**PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS**

**TABLA DE CONTENIDO**

[**1. INTRODUCCIÓN 4**](#_Toc487814759)

[**2. JUSTIFICACIÓN 6**](#_Toc487814760)

[**3. DEFINICIONES 7**](#_Toc487814761)

[**4. ALCANCE 14**](#_Toc487814762)

[**5. OBJETIVO GENERAL 15**](#_Toc487814763)

[**5.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS 16**](#_Toc487814764)

[**6. MARCO CONCEPTUAL 16**](#_Toc487814765)

[**6.1. FACTORES PARA PREVENIR LESIONES 17**](#_Toc487814772)

[**6.2. ETIOLOGÍA DE LOS ACCIDENTES DEPORTIVOS 20**](#_Toc487814781)

[**6.3. JUEGO LIMPIO 24**](#_Toc487814782)

[**7. MARCO LEGAL 25**](#_Toc487814784)

[**8. METODOLOGÍA 27**](#_Toc487814785)

[**8.1.Inscripción y diligenciamiento de la encuesta de auto reporte de condiciones de salud 27**](#_Toc487814786)

[**8.2. Revisiones antecedentes médicos y Evaluación Médica 27**](#_Toc487814787)

[**8.3. Evaluación de aptitud física 29**](#_Toc487814788)

[**8.4. Socialización de Normas y Reglamento 32**](#_Toc487814789)

[**8.5. Capacitar en juego limpio, sana competencia y acondicionamiento físico 35**](#_Toc487814790)

[**8.6. Capacitar en reporte de accidentes laborales derivados de actividades deportivas 36**](#_Toc487814791)

[**8.7. Acompañamiento encuentros deportivos 36**](#_Toc487814792)

[**9.** **INDICADORES** 39](#_Toc487814793)

[**10.** **BIBLIOGRAFÍA** 41](#_Toc487814795)

1. **INTRODUCCIÓN**

Para Rama Judicial del Poder Público el desarrollo humano y personal de sus servidores es una tarea imprescindible, por lo que el Talento Humano en el área de SST y Bienestar se adelantan acciones encaminadas al fomento y desarrollo de expresiones sociales, artísticas, políticas y deportivas, sin descuidar en ningún momento el bienestar físico y emocional de los servidores.

Dentro del marco de seguridad y salud en el trabajo las actividades que se desarrollen en la entidad están basadas en el favorecimiento de procesos de socialización, las actividades desarrolladas como encuentros y olimpiadas deportivas. El desarrollo de dichas actividades con los programas de gestión adecuados no solo ayudará a evitar el incremento de la accidentalidad afectando el desempeño individual y laboral de los servidores, generándole a la entidad incremento en los costos económicos por ausentismo y pérdida de productividad laboral.

Sin desconocer que algunas de las lesiones que se presentan durante los encuentros deportivos resultan inevitables, existen unas que resultan evitables y prevenibles, por lo que se desarrollada desde el área de seguridad y salud en el trabajo van dirigidas a prevenir los accidentes deportivos y establecer acciones específicas tendientes a estandarizar las normas básicas para la realización de cualquier encuentro deportivo, buscando la protección constante de los deportistas, el fomento de estilos de vida saludable, la práctica benéfica y segura del deporte y se promueva el ánimo recreativo, el juego limpio y la sana competencia, donde el servidor es conscientemente responsable de la conservación de su salud y la de su grupo de pares.

La práctica de la actividad física y deportiva en el ámbito laboral se define como aquella que el empleador favorece y facilita directa o indirectamente que las personas empleadas en su puesto de trabajo puedan llevarla a cabo.

Una práctica deportiva periódica puede suponer varios beneficios para las empresas, como por ejemplo:

* Mejora del estado de salud y de la calidad de vida de los servidores.
* Mejoras en la capacidad de decisión.
* Mejoras en el rendimiento y en la productividad.
* Mejoras en las relaciones de los grupos humanos.
* Aumento de la satisfacción de los servidores.
* Complemento a la compensación del trabajador.
* Visibilidad de la compañía en ámbitos vinculados a la Responsabilidad Social Corporativa.

Sin embargo si la actividad deportiva se lleva a cabo de manera improvisada puede ocasionar aumento de incapacidades derivadas de los encuentros deportivos asociado a la falta de preparación de los participantes, sin desconocer que algunas de las lesiones que se presentan durante los encuentros deportivos resultan inevitables, existen unas que resultan evitables y prevenibles, si se desarrollan las actividades enfocadas a la promoción del juego limpio, respeto de las reglas y promoción de hábitos de vida saludables.

