



CURSO
PROGRAMA DE PREVENCIÓN
DE TRASTORNOS
MUSCULOESQUELÉTICOS EN
EL SECTOR SALUD

achs

**seguro
laboral**

Modalidad: E-learning

| Duración: 20 horas

| Código: 660372



El curso está diseñado para proporcionar a los profesionales de la salud las herramientas necesarias para identificar, prevenir y manejar los trastornos musculoesqueléticos (TME) que puedan surgir en su entorno laboral.

Objetivo de desempeño

Aplicar prácticas de trabajo correctas para evitar trastornos musculo esqueléticos de extremidad superior presentes en los lugares de trabajo en el sector salud.

Objetivos de aprendizaje

- Conocer las principales características del sector, salud en relación a los procesos productivos, buenas prácticas en la gestión de seguridad y salud en el trabajo,
- Conocer aspectos básicos de ergonomía, autocuidado y su aplicación en el trabajo.
- Conocer los factores de riesgo asociados a trastornos musculoesqueléticos de extremidad superior.
- Conocer los conceptos básicos de ergonomía participativa para la gestión de riesgos de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) según modelo propuesto por el Instituto de Salud Pública (IPS).
- Conocer los riesgos asociados al manejo manual de cargas.
- Conocer técnicas para desarrollar ejercicios compensatorios en el lugar de trabajo para prevenir trastornos musculo esqueléticos

- Conocer las prácticas seguras para la movilización y manejo manual de pacientes.
- Conocer criterios generales de atención frente a una situación de emergencia.

Público objetivo

Trabajadores, supervisores, jefaturas, címtes paritarios, monitores, expertos en prevención y sindicatos.

Participantes requeridos

Mínimo 10 personas.

Tipo de evaluación

Evaluación teórica.

Contenidos

Módulo 1 El sector salud y la mirada ACHS de seguridad y salud en el trabajo

- Introducción: descripción en términos generales del sector económico, en donde se incluyen datos de accidentabilidad y masa, entre otros, además de terminología propia del sector.
- Subprocesos, riesgos y su prevención: subprocesos críticos del sector desde el punto de vista preventivo, los peligros potenciales, riesgos involucrados y las medidas de control o prevención.
- Aspectos transversales de salud ocupacional: potenciales problemáticas de salud ocupacional presentes en el sector, de acuerdo a los protocolos ministeriales o de ACHS, y evaluaciones ocupacionales que aplican en el sector.

Módulo 2 Ergonomía y autocuidado en el trabajo.

- Ergonomía y autocuidado: Definición de ergonomía; normativa asociada a estas temáticas; aspectos claves del autocuidado.
- Exigencias físicas en el puesto de trabajo: factores físicos que demandan esfuerzos fisiológicos y biomecánicos; movimientos repetitivos, posturas forzadas o mantenidas, trabajo físico dinámico y medidas de autocuidado para estos puntos; manejo manual de cargas y medidas de autocuidado; postura frente al computador; medidas transversales de autocuidado; ejemplos de actividad física en el trabajo.

Módulo 3 Evitando dolencias musculoesqueléticas de extremidades.

- Factores de riesgo asociados a TMERT según MINSAL.
- Equipo, herramientas y apoyos técnicos.

Módulo 4 Implementando la ergonomía participativa en las organizaciones.

- ¿Qué es la ergonomía?
- ¿Cómo identificar trabajos que implican movimientos repetitivos?
- Medidas de control para trabajos repetitivos.
- Marco normativo y protocolos vinculados a la ergonomía.
- ¿Qué es la ergonomía participativa y su implementación en las empresas?

Módulo 5 Manejo manual de cargas

- ¿Qué es la carga?
- ¿Qué es el manejo manual de cargas?
- Tipos de MMC
- Normativa asociada al MMC
- Riesgos asociados al MMC
- De qué dependen los riesgos en el MMC
- Buenas prácticas en el MMC
- Levantamiento y descenso
- Transporte o traslado
- Consejos posturales

Módulo 6 Monitor de ejercicios compensatorios

- Actividad física laboral.
- Ley N°16.744.
- Ley N°21.431.
- Normativa legal vigente en la conducción.
- Recomendaciones para una movilidad segura.
- Fases de los ejercicios compensatorios.
- Fases
- Ejercicios de respiración
- Ejercicios de elongación
- Ejercicios de movilización
- Ejercicios compensatorios para cada parte del cuerpo
- Ejercicios de respiración
- Ejercicios de gesticulación facial
- Ejercicios de cuello y hombro
- Ejercicios de mano
- Ejercicios de espalda
- Ejercicios de miembros inferiores
- Ejercicios de descanso visual

Contenidos

Módulo 7 | Prácticas seguras en manejo manual de pacientes

- Aspectos legales, de anatomía y biomecánica asociados al manejo manual de pacientes.
- Definición.
- Ergonomía para el traslado de pacientes.
- ¿Qué son los Trastornos Musculoesqueléticos? (TME).
- Conceptos de anatomía y biomecánica
- Factores de riesgo en la generación de lesiones dorso lumbares.
- Carga física de trabajo.
- Carga física y factores de riesgo.
- Manipulación Manual de Carga y de Pacientes.
- Técnicas generales.
- Principales técnicas.
- Mejor elección de la técnica.
- Resumen de principios de biomecánica para manejo manual de pacientes.
- Recordar para manipular manualmente pacientes.

Módulo 8 | Primera respuesta frente a emergencias de salud

- Conceptos y generalidades.
- Paro cardio-respiratorio.
- Reanimación Cardio Pulmonar RCP.
- Cadena de supervivencia.
- Precauciones.
- Respiración – Maniobra de subluxación mandibular.
- Maniobra de Heimlich
- Consideraciones.

Módulo 9 | Manejo manual de pacientes con obesidad

- Antecedentes generales.
- Marco legal.
- Consideraciones clínicas del paciente obeso.
- La piel.
- El sistema respiratorio.
- El sistema cardiovascular.
- Desafíos relacionados con equipamiento, mobiliario, y ayudas mecánicas.
- Ayudas mecánicas para la movilización de pacientes en planos horizontales.
- Ayudas mecánicas para la movilización de pacientes en planos verticales.
- Sillas de ruedas y camas clínicas.
- Construcción y diseño arquitectónico para recintos de salud.
- Consejos relacionados con la técnica de manejo manual de pacientes (MMP).



seguro
laboral