

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DEPORTIVOS LABORALES "DEPORTE SEGURO"		 UNIVERSIDAD DE MANIZALES
	Código: DDH-SST-09 Fecha:15/03/2017	Versión:01

1. OBJETIVOS

- Promocionar salud y bienestar en los empleados de la Universidad de Manizales a través de la participación en los equipos deportivos
- Garantizar la aptitud medica del personal que participa en las prácticas deportivas.
- Mantener por debajo de **2.0%** la tasa de frecuencia de accidentes deportivos

2. ALCANCE

Este procedimiento aplica a todos los empleados, independientemente de su forma de contratación, que hacen parte de los equipos deportivos de la institución.

3. DEFINICIONES

ACCIDENTE DEPORTIVO: Hecho que se presenta súbitamente en una actividad deportiva y que puede amenazar la salud de una o varias personas. Se considera de trabajo si en la práctica de actividades recreativas, culturales o deportivas, se actúa por cuenta o en representación del empleador.

ACTIVIDAD FÍSICA: Grupo de movimientos corporales que se realizan para dar cumplimiento de un objetivo determinado.

CALENTAMIENTO: Actividad que busca una correcta adecuación del organismo para soportar un esfuerzo posterior de mayor intensidad y duración.

CONTACTO O CHOQUE: En la práctica deportiva, significa tocar al adversario con una o varias partes del cuerpo.

DEPORTE: Práctica metódica de ejercicios físicos reglamentados.

DEPORTE RECREATIVO: Deporte que se emplea fundamentalmente para fortalecer la salud en un contexto en el que la competición implica un nivel moderado.

EJERCICIO: activación del organismo mediante el esfuerzo del aparato locomotor.

ESGUINCE: Lesión traumática ligamentos que rodean una articulación; se caracteriza por dolor, tumefacción de la articulación. La duración y gravedad de los síntomas varía según el alcance de la lesión de los tejidos de sostén.

FACTOR DE RIESGO: Elemento, fenómeno o acción humana que involucra la capacidad potencial de provocar daño en la salud de las personas

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DEPORTIVOS LABORALES "DEPORTE SEGURO"		 UNIVERSIDAD DE MANIZALES
	Código: DDH-SST-09 Fecha: 15/03/2017	Versión: 01

FRACTURA: Lesión traumática de un hueso en la que se interrumpe la continuidad del tejido óseo. Se clasifica según el hueso implicado, la región ósea afectada y la naturaleza de la fractura

JUEGO LIMPIO: Es el respeto por las reglas establecidas para un juego o deporte.

LESIÓN: Herida, daño o cambio patológico de un tejido corporal.

REGLAMENTO: Conjunto de reglas o preceptos, previamente determinados, que sirven de guía para la práctica de cada deporte y con sujeción a los cuales se resuelven todas las dificultades que puedan surgir.

CERTIFICADO DE APTITUD AL EJERCICIO: Documento expedido por el Médico especialista en Medicina del Deporte que avala sin limitación, con limitación o contraindica la práctica del ejercicio.

VALORACIÓN MÉDICO-DEPORTIVA: Procedimiento médico especializado que somete al sujeto a una observación y serie de pruebas conducentes a la expedición del Certificado de Aptitud al Ejercicio.

EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA: Serie de procedimientos consistente en la medición de longitudes, perímetros, diámetros y espesor de pliegues grasos del cuerpo humano con el fin de establecer la composición corporal, el biotipo y la proporcionalidad de un sujeto.

EVALUACIÓN FUNCIONAL: Conjunto de pruebas físicas que someten al sujeto a un esfuerzo físico programado a partir del cual se cuantifican variables fisiológicas que dan cuenta de la capacidad de trabajo.

EKG: Examen que transcribe al papel la actividad eléctrica del corazón.

POSTURA: Relación espacial de los diferentes segmentos corporales de un sujeto, usualmente durante la posición de pies.

PERFIL LIPÍDICO: grupo de exámenes diagnósticos de laboratorio clínico solicitados para determinar el estado del metabolismo de los lípidos corporales en sangre.

GLICEMIA: Concentración de glucosa en sangre.

TRIGLICÉRIDOS: Tipo de grasas transportado por el cuerpo humano, las grasas de los alimentos son dirigidas por todo el organismo, liberando triglicéridos a la sangre, los cuales se transforman en energía y los que sobran se almacenan como grasa.