1. **JUSTIFICACIÓN**

La accidentalidad es un elemento a contemplar durante la planeación y desarrollo de actividades deportivas, no solo porque causa lesiones transitorias o permanentes en los participantes de los eventos, sino porque es una causa de perdida de habilidades y de incapacidad para la asistencia al trabajo, adicionalmente y de acuerdo con lo contemplado en la legislación colombiana, si el evento se presenta en actividades organizadas o en representación de la entidad es reconocido como accidente laboral; por tanto requiere se activen todos mecanismos y rutas para su atención, así como la necesidad de ejecutar análisis exhaustivo que lleve a determinar no solo sus orígenes, sino también las formas de prevención, haciéndose necesario la estructuración y estandarización de acciones en búsqueda de prevenir y atender todo tipo de lesión o accidente laboral de origen deportivo.

Hace algunos años se viene realizando la participación en los eventos deportivos realizados por Rama Judicial; donde la probabilidad de generarse lesiones por ocasión de dichos eventos es alta. Estos torneos deportivos se desarrollan generalmente en locaciones ofrecidas por las cajas de compensación, al tener la probabilidad alta de presentar algún tipo de lesión debido a las disciplinas que allí se practican se ve la necesidad de instaurar el programa de prevención de lesiones deportivas y cumplir cada uno de los ítems que allí se indican.

1. **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:** “La actividad física abarca todos los movimientos en la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el Trabajo muscular y las actividades deportivas...” OMS, 1997. Estos movimientos son producidos por los músculos esqueléticos, provocando gasto energético, por lo que aumenta considerablemente el consumo de energía y el metabolismo basal de las personas. Cuando una persona realiza regularmente actividad física, incluye un estilo de vida activo en sus labores cotidianas, sin que exista una metodología específica, o un lugar para su realización.

**Calentamiento:** Es el conjunto de actividades físicas y psicológicas realizadas antes de la práctica principal, está compuesto principalmente por ejercicios de movilidad articular básica que prepara el sistema para el entrenamiento posterior. Su principal objetivo es aumentar el flujo sanguíneo y crear conciencia corporal de los movimientos.

Los ejercicios de calentamiento están pensados para preparar al organismo para la actividad física. Cumplen dos funciones muy importantes: evitar las lesiones y mejorar el rendimiento deportivo. En reposo, el flujo sanguíneo hacia los músculos es relativamente bajo, y los pequeños vasos están cerrados. Con la actividad, el flujo sanguíneo aumenta a medida que los vasos se van abriendo y preparan a los músculos para el trabajo que van a realizar.

La actividad física al incrementar la producción de energía hace que aumente la temperatura de los músculos, lo que mejora la coordinación y disminuye la probabilidad de lesiones.

El calentamiento debe iniciarse con movimientos de grandes grupos musculares para que se produzca un gran flujo de sangre. Posteriormente se van activando grupos musculares más específicos.

**Contacto o Choque:** En la práctica deportiva, significa tocar al adversario con una o varias partes del cuerpo.

**Enfriamiento:** Se define como el proceso posterior a una actividad física que tiene por finalidad restituir al organismo y regresar a los valores metabólicos y neuromusculares que se tenían en la situación inicial de reposo.

**Ejercicio Físico para la Salud:** El ejercicio físico es considerado como un conjunto de acciones motoras, planeadas, estructuradas, y repetitivo destinados a mejorar o mantener cualidades físicas como la fuerza, la velocidad, coordinación, flexibilidad y resistencia. En este sentido, la realización de ejercicio ha contribuido a perfeccionar la capacidad de movimiento del ser humano, basados en el principio de que la movilidad humana solamente es posible a través del trabajo articular. El ejercicio se realiza en el marco de un programa estructurado, que se realiza regularmente con el objetivo de mantener o aumentar la aptitud física. Como acto individual, se requiere graduar la intensidad.

Según las cualidades que se va a trabajar, el ejercicio físico se clasifica en:

1. *De flexibilidad*

La flexibilidad es una de las cualidades físicas que más posibilidades aporta a la persona de una vida sana al aumentar la movilidad, evitar los dolores articulares y disminuir la posibilidad de padecer lesiones musculares.

