamental, lo que tiene implicaciones para los desórdenes musculoesqueléticos, pues esta condición puede afectar la salud física de las personas.

PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025

Ley 100 de 1993 (Sistema de Seguridad Social en Salud): Esta ley establece el sistema de salud en Colombia y es relevante porque establece cómo deben ser tratados los problemas de salud, incluidos los desórdenes musculoesqueléticos, dentro del sistema público y privado de salud.

Ley 1562 de 2012: Esta ley regula el sistema de riesgos laborales y establece directrices para la prevención y atención de los accidentes de trabajo y enfermedades laborales. En ella se abordan aspectos como la identificación de riesgos ergonómicos, los cuales están muy relacionados con los desórdenes musculoesqueléticos en los trabajadores.

Resolución 0312 de 2019: A través de esta resolución, el Ministerio de Trabajo establece los lineamientos de salud ocupacional en los lugares de trabajo, especificando las condiciones de ergonomía que deben cumplirse para prevenir los desórdenes musculoesqueléticos.

Código Sustantivo del Trabajo: El Código Sustantivo del Trabajo regula las condiciones laborales en Colombia, y es esencial para entender los derechos y obligaciones de los intercambios en cuanto a la seguridad y salud laboral, incluyendo los desórdenes musculoesqueléticos derivados de condiciones de trabajo inadecuadas.

Decreto 1072 de 2015: El Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo establece directrices sobre la seguridad y salud en el trabajo, que incluyen aspectos relacionados con la prevención de trastornos musculoesqueléticos, como la ergonomía.

Norma Técnica Colombiana NTC 5600: Establece las condiciones mínimas que deben cumplir las estaciones de trabajo en términos de ergonomía y prevención de lesiones, directamente relacionadas con los trastornos musculoesqueléticos.

PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025

Plan Nacional de Salud Pública: puede incluir estrategias o programas que aborden la prevención de trastornos musculoesqueléticos, especialmente en sectores laborales con mayor riesgo.

La Norma Técnica Colombiana NTC 3701: se refiere a los "Requisitos para la gestión de la seguridad y salud en el trabajo". Esta norma establece un marco de referencia para que las organizaciones en Colombia implementen un sistema de gestión que promueva la seguridad y salud de los trabajadores en sus diferentes actividades laborales.

MARCO METODOLÓGICO

El marco metodológico para investigar los desórdenes musculoesqueléticos (DME) en la empresa Proimpo SAS se centra en el diseño de un estudio que permita identificar los factores de riesgo, evaluar la prevalencia de DME entre los trabajadores y proponer medidas de intervención adecuadas. Este enfoque se basa en métodos tanto cuantitativos como cualitativos para obtener una visión integral del problema.

TIPO DE ESTUDIO: Este estudio es de tipo descriptivo ya que busca caracterizar los factores de riesgo ergonómico en los puestos de trabajo de PROIMPO SAS durante un período específico de tiempo.

METODO DE INVESTIGACION: El estudio se enfoca en un método inductivo, que parte de la observación de casos particulares (síntomas, tareas, comportamientos en el trabajo) para

PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025

identificar patrones, establecer relaciones causales y generar conclusiones generales sobre los riesgos musculoesqueléticos en la empresa.

FUENTES UTILIZADAS: Encuestas y entrevistas con trabajadores de PROIMPO SAS.
Historias clínicas laborales.

Fase de Recolección de Datos

Métodos cualitativos.

Entrevistas: Realizar entrevistas semiestructuradas con los trabajadores y supervisores para comprender mejor sus experiencias y percepciones sobre los DME.

Fase de análisis de datos

Análisis cuantitativo:

Utilizar software estadístico (como SPSS o R) para analizar los datos de las encuestas y evaluaciones ergonómicas. Se aplicarán técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales para identificar la prevalencia de DME y correlacionar factores de riesgo.

Análisis cualitativo:

Aplicar la técnica de análisis de contenido a las transcripciones de las entrevistas y grupos focales para identificar temas recurrentes y percepciones sobre los DME.



**PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES
DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025**

Presentación de resultados:

Elaborar un informe que resumen los hallazgos del estudio y las recomendaciones, presentándolo a la dirección de Proimpo SAS ya los empleados involucrados.

ENCUESTA.

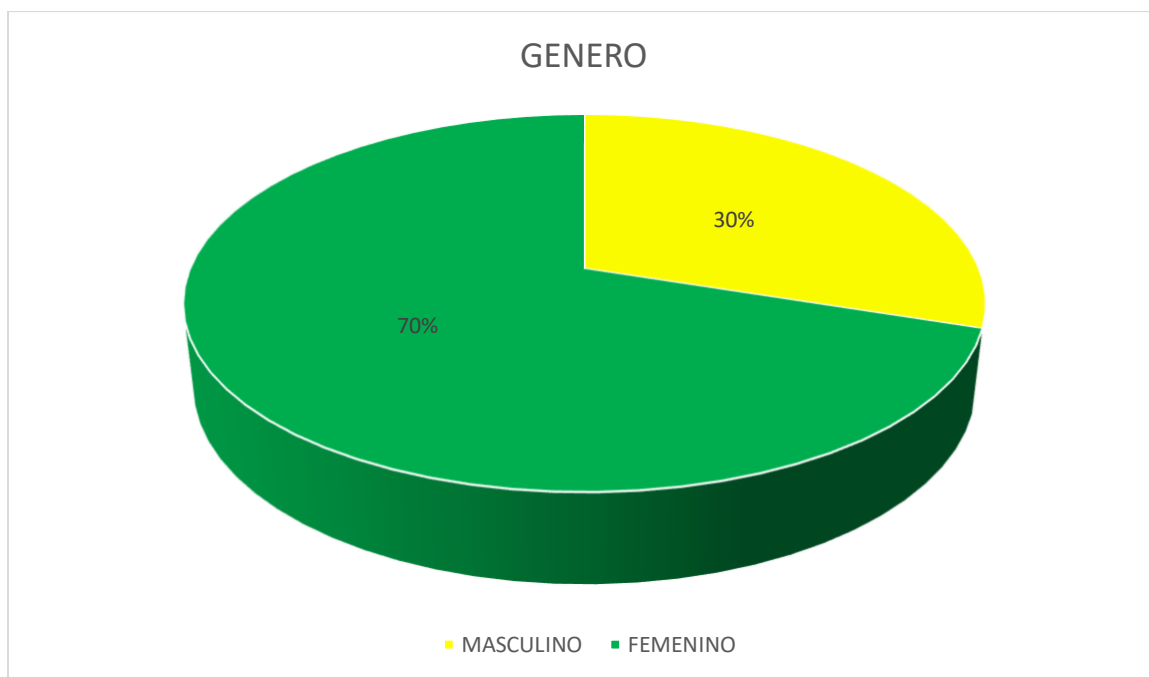
<https://forms.gle/awGeixDQvsNhFL1NA>

**PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES
DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025**