COLESTEROL: Tipo de grasa presente en el organismo, formando parte de las membranas celulares, hormonas entre otras. La acumulación en exceso en arterias y venas produce daños como accidentes cerebrovasculares y aterosclerosis.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DEPORTIVOS LABORALES "DEPORTE SEGURO"	  UNIVERSIDAD DE MANIZALES	
	Código: DDH-SST-09 Fecha:15/03/2017	Versión:01

4. PROCEDIMIENTO

ETAPA		DESCRIPCIÓN	RESPONSABLE	EVIDENCIA
1	Divulgación	Se divulga el programa de prevención de accidentes deportivos laborales "deporte seguro"	Seguridad y Salud en el Trabajo y Deportes	Soporte de divulgación. Documento DDH-SST-15 Políticas para la ejecución de prácticas deportivas
2	Convocatoria	Apertura de la convocatoria para deportistas, quienes representaran a la Universidad haciendo parte de las diferentes disciplinas deportivas.	Sección de Deporte de la Universidad	Listado de inscritos Registro DDH - SST-F13
3	Realización de exámenes de laboratorio clínico	El área de Deportes deberá enviar formalmente al área de SST, con 20 días de anticipación a la práctica deportiva, el listado del personal que hará parte del equipo autorizado por el rector.	Deportes	Notificación (correo electrónico o memorando) con listado de personas (nombre, cc y ciudad del evento)
		El área de SST gestionara la orden de los exámenes de laboratorio y su realización con el centro médico asignado, dentro de los 8 días siguientes a la notificación por parte de deportes	SST	Correo electrónico para notificación de cita
		El empleado asiste al laboratorio clínico indicado por la institución para toma de muestras de sangre.	Empleado	Resultados de exámenes de glicemia, colesterol total y triglicéridos (Custodia por parte del Servicio Médico)
		Se debe hacer firmar al empleado el consentimiento informado y autorización para conocimiento de historia clínica e historia laboral, la copia de los resultados de los exámenes serán entregados al empleado.	SST	Consentimiento informado y autorización para conocimiento de historia clínica e historia laboral.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DEPORTIVOS LABORALES "DEPORTE SEGURO"		 UNIVERSIDAD DE MANIZALES
	Código: DDH-SST-09 Fecha:15/03/2017	Versión:01

4	Exámenes de Laboratorio	<p>Una vez el área de SST ha recibido por parte del laboratorio los resultados de los exámenes de laboratorio, deberá coordinar con el médico deportólogo las citas para la realización de los exámenes médicos dentro de los 15 días siguientes a la recepción de los exámenes de laboratorio.</p>	SST	Correo electrónico para notificación de cita
		<p style="color: red;">Toma mediante electrocardiógrafo, de la actividad eléctrica del corazón con el sujeto en condiciones de reposo.</p>	Médico Deportólogo	Trazo electrocardiográfico
		<p style="color: red;">Se debe hacer firmar al empleado el consentimiento informado y autorización para conocimiento de historia clínica e historia laboral, la copia de los resultados de los exámenes serán entregados al empleado y custodiados por el servicio médico de la Universidad.</p>	Medico Deportologo	Consentimiento informado y autorización para conocimiento de historia clínica e historia laboral.
5	Valoración Médico-Deportiva	<p>Consulta médica especializada en el servicio médico de la Universidad o en el consultorio del profesional especializado (Deportólogo).</p>	Médico Deportólogo	Historia Clínica en Custodia del deportólogo
		<p>Detección de factores de riesgo por medio de:</p>		
		<p>✓ Interrogatorio acerca de hábitos deportivos, existencia de enfermedad actual y antecedentes.</p>		
		<p>✓ Examen físico general.</p>		
		<p>✓ Examen de la flexibilidad</p>		
		<p>✓ Examen de la postura</p>		
		<p>✓ Valoración antropométrica</p>		
		<p>✓ Test de capacidad física (Test de Harvard)</p> <p>• Nota: Si el empleado manifiesta o evidencia alguna patología (cirugías, pérdidas de capacidad física, posoperatorios, entre otros) no podrá participar del programa.</p>		
<p>Se debe hacer firmar al empleado el consentimiento informado y autorización para conocimiento de historia clínica e historia laboral.</p>	Consentimiento informado y autorización para conocimiento de historia clínica e historia laboral.			