Se entiende como flexibilidad, la capacidad que tienen los músculos homeostásicos (en reposo) para adaptarse a nuevas situaciones a partir del alargamiento de la fibra muscular en distintos grados de movimiento articular, siempre y cuando ésta se encuentre libre de estados inflamatorios y de concentración de ácido láctico. Requiere que los músculos que se encuentran alrededor de cada articulación no se encuentren contraídos ni suficientemente estirados.

Para su buen funcionamiento, las articulaciones necesitan tendones fortalecidos y músculos flexibles; lo cual mejora el rango de movimiento. Por tanto, el objetivo de los ejercicios de flexibilidad es mantener o aumentar la amplitud de movimiento de las articulaciones y evitar en lo posible la disminución que se observa con la edad. En este sentido, se considera que la flexibilidad mejora a medida que aumenta el grado de movimiento articular bien sea en forma forzada (aplicando una fuerza externa) o con carga interna (usando la fuerza interna de la persona).

El principal propósito de estos ejercicios es mantener los músculos elásticos en su longitud normal evitando el acortamiento, por lo que se recomienda estirarlos regularmente. Es bajo este principio que se ha desarrollado para los servidores e oficina (con sedentarismo) la “gimnasia laboral compensatoria”, buscando incluir la realización de estiramientos en el transcurso de la jornada laboral como estrategia de prevención de desórdenes musculo esqueléticos.

1. *De fuerza*

La fuerza puede definirse como la capacidad neuromuscular que tienen los músculos para desarrollar tensión a través de la contracción muscular y superar u oponerse a una resistencia externa o carga a través de la contracción muscular estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica); de manera tal que la energía muscular se transforma en trabajo mecánico y en calor que se disipa.

Hace referencia al aumento de la fuerza de los músculos que poseen un volumen normal o casi normal, con el fin de mantener la fuerza requerida para llevar a cabo las actividades diarias. Por lo tanto, no se aplican como medida de prevención o en el tratamiento de la amiotrofia. Considerando los efectos externos, la fuerza se puede clasificar en:

* *Fuerza máxima:* Es la más elevada que el sistema neuromuscular puede desarrollar a partir de la contracción voluntaria. Prima el componente de la resistencia sin tener en cuenta la velocidad del movimiento.
* *Fuerza - velocidad:* Es la capacidad del sistema neuromuscular para superar una resistencia con una determinada rapidez de contracción. Prima el componente de la velocidad del movimiento con disminución de la resistencia.
* *Fuerza - resistencia:* Es la capacidad del organismo para oponerse a la fatiga generada por los ejercicios de fuerza repetidos y relativamente prolongados. Tanto la resistencia como la velocidad tienen valores promedio y constantes respecto a un periodo de tiempo relativamente largo estimado entre los 15 y 40 segundos.
1. *De resistencia Cardio-Respiratoria*

Hace referencia a una de las capacidades físicas básicas del ser humano, necesaria para realizar ejercicios y actividades físicas que requieren el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados. Bernal y Piñeiro, (2006).

Según la musculatura implicada en la actividad física, la resistencia puede considerarse que es:

* General: Dada cuando en la actividad física implica un alto porcentaje de la musculatura corporal
* Local: Dada cuando en la actividad física participa una pequeña parte de la musculatura corporal

Desde el punto de vista del proceso metabólico y las fuentes de energía utilizadas podemos diferenciar dos tipos de resistencia: aeróbica o anaeróbica, incluyéndose en esta última la categoría láctica o aláctica

Durante los últimos 70 años, cientos de estudios han documentado el tipo y el grado de los cambios que ocurren con el entrenamiento físico en el músculo esquelético, el sistema circulatorio, la función pulmonar, el sistema cardiovascular, y la función endócrina. De ellos se derivan los siguientes efectos positivos que se atribuyen al Trabajo muscular con respecto a la salud de las personas:

* Orienta el modelo de pensamiento del ser humano hacia direcciones más positivas independientemente del efecto que tenga el Trabajo muscular.
* Produce efectos moderados pero positivos y continuados sobre ciertos estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico
* Favorece la circulación cerebral, lo que hace al individuo mantenerse en estado de alerta. Mejora los procesos del pensamiento
* Mejora y fortalece el sistema musculo esquelético contribuyendo al mantenimiento del grado de independencia, especialmente entre las personas con más edad
* Retarda los cambios de la vejez al mejorar la capacidad física, cardiovascular, ósea y muscular
* Asegura una mayor capacidad de trabajo al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes
* Mejora el aspecto físico de la persona.
* Prolonga el tiempo socialmente útil del hombre

**Juego Limpio:** Es el respeto por las reglas fijadas para un juego o deporte dado y tener un comportamiento ejemplar durante el mismo.

