

Prevención + capacitación = Lecciones aprendidas

Boletín No. 2

Para Todos Los Sectores

El programa de AUTOGESTIÓN PSICOFÍSICA surge como una alternativa de intervención integral en los trabajadores que padecen o son susceptibles de padecer patologías osteomusculares.

La propuesta de intervención integral CUERPO- MENTE (físico – mental) nos permite implementar de una manera práctica ejercicios o técnicas autodirigidos en los participantes de tal manera que ellos puedan adquirir hábitos de control y prevención de la enfermedad tanto a nivel físico como psicosocial.

En el mismo se contemplan una serie de actividades educativas basadas en el restablecimiento del equilibrio en la interrelación entre organismo físico, estructura mental y estado espiritual, que conlleva al aumento de la productividad al generarse bienestar, disminución del ausentismo y mejor calidad de vida de los trabajadores.

Lo anterior se refleja en la disminución de la frecuencia de las licencias por enfermedad en un 67%, en el número de días perdidos en un 83% obteniendo y una disminución en el número de trabajadores ausentes por enfermedad por este tipo de patologías.

Descripción del caso

En la fase diagnóstica de un Programa de Vigilancia Epidemiológica de Lesiones Osteomusculares se encontró que; en el análisis de los exámenes médicos realizados a la muestra seleccionada (159) el 76.10% eran sanos, el 14.46% eran sospechosos y el 9.43% eran casos.

De la misma manera, en el análisis del ausentismo de la seccional donde se ejecutó el programa se encontró una mayor relevancia el ausentismo por patologías osteomusculares.

Como resultado de lo anterior, surge la necesidad de crear una estrategia de intervención integral que le permita a la institución generar condiciones y bienestar a los trabajadores.

El programa incluye las siguientes fases: Fase Diagnóstica, Fase Socialización y Sensibilización, Fase de Intervención y la Fase de Seguimiento.

Medidas correctivas y preventivas que se deben tener en cuenta en la fuente que generó el accidente

Adaptación del puesto de trabajo a las condiciones individuales del trabajador.

Fortalecimiento de la actitud de autocuidado a partir de la concientización del ser como una unidad cuerpo-mente.

Prevención del riesgo psicosocial por carga laboral de los compañeros a quienes se les delega funciones de los ausentes.

Medidas correctivas y preventivas en el medio donde se generó el accidente

Realización de la fase de Seguimiento en la cual se hace verificación de la implementación de las recomendaciones y modificaciones entregadas para la configuración de los puestos de trabajo en cuanto a la correcta ubicación y utilización de los elementos y zonas de trabajo.

Medidas correctivas y preventivas que se tuvieron o se deben tener en cuenta en el trabajador

Sensibilización a los trabajadores de la importancia de la implementación de talleres de AUTOGESTIÓN PSICOFÍSICA, tales como: Divisiones del cuerpo y Sensibilización del riesgo en MMSS y región Lumbar dirigidos a la población objeto del PVE LOM, Higiene postural, Ergonomía, Gimnasia laboral dirigida, Acondicionamiento físico, Respiración abdominal, Automasaje, Maderoterapia, Reflexología y digito presión, Sensibilización de factores Extralaborales, Risoterapia, Reestructuración cognitiva, Hidroterapia.

Metodologías de capacitación preventivas existentes

Estrategia basada en el entrenamiento del cuerpo-mente a través de la utilización de variadas técnicas para la comprensión de los procesos de salud enfermedad y la optimización de los recursos internos y externos en las personas con el fin de incrementar la salud integral.

Se realizaron capacitaciones teórico-prácticas de gimnasia laboral dirigida a la población de acuerdo a la sintomatología presentada de manera individual.

Simultáneamente se realizaron talleres en forma grupal orientados a fortalecer la esfera mental, tales como: taller de corporalidad, talleres de relajación profunda, sesiones de yoga, hidroterapia, taller de perdón y sanación interior, y reestructuración cognitiva .



COLMENA
vida y riesgos profesionales