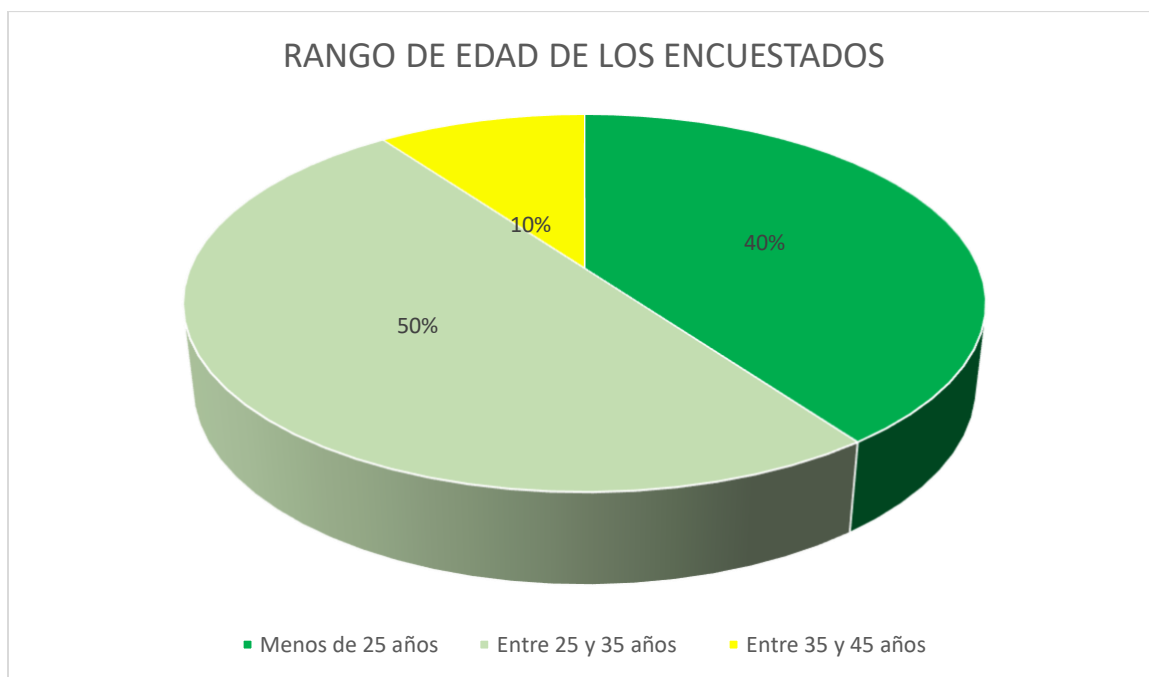
Se observa que el 7,14% de los trabajadores de proimpo S.A.S., ha sido afectada por alguna lesión osteomuscular.

PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025



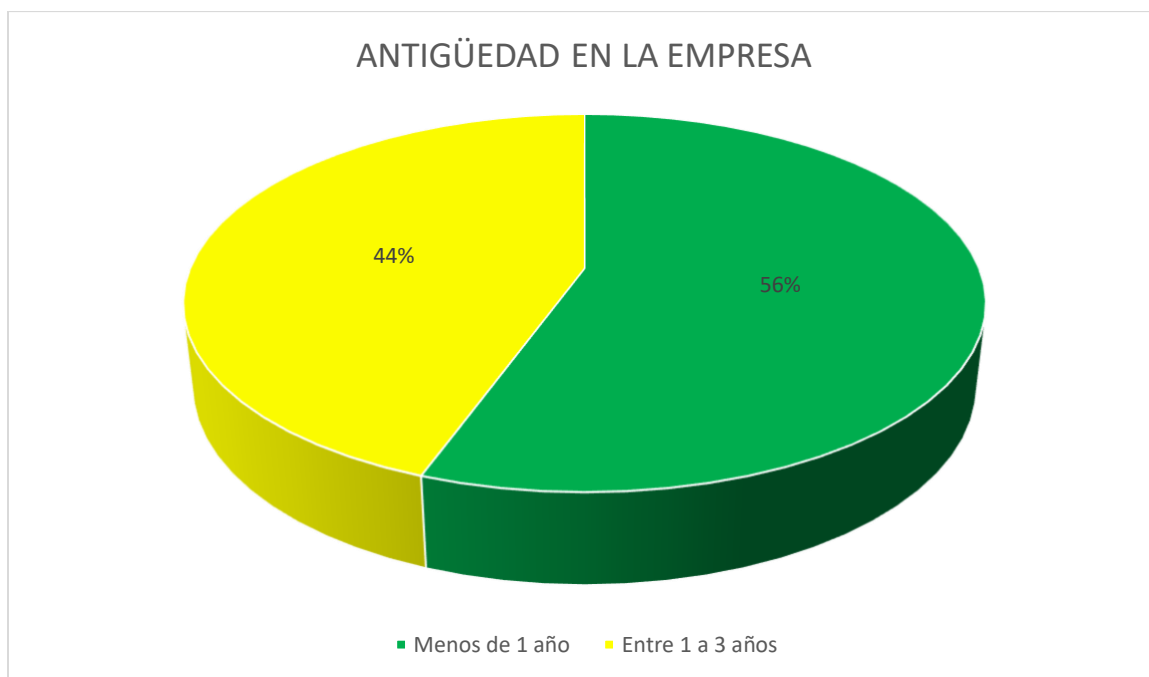
Durante esta investigación, se evidencia que el 30% de los trabajadores de la empresa Proimpo S.A.S. son de género masculino, y el 70% son de género femenino.

**PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES
DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025**



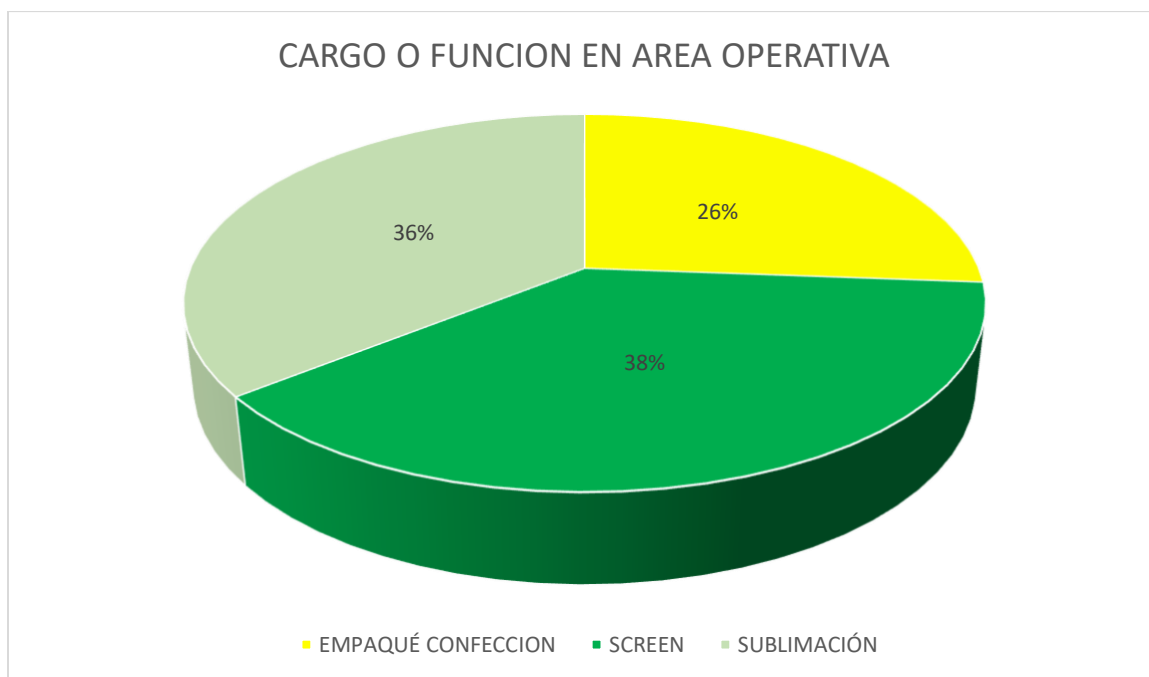
En la gráfica se puede observar, que el 40% tiene menos de 25 años, el 50% tienen entre 25-35 años de edad, el 10% entre 35-45 años de edad, los trabajadores de Proimpo S.A.S.

PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025



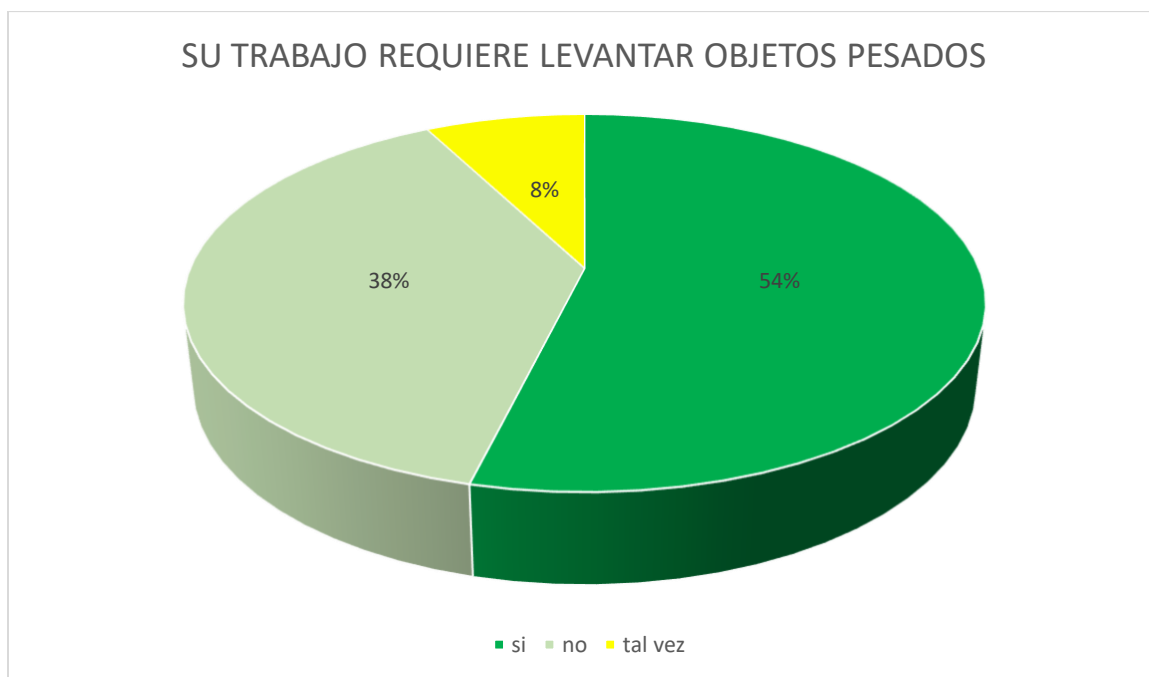
En la búsqueda de los datos en la compañía Proimpo S.A.S., se evidencia con poca antigüedad de algunos trabajadores: el 56% tiene menos de 1 años, el 44% tiene entre 1-3 años de antigüedad.

PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025



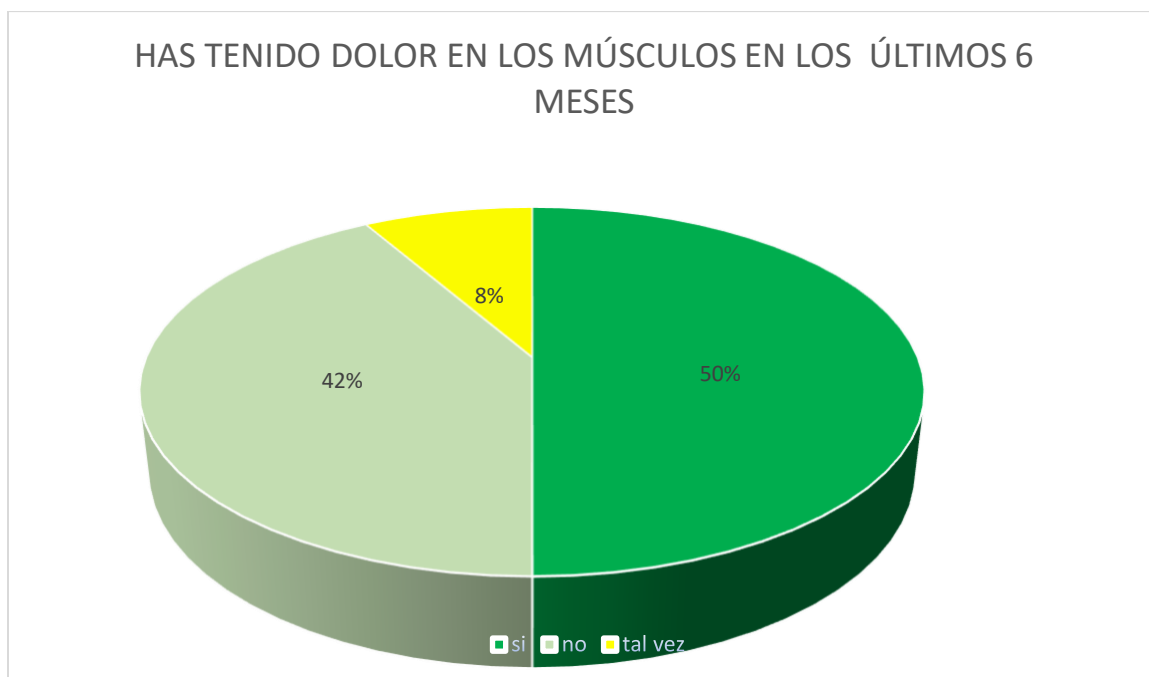
En la gráfica se observa la distribución de áreas operativas en Proimpo S.A.S. Se evidencia que empaque confección 26% de trabajadores y en screen 38% de trabajadores y en sublimación 36% de trabajadores.

PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025



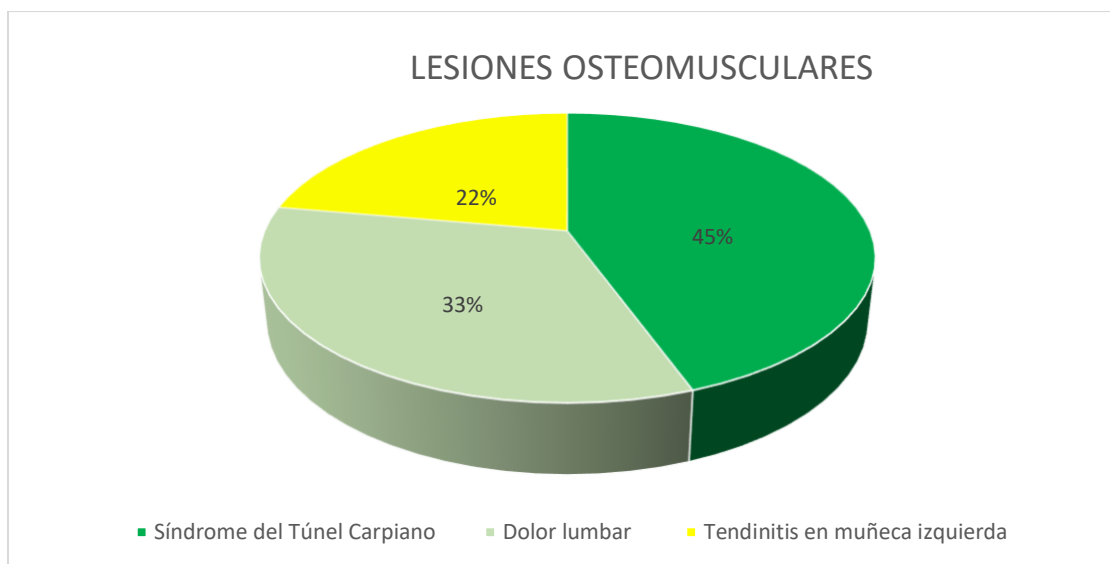
Se observan los resultados entre los trabajadores de la empresa Proimpo S.A.S. El 54% de los trabajadores, indica que han tenido que levantar objetos pesados. El 38% de los trabajadores, indica que no requieren levantar objetos pesados. El 8% de los trabajadores, indica que tal vez, en al algún momento, su trabajo requiera de levantar peso.

PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025



En la gráfica se observa el resultado de Proimpo S.A.S., el 49% de los empleados, indicando que sí han presentado dolor muscular 6 meses. El 40% de los empleados indican que no han presentado dolor muscular en los últimos 6 meses. El 11% de los empleados indica que tal vez han presentado con poca frecuencia dolor muscular en los últimos 6 meses.

PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025



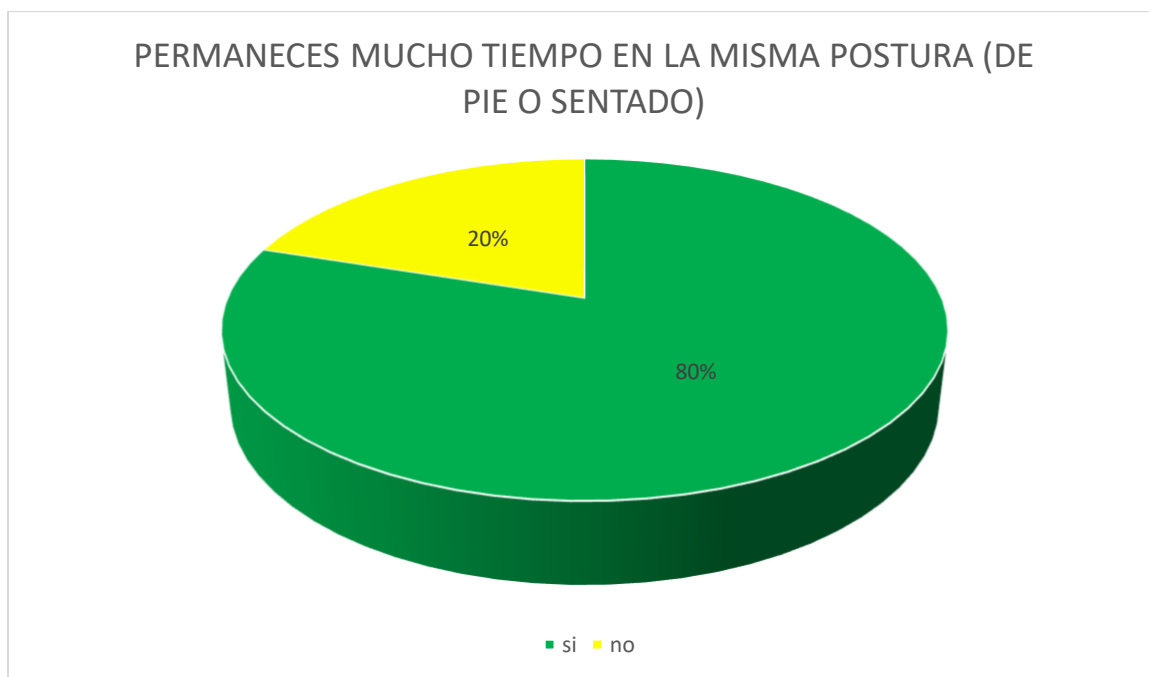
En esta investigación se evidencia que en Prompo S.A.S. el tipo de lesión más frecuente es el síndrome del túnel carpiano presentándola un 47% de trabajadores, en segundo lugar, se encuentra el Dolor lumbar presentándola un 36% de trabajadores, en tercer lugar, se encuentra Tendinitis en muñeca izquierda

PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025



En la gráfica se observa el resultado de proimpo S.A.S. Él, 100% de los trabajadores manifiestan movimientos repetitivos, por tiempos prolongados. El 0% de los trabajadores, por lo que nadie afirmó que cambia regularmente de postura.

PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025



En la gráfica se observa el resultado de una evaluación sobre la empresa Proimpo S.A.S. El 80% de los trabajadores indican que sí, permanecen en una misma postura por tiempos prolongados. El 20% de los trabajadores indicó que no permanecen con mucha frecuencia de pie o sentados.



PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025

CONCLUSIÓN OSTEOMUSCULARES EN PROIMPO SAS.

La investigación realizada en Proimpo SAS revela una situación crítica en términos de salud ocupacional, donde el 7.14% de la fuerza laboral ha sido afectada por lesiones osteomusculares. Este porcentaje, aunque aparentemente modesto, debe ser considerado en el contexto de una población laboral predominantemente joven y con poca experiencia, lo que sugiere un riesgo potencial de incremento en el futuro.

La composición demográfica de la empresa muestra una marcada presencia femenina (70%), lo cual es particularmente relevante dado que las investigaciones indican que las mujeres son más susceptibles a ciertos tipos de lesiones ocupacionales, especialmente en trabajos que involucran movimientos repetitivos.

La situación en Proimpo SAS representa un caso crítico que requiere intervención inmediata. La combinación de una fuerza laboral joven, predominantemente femenina, con poca experiencia, expuesta a condiciones ergonómicas deficientes, crea un escenario de alto riesgo para el desarrollo de lesiones osteomusculares. La evidencia científica sugiere que, sin intervenciones apropiadas, el porcentaje real de trabajadores afectados (7.14%) podría aumentar significativamente.

PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025

RECOMENDACIÓN INTEGRAL PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN PROIMPO SAS.

1. Evaluación y Rediseño Ergonómico de los Puestos de Trabajo.

Es fundamental realizar un análisis detallado de los puestos de trabajo para identificar factores de riesgo ergonómicos. Esto incluye.

- **Posturas Forzadas y Movimientos Repetitivos:** Implementar cambios en el diseño del puesto para evitar posturas incómodas y movimientos repetitivos.
- **Herramientas y Equipos Apropriados:** Proveer herramientas que minimicen el esfuerzo físico y se adapten a las características de los trabajadores.
- **Rotación de Tareas:** Establecer un sistema de rotación de tareas para evitar la exposición prolongada a riesgos específicos.

Estas acciones no solo mejoran la comodidad del trabajador, sino que también reducen significativamente el riesgo de lesiones osteomusculares.

2. Capacitación Continua en Técnicas de Levantamiento y Posturas Correctas.

La formación en técnicas adecuadas de levantamiento de cargas y posturas correctas es esencial. Se recomienda.

- **Entrenamiento Práctico:** Realizar talleres donde los trabajadores practiquen las técnicas de levantamiento con cargas reales.
- **Incorporación de Anatomía Básica:** Incluir información sobre la anatomía del sistema musculoesquelético para que los trabajadores comprendan cómo sus acciones afectan su salud.
- **Revisión Periódica:** Actualizar y reforzar la capacitación regularmente para mantener la conciencia y las buenas prácticas.

3. Implementación de Pausas Activas y Promoción de Hábitos Saludables.

Las pausas activas son intervenciones efectivas para prevenir lesiones. Se recomienda.

- **Rutinas Diarias:** Establecer pausas activas de 5 a 10 minutos durante la jornada laboral para realizar estiramientos y ejercicios ligeros.

PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES

DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025

- **Fomento de la Actividad Física:** Incentivar la práctica regular de ejercicio físico fuera del horario laboral para mejorar la condición física general.
- **Hábitos Alimenticios Saludables:** Promover una dieta equilibrada para mantener un peso corporal adecuado, reduciendo la carga sobre el sistema musculoesquelético.

4. Evaluaciones Médicas Ocupacionales y Seguimiento

Es crucial realizar evaluaciones médicas periódicas para detectar de manera temprana cualquier signo de lesión. Se debe.

- **Exámenes Regulares:** Implementar exámenes médicos ocupacionales de ingreso, periódicos y de retiro para monitorear la salud de los trabajadores.
- **Seguimiento de Casos:** Establecer un sistema para dar seguimiento a los casos de lesiones reportados, asegurando una intervención oportuna.
- **Adaptaciones Necesarias:** En caso de detectar problemas, realizar las adaptaciones necesarias en el puesto de trabajo o en las tareas asignadas.

5. Promoción de la Participación Activa de los Trabajadores.

Involucrar a los trabajadores en la identificación y solución de problemas relacionados con la salud ocupacional es esencial. Se recomienda.

- **Canales de Comunicación Abiertos:** Establecer mecanismos para que los trabajadores puedan reportar riesgos y sugerir mejoras.
- **Comités de Salud y Seguridad:** Formar comités que incluyan representantes de los trabajadores para discutir y abordar cuestiones de salud ocupacional.
- **Cultura de Autocuidado:** Fomentar una cultura donde los trabajadores se sientan responsables de su salud y bienestar.



**PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES
DEL AREA OPERATIVA EN LA EMPRESA PROIMPO S.A.S EN EL AÑO 2024-2025**

BIBLIOGRAFIA

https://repositorio.fumc.edu.co/bitstream/handle/fumc/65/PinoJhon_PulgarinSamantha_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

<https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/130ce8e3-b5ac-4fde-bd6d-63f83166d89b/content>

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/673643/And%C3%ADa_FJ.pdf?sequence=15

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532010000200005