**Lesión Deportiva:** “Las lesiones deportivas” son lesiones que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Algunas ocurren accidentalmente. Otras pueden ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento. Algunas personas se lastiman cuando no están en buena condición física.

La frecuencia de lesiones se ha incrementado drásticamente, paralelamente con el desarrollo de las actividades deportivas, La violación de distintos aspectos como lo son: Cargas de entrenamientos adecuadas, correcta técnica, buen calentamiento, adecuado control médico del entrenamiento, ejercicios de estiramiento miotendinosos, utilización de medios fisioterapéuticos preventivos, etc., conducen al aumento de lesiones.

Existen dos tipos de lesiones deportivas: agudas y crónicas:

* Las lesiones agudas ocurren repentinamente mientras se está jugando o haciendo ejercicio.
* Las lesiones crónicas ocurren después de practicar un deporte o hacer ejercicio por un largo tiempo. Los síntomas de una lesión crónica incluyen: Dolor mientras está jugando Dolor mientras está haciendo ejercicio, Dolor leve incluso en reposo, Hinchazón.

*Causas de una Lesión*

* Mal Calentamiento
* Cargas Excesivas de entrenamiento.
* Nutrición insuficiente Mala Técnica
* Malas Condiciones del Terreno.
* Calzado y Ropas Inadecuadas.
* Peso Corporal excesivo.
* Fatiga.
* Sexo y Edad.

Son generadas a medida que la porción de fibras especificas del patrón de movimiento dictado por cualquier maquina se fatigan, uno tiene cada vez menos control dinámico de la carga y articulaciones trabajadas, y a menudo resulta en agresiones al tejido conectivo trabajado, tendones y fibras musculares.

Cuando un individuo entrena con máquinas con una técnica pobre y/o sobreuso cualquier forma de resistencia guiada, la fatiga resultante y la pérdida de control motor en el patrón de movimiento relevante y plano de movimiento a menudo lleva a sobrecargar las estructuras articulares pasivas aumentando la probabilidad de lesión.

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

1. **ALCANCE**

El siguiente programa va dirigido a los servidores que participan en los Juegos Deportivos de Rama Judicial y quienes hacen uso de los Gimnasios en las diferentes seccionales a nivel nacional; con el fin de garantizar la práctica segura del deporte.

1. **OBJETIVO GENERAL**

Implementar un programa de Prevención en Lesiones Deportivas con el fin de reducir la tasa de ausentismo asociada por medio de estrategias de intervención orientadas a la promoción del juego limpio e incentivar la actividad física como fuente de salud y bienestar a los servidores judiciales.

* 1. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**
* Evaluar las condiciones de salud de los servidores que participan en actividades deportivas de alto impacto y favorecer la prevención de lesiones.
* Realizar un análisis de las pruebas con el fin de desarrollar un sistema de restricciones que se pongan en práctica en el campo de juego.
* Incentivar la práctica segura de algún deporte o actividad física en los servidores.
* Recomendar ejercicios, rutinas de calentamiento y estiramiento para la práctica deportiva.
* Atenuar los riesgos inherentes a la práctica deportiva a través de la promoción en gestos motores e higiene deportiva.
* Promover el juego limpio (Fair Play) en cada deporte.
* Fomentar hábitos de salud y mejoramiento de la calidad y el bienestar por medio de la actividad física segura en el uso de los gimnasios.

1. **MARCO CONCEPTUAL**

¨El deporte ha sido definido como el fenómeno social más característico de las sociedades actuales Detrás de la apariencia de una estructura simple esta mimetizada una gran complejidad cultural y social basada en el lenguaje y simbolismo de la motricidad humano, que independientemente del nivel cultural y social, es aprehensible por cualquier persona, lo que comprende el fenómeno deportivo en un hecho universal¨ (García Ferrano, 1990; Hernández Moreno, 1994).

