

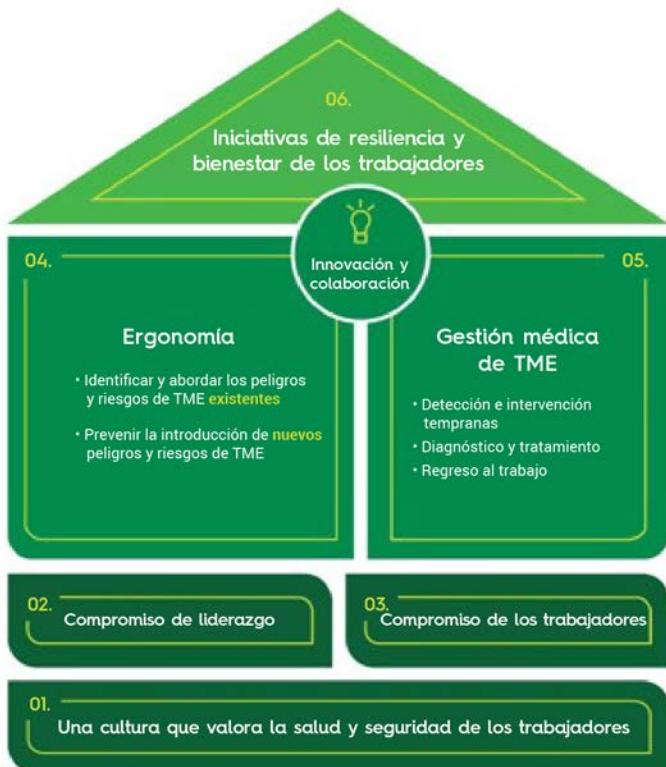


# Lista de verificación de las políticas y procedimientos

SOLUCIONES PARA LOS TME

# Creación de un programa de soluciones para TME

[nsc.org/preventworkplaceinjuries](http://nsc.org/preventworkplaceinjuries)



## Construir sus políticas de soluciones para los TME

Un programa integral de soluciones para TME requiere la colaboración de muchas partes interesadas diversas, lo que incluye seguridad, operaciones, trabajadores, proveedores de atención médica laboral y recursos humanos.

Aunque hay algunas regiones con regulaciones de salud y seguridad que abordan los TME, un programa integral de soluciones para los TME requerirá que las organizaciones vayan más allá del cumplimiento para crear un programa que incluya lo siguiente:

- **Una cultura que valora la salud y seguridad de los trabajadores**
- **Identificación y eliminación de los riesgos de TME**
- **Procedimientos de gestión médica de TME**
- **Procedimientos de gestión médica de TME**
- **Estrategias para apoyar la resiliencia y el bienestar de los trabajadores**

# Política hacia el progreso

Su equipo de seguridad puede usar esta lista de verificación para crear una política que sea adecuada para su empresa o evaluar las políticas escritas que ya existen. No todas las empresas podrán cumplir todas las recomendaciones, y es posible que su empresa deba considerar añadir una estrategia de ritmo a su política después de un tiempo.

Establezca períodos de tiempo regulares para revisar y actualizar las políticas de seguridad de su empresa. Luego considere cómo su empresa puede añadir elementos adicionales cada año para el avance de sus políticas a través de una **escalera de madurez**:

## DESCONOCIMIENTO

La prevención de TME no es una prioridad. Es posible que desconozca que los TME son un problema o que no sepa qué hacer.

## REACCIÓN

Respondemos a las lesiones en el momento que ocurren.

## PROGRESO

Construiremos sistemas para gestionar los riesgos y peligros de los TME.

## PROACTIVIDAD

Anticipamos y prevenimos los TME antes de que ocurran; nuestros trabajadores se sienten cómodos expresando sus inquietudes.

## INNOVACIÓN

La seguridad es algo natural para nosotros. Nos preocupamos por aprender e invertir en las innovaciones en el campo de la salud y seguridad.

# Una cultura que valora la salud y seguridad de los trabajadores

La cultura de una empresa se define por su misión y visión, prioridades y acciones de liderazgo, políticas y sistemas operativos y participación de la fuerza laboral. Considere cómo sus políticas de prevención de TME se alinean con los valores más amplios de la empresa para la salud y seguridad de los trabajadores. Las funciones y responsabilidades sobre la salud y seguridad se definen para todos los niveles de la organización.