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DEPORTIVOS LABORALES "DEPORTE SEGURO"		 UNIVERSIDAD DE MANIZALES
	Código: DDH-SST-09 Fecha: 15/03/2017	Versión: 01

6	Certificado de Aptitud a la Práctica Deportiva	<p>Expedición del Certificado de Aptitud a la Práctica Deportiva. Se entrega al Servicio Médico.</p> <p>Las categorías son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Apto sin limitación ✓ Apto con deporte limitado ✓ No apto temporal ✓ No apto definitivo 	Médico Deportólogo	Certificado de Aptitud
7	Resultados evaluación médica	<p>Las conductas a tomar en cada categoría del Certificado de Aptitud son las siguientes:</p> <p>Apto sin limitación= Puede participar en deporte competitivo sin restricción.</p> <p>Apto con deporte limitado= El profesional indica con precisión el alcance de la restricción y las condiciones para la práctica.</p> <p>No apto temporal= el profesional expide la incapacidad por el tiempo que considere necesaria la suspensión de la práctica deportiva.</p> <p>No apto definitivo= el profesional advierte al paciente el motivo de la contra-indicación de la práctica deportiva específica.</p> <p>Nota: cuando la opción determinada es no apto definitivo, el deportista deberá ser remplazado.</p>	Médico Deportólogo	Certificado de Aptitud

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE
ACCIDENTES DEPORTIVOS
LABORALES "DEPORTE SEGURO"**



Código: DDH-SST-09

Fecha:15/03/2017

Versión:01

	Medidas de Intervención	✓ Canalizar a todos los empleados a participar libremente en actividades terapéuticas en el gimnasio de la universidad y en programas de hábitos y estilos de vida saludables.	Servicio Medico	Historia clínica, base de datos y registro de las actividades.
		✓ Remisión a la EPS del empleado para iniciar tratamiento en caso de ser necesario.	Servicio Medico	
		✓ Seguimiento a los controles y recomendaciones emitidas por el médico tratante (según criterio médico).	Servicio Medico	
		✓ Realización de una charla grupal de capacitación acerca de la prevención de la lesión deportiva, la cual es de carácter obligatorio para continuar en el programa deportivo.	Profesional Especializado	REG-DDH-SST-F03 Hoja de asistencia a capacitaciones.
	Seguimiento y control	✓ Antes del evento deportivo se brindará capacitación general a través de diferentes medios de comunicación, que informen sobre la prevención de accidentes deportivos, pautas para la adecuada realización de actividades deportivas y elementos de auto cuidado relacionados con las disciplinas deportivas.	Deportes	REG-DDH-SST-F03 Hoja de asistencia a capacitaciones.
		✓ Seguimiento a los deportistas evaluados en el Programa, verificando adherencia al tratamiento, indicaciones médicas y cumplimiento a los controles.	Servicio Medico	Historia Clínica en Custodia
		✓ Seguimiento a los evaluados por medio de la programación de valoraciones periódicas.	Servicio Medico	Historia Clínica en Custodia

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DEPORTIVOS LABORALES "DEPORTE SEGURO"	  UNIVERSIDAD DE MANIZALES	
	Código: DDH-SST-09 Fecha:15/03/2017	Versión:01

10	Reporte de novedad ARL	<p>Antes de iniciar el evento deportivo se debe reportar a la ARL el personal que va a participar en cada una de las disciplinas deportivas, el cual debe contener: nombre documento de identidad, disciplina, fecha y lugar del torneo. Esta notificación debe realizarse con dos días de anticipación al evento.</p>	Seguridad y salud en el Trabajo	Correspondencia de notificación con listado de personal
11	Informes.	<p>Al final de la intervención el profesional entregará informe individual de los sujetos evaluados</p>	Medico Deportólogo	Informe de condiciones de salud

5. DOCUMENTOS RELACIONADOS

- Base de datos de jugadores.
- ✓ Políticas para la ejecución de prácticas deportiva

6. CONTROL DE CAMBIOS

Versión	Fecha	Revisión / modificación	Aprobado por
01	12/04/2017		