Por tratarse de deportes de contacto existe la posibilidad del incremento de las lesiones por riesgo biomecánico o desordenes musculo esqueléticos, aumentando no solo la tasa de incidencia de accidentalidad en la entidad, sino los costes económicos por periodos prolongados de incapacidad.

Se consideran lesiones en eventos deportivos a todos aquellos accidentes ocurridos con ocasión de un encuentro deportivo o recreativo. Las lesiones y accidentes deportivos pueden ser prevenibles, pero deben existir conocimientos básicos inmediata y mediatamente.

Cabe anotar que en representación del empleador es cuando se está jugando o actuando en nombre de la empresa hacia el exterior o contra la empresa, que es lo que sucede en los campeonatos inter empresariales, pero mientras que estos sean autorizados por la empresa se considerará como un accidente laboral.

También si el accidente ocurre en el traslado de los servidores al sitio donde se llevarán a cabo las actividades, siempre y cuando este sea otorgado por la entidad para el bienestar de los servidores ya sea de ida o vuelta al evento deportivo.

El presente programa se realiza dentro de lo establecido por la legislación colombiana, dentro de las principales se encuentra:

* 1. **FACTORES PARA PREVENIR LESIONES**

Las lesiones deportivas ocurren con ocasión de la actividad física tanto recreativa como de competición.

Pueden aparecer por accidentes o por sobrecarga (presión excesiva sobre un hueso o articulación, etc.), y no difieren de las lesiones que se producen por causas ajenas al ejercicio físico.

Las lesiones necesitan no sólo un correcto diagnóstico y un tratamiento adecuado, sino también una prevención que contribuya a una sensación de bienestar y a una mejor calidad de vida derivados de la práctica deportiva.

***Condición física adecuada***

Una buena forma física es la base más importante para evitar lesiones; aquellas personas que están por debajo de este nivel tienen más probabilidades de padecer lesiones tanto por accidente como por sobrecarga.

Cada deportista debe analizar las demandas de su deporte antes de decidir el esquema de entrenamiento. La intensidad y la carga de este debe ser adaptada de forma individual en función del nivel técnico y de la condición física de cada uno.

Todas las actividades encaminadas a mejorar la forma física, (por ejemplo, después de un período largo de inactividad), deben realizarse de manera progresiva.

El nivel de condición física es muy importante, ya que disminuye la posibilidad de accidentarnos por no tener un estado físico adecuado.

El grado de lesión se reduce con la preparación física que se tiene, asimismo; el estado nutricional disminuye el riesgo de lesiones con el peso de su propio cuerpo al caer sobre los miembros inferiores, lo cual es muy frecuente, edad, estado de salud, respeto por los plazos brindados para rehabilitación posterior a un accidente deportivo, abuso de algunos jugadores que participan en un fin de semana en 4 o 5 eventos deportivos sin estar preparados para ello y un factor de riesgo común en nuestro medio que es el consumo de alcohol antes de iniciar un evento.

***El Calentamiento***

Los ejercicios de calentamiento están pensados para preparar al organismo para la actividad física. Cumplen dos funciones muy importantes: evitar las lesiones y mejorar el rendimiento deportivo.

En reposo, el flujo sanguíneo hacia los músculos es relativamente bajo, y los pequeños vasos están cerrados. Con la actividad, el flujo sanguíneo aumenta a medida que los vasos se van abriendo y preparan a los músculos para el trabajo que van a realizar.

La actividad física al incrementar la producción de energía hace que aumente la temperatura de los músculos, lo que mejora la coordinación y disminuye la probabilidad de lesiones.

El calentamiento debe iniciarse con movimientos de grandes grupos musculares para que se produzca un gran flujo de sangre. Posteriormente se van activando grupos musculares más específicos.

Además, también es preciso realizar ejercicios de estiramiento de los distintos grupos musculares. La última fase del calentamiento está dirigida al gesto técnico específico de cada deporte.

Los ejercicios de calentamiento deben realizarse, siempre, antes del entrenamiento y de la competición, son los factores más claros en la prevención de lesiones y en el aprovechamiento del rendimiento deportivo.

Después del entrenamiento o de la competición, se deben hacer ejercicios de enfriamiento para volver a la situación de reposo de forma paulatina, y para relajar los músculos y dejarlos listos para la siguiente sesión.

***La flexibilidad***

La flexibilidad articular es la combinación de la movilidad articular, la fuerza, la coordinación y la propiocepción (apreciación de la posición y el equilibrio).