Aproveche los siguientes componentes de la política de su empresa para apoyar una cultura de salud y seguridad:

- Visión de la empresa documentada formalmente para lograr un lugar de trabajo seguro y saludable.
- Metas de salud y seguridad, incluidas las metas de reducción de riesgos de TME y plazos para revisar las medidas de las metas.
- Declaración de responsabilidad de todos los niveles de gestión con respecto a los objetivos e iniciativas de salud y seguridad, incluidos aquellos que respaldan la reducción de riesgos de TME.
- Compromiso con un entorno en el que los empleados se sientan cómodos para expresar sus opiniones y crean que no serán castigados ni humillados por compartir sus ideas, preguntas, inquietudes o errores.
- Declaración de que los programas y políticas de salud y seguridad están diseñados para incluir y proteger una fuerza laboral completamente diversa, se brindan por igual y son accesibles para los empleados de todos los niveles y de todos los puestos de la empresa.
- Sistemas documentados que fomentan la presentación de informes para que los empleados notifiquen cuasi accidentes, lesiones y enfermedades laborales, peligros, riesgos y oportunidades.

# Identificación y eliminación de los riesgos de TME

A medida que construye sus políticas para respaldar soluciones ergonómicas, considere cómo su empresa identifica la causa de riesgo de los TME y la elimina sistemáticamente. ¿Su empresa aplica la **jerarquía de controles** al eliminar la causa de riesgo de los TME siempre que sea posible?

Es primordial involucrar a sus trabajadores en la identificación, priorización y eliminación del riesgo de TME, y conducirá a soluciones más efectivas.

Explore los siguientes elementos de su Programa de soluciones para los TME que se centran en la identificación y mitigación de riesgos de TME:

- Procesos y herramientas de evaluación de riesgos para identificar los factores de riesgo de TME en el lugar de trabajo
- Procesos de priorización de los riesgos identificados para su resolución
- Proceso de desarrollo e implementación de soluciones para los riesgos identificados siguiendo la jerarquía de controles
- Guías y herramientas preferidas para el análisis de la ergonomía en el lugar de trabajo
- Proceso para obtener financiamiento para las soluciones ergonómicas
- Directrices de diseño ergonómico que proporcionan especificaciones mínimas de diseño de instalaciones y tareas para prevenir TME
- Proceso de gestión de cambios (MOC) que garantiza que se evalúen la seguridad y ergonomía durante los cambios operativos
- Directrices para la adquisición de equipos y materiales
- Ergonomía en la oficina: Directrices para establecer nuevos espacios laborales en la oficina, realizar evaluaciones periódicas de los puestos de trabajo y proporcionar el equipo y los accesorios de oficina adecuados
- Normas que rigen la duración de los turnos, los días consecutivos trabajados y la frecuencia y duración de los descansos
- Programas de capacitación en ergonomía: Brindar capacitación y educación en ergonomía adecuadas para el personal de seguridad, ingenieros, trabajadores, supervisores, gerentes y personal de compras.

# Procedimientos de gestión médica de TME

El objetivo de un programa de gestión médica de TME es prevenir el dolor, el deterioro y la discapacidad, así como garantizar el regreso seguro al lugar de trabajo de todos los trabajadores que experimentan un TME.

Un programa eficaz de gestión médica de TME requiere la colaboración de su organización, el empleado y los proveedores de atención médica (HCP).

La detección e intervención tempranas de TME ayudan a los trabajadores a recuperarse de manera más efectiva y regresar al trabajo antes.

Considere cómo puede mejorar y promover protocolos de apoyo añadiendo los siguientes elementos a las políticas de su lugar de trabajo:

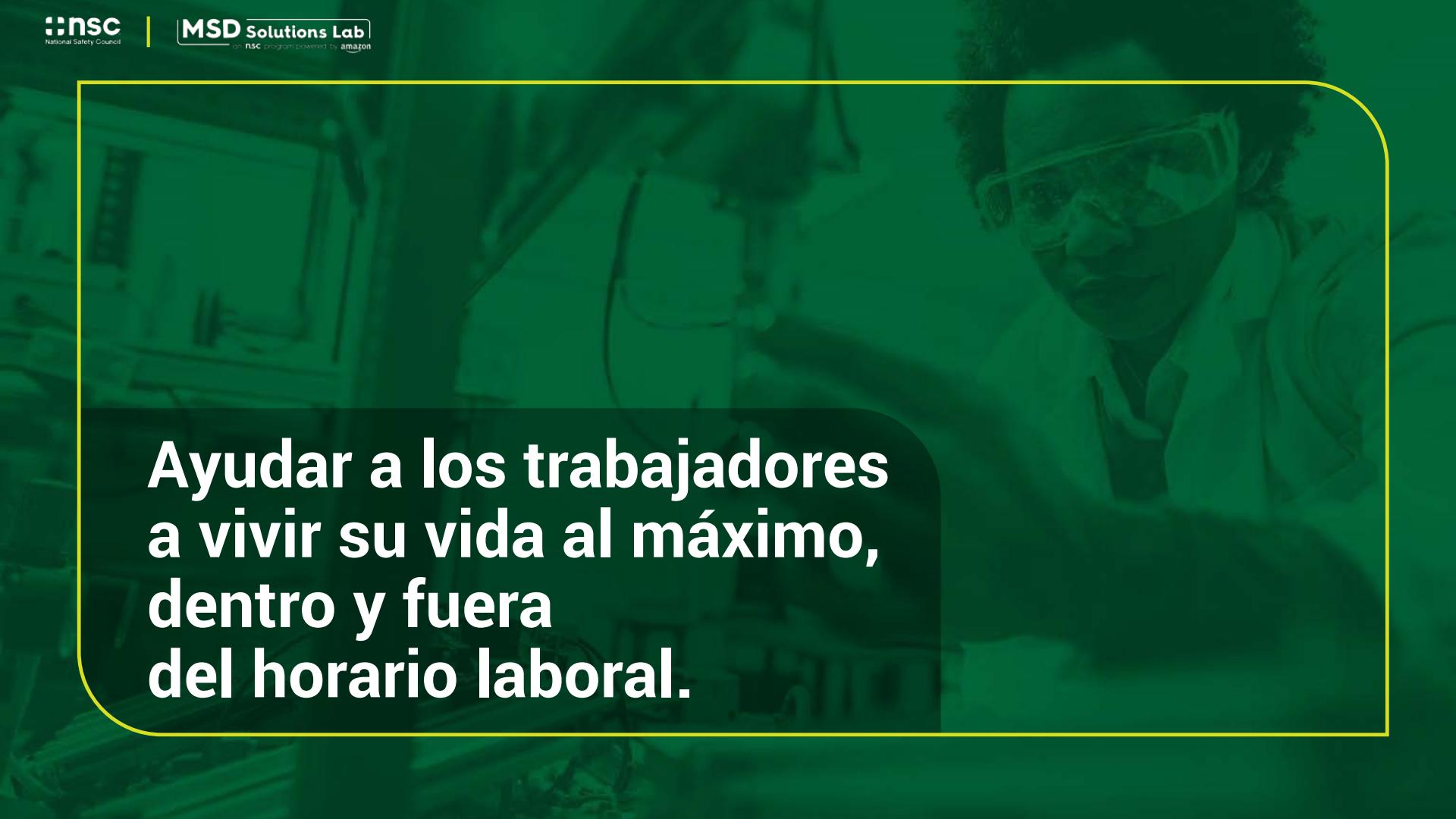
- Procedimientos para informar signos, síntomas y lesiones por TME
- Sistemas para fomentar activamente la notificación temprana de signos y síntomas de TME
- Identificación de proveedores de atención médica (HCP) con experiencia en tratamientos laborales y TME
- Protocolos de colaboración y comunicación entre el empleador y el HCP para garantizar un diagnóstico y tratamiento adecuados y un regreso óptimo al trabajo de los empleados lesionados
- Proceso para identificar y mitigar los factores de riesgo laborales después de los informes de TME o signos y síntomas de TME por parte de los empleados
- Descripción de los protocolos para determinar los deberes laborales modificados después de una lesión, que pueden incluir protocolos para que los HCP ingresen al sitio, realicen evaluaciones laborales y hagan recomendaciones antes de que un empleado regrese al trabajo
- Descripción de acuerdos laborales flexibles para los empleados lesionados en rehabilitación
- Políticas de licencia remunerada por enfermedad para la recuperación de lesiones por TME
- Descripción de derechos y protecciones para trabajadores con discapacidades y afecciones o restricciones preexistentes

# Beneficios y programas para apoyar la resiliencia y el bienestar de los trabajadores

Los lugares de trabajo que promueven el bienestar de los trabajadores aumentan la salud, la resiliencia y el compromiso de los trabajadores. Para completar las iniciativas de seguridad y prevención de TME de su empresa, considere los beneficios, programas y políticas de la empresa que apoyan las necesidades de bienestar, salud y salud mental de los trabajadores.

Puede buscar ideas en la siguiente lista de beneficios, políticas y programas recomendados:

- Cobertura integral de salud
- Inclusión de servicios de salud mental
- Licencia remunerada por enfermedad
- Licencia familiar remunerada
- Días de descanso para la salud mental
- Programas de colaboración de licencias por enfermedad/tiempo libre remunerado
- Horarios de trabajo flexibles
- Programas de aclimatación laboral al iniciar trabajos físicamente demandantes
- Programas de fortalecimiento laboral al regresar de una lesión
- Programas de preparación laboral
- Programas de flexibilidad y estiramiento
- Membresías a gimnasios subsidiados
- Equipo de acondicionamiento físico en el lugar
- Clases de acondicionamiento físico en el lugar
- Desafíos de acondicionamiento físico de la empresa
- Opciones de comidas saludables subsidiadas
- Opciones de refrigerios nutritivos en el lugar
- Seminario/clases de nutrición
- Descansos para la práctica de *mindfulness*/meditación
- Salas de descanso diseñadas para la socialización
- Acceso a espacios verdes
- Grupos de apoyo entre pares
- Terapia de masaje en el lugar



Ayudar a los trabajadores  
a vivir su vida al máximo,  
dentro y fuera  
del horario laboral.