En las personas que van a realizar ejercicio físico es muy importante mantener una adecuada movilidad (rango de movimiento articular) y flexibilidad articular.

Para esto hay que tener en cuenta varios factores:

* La temperatura de los tejidos obtenida durante el calentamiento
* El grado de activación neuromuscular
* La elasticidad de los músculos, tendones, ligamentos y cápsulas articulares
* La edad
* Las características psicológicas

La flexibilidad articular no es igual en todas las articulaciones. Se va perdiendo con la edad y suele ser mejor en las mujeres. Es muy importante para mejorar el rendimiento y para evitar las lesiones.

Los ejercicios de flexibilidad articular también deben estar incluidos tanto en la fase de calentamiento como en la de enfriamiento y sobre todo en los periodos de entrenamiento intensivo.

La coordinación y la propiocepción requieren gran entrenamiento para su desarrollo. Se afectan mucho después de una lesión. Son muy necesarias para la correcta integración de los nervios, los músculos y las articulaciones en la ejecución de un movimiento.

El ejercicio regular preserva la fortaleza del tejido conjuntivo y retrasa la degeneración propia del paso de los años. También mejora las propiedades mecánicas y estructurales.

La inactividad hace más rígidos a los tendones y a los ligamentos por lo que se pueden lesionar con más facilidad.

La inactividad afecta al músculo de varias maneras: disminuye la fuerza, y se alteran la coordinación y la propiocepción, por lo que aumenta el riesgo de lesión. Por otra parte, un músculo fuerte y activo protege a las articulaciones de las lesiones porque absorbe y disipa las fuerzas externas que impactan desde el exterior.

La preparación física y la psicológica antes del entrenamiento y de la competición están dirigidas a un mejor rendimiento y a reducir la incidencia de lesiones.

* 1. **ETIOLOGÍA DE LOS ACCIDENTES DEPORTIVOS**

***Uso excesivo***

La causa más frecuente de lesión muscular o articular es el uso excesivo (sobrecarga). Si se continúa con el ejercicio cuando aparece el dolor se puede empeorar la lesión. El uso excesivo puede deberse a no respetar el descanso de al menos 48 horas tras un ejercicio intenso, independientemente del grado de preparación.

Cada vez que se someten a esfuerzo los músculos, algunas fibras se lesionan y otras usan el glucógeno disponible. Debido a que sólo las fibras no lesionadas o aquellas que conservan una función glucolítica adecuada funcionan bien, el ejercicio intenso solicita el mismo esfuerzo para menos fibras, aumentando la probabilidad de lesión. Las fibras tardan 48 horas en recuperarse y aún más para reponer el glucógeno. Los deportistas que trabajan a diario deben someter a esfuerzo diferentes regiones del cuerpo.

***Factores biomecánicos.***

Los músculos, tendones y ligamentos se pueden lesionar cuando están débiles para el ejercicio (se pueden fortalecer mediante ejercicios de resistencia, con pesos progresivos). Los huesos se pueden debilitar por osteoporosis. Las articulaciones se lesionan con más frecuencia cuando los músculos y ligamentos que las estabilizan se encuentran débiles.

Las anomalías estructurales pueden ejercer una sobrecarga irregular en determinadas regiones corporales (p. ej., dismetría).

El factor biomecánico que produce con más frecuencia lesiones en el pie, pierna o cadera es la pronación excesiva (giro del pie después de contactar con el suelo) durante la carrera. Después de la pronación, el pie gira hacia la cara plantar lateral (supinación), después se eleva sobre los dedos antes de despegar del suelo y desplazar el peso hacia el otro pie. La pronación ayuda a prevenir las lesiones distribuyendo la fuerza del impacto contra el suelo. La pronación excesiva puede producir lesiones por un giro medial excesivo de la zona inferior de la pierna, provocando dolor en pie, pierna, cadera y rodilla. Los tobillos son tan flexibles que, durante la deambulación o carrera, los arcos tocan el suelo haciendo que éste parezca poco profundo o ausente.

***Errores de entrenamiento***

Ocurren en la mayoría de equipos al no ser entrenados por un profesional capacitado, ya que este en la mayoría de los casos es reemplazado por un compañero de trabajo a quien le apasiona este deporte.

Teniendo en cuenta lo anterior, en los entrenamientos previos a la participación de eventos deportivos, no se tienen en cuenta aspectos como: las altas intensidades y cargas de trabajo que están manejando los participantes, ausencia de planes de entrenamiento y falta de intervalos de reposo en las temporadas, inadecuado calentamiento el cual no se encuentra individualizado para las capacidades específicas de cada jugador.

***Indumentaria inadecuada***

Los eventos deportivos recreativos suelen ser en muchas ocasiones de tipo informal, a tal punto de que no se utilizan el equipo adecuado para dicha actividad, por ejemplo: los protectores (canilleras), se llevan deteriorados o son remplazados por elementos (cartones, papeles gruesos) que igualmente no cumplen su función. Asimismo, sucede con el calzado deportivo, ya que generalmente no se utiliza el apropiado (el que proporciona una conveniente absorción del impacto, brinda estabilidad y movilidad articular) y también con la indumentaria (que debe utilizarse para evitar lesiones por fricción).

***Condiciones ambientales***

Temperaturas extremas que ocasionan problemas cardiovasculares, la presión barométrica, la humedad retenida en los escenarios deportivos causa de resbalones y caídas que dan origen a lesiones osteomusculares.

***Factores psicológicos***

Situaciones como: el estado de ansiedad precedente a una competencia, intolerancia al estrés, temor al contacto de otros compañeros, disminución de la concentración ante problemas familiares o laborales, temor a volverse a lesionar después de una lesión traumática sufrida por el trabajador, falta de sueño reparador cuando se ingresa después de laborar un turno o después de un festejo, son causales de accidentes deportivos.

***Lesiones musculares***

Muy frecuentes a nivel de patología deportiva (son el 20 o 30% de las lesiones deportivas). Con frecuencia se las conoce poco y se tratan mal. Su frecuencia depende de la actividad deportiva que se realice, intensidad y preparación física. Ha aumentado mucho en los últimos años por el aumento de la práctica deportiva. Los músculos más afectados suelen ser los biarticulares del miembro inferior (isquiotibiales, cuádriceps y tríceps). Suelen ser lesiones producidas por un agente traumático externo: un agente que incide en el músculo o lesiones producidas por un agente interno: la propia tensión muscular produce la lesión.

*Causas internas*

* Contusión muscular: Aparece una lesión muscular por compresión del músculo contra planos profundos por un agente traumático. Puede ir desde un pequeño aplastamiento con edema a una rotura fibrilar importante.
* Herida muscular: Solución de continuidad muscular y planos suprayacentes que comunican con el exterior por lo que existe riesgo de infección.
* Dislaceración. Herida producida en el músculo por un extremo cortante pero que comunica, no con el exterior, sino con otras cavidades. Por ejemplo, una sección muscular con fractura que no sale al exterior.
* Contracturas: Contracciones mantenidas del músculo tras un esfuerzo interno, se producen por acumulo de cansancio muscular.
* Elongaciones: También llamadas distensiones o alargamientos musculares, cuando se sobrepasa el límite de elasticidad de un músculo, pero sin producir daño anatómico. Clínicamente aparecen dolores musculares difusos.
* Calambres: Contracciones musculares dolorosas con acortamiento máximo del músculo que se manifiesta con un dolor breve e intenso de corta duración tras el cual el músculo queda dolorido.
* Rotura muscular: lesiones producidas por un mecanismo indirecto traumático interno normalmente llamado desgarro o tirón muscular. Puede ser una rotura fibrilar, en la que hay un pequeño número de fibras afectadas, rotura muscular parcial en la que hay mayor número de fibras afectadas o rotura total en el que se produce la rotura completa del vientre muscular.
	1. **JUEGO LIMPIO**

El juego limpio, “fair play”, es una política fomentada por organismos internacionales del deporte, especialmente por el comité olímpico internacional e impulsada por los organismos deportivos regionales y locales.

Eventualmente en el deporte se presentan acciones violentas individuales o colectivas o uso de dopaje que van en contra de la práctica natural y son de la actividad física reglamentada. El juego limpio intenta minimizar estas acciones y garantizar que deportistas y aficionados gocen plenamente del deporte como actividad física y como espectáculo de esparcimiento.

En el deporte no es muy común que se presenten acciones violentas o dopaje. Sin embargo, es común que se presenten roces entre compañeros de trabajo, pero más como resultado de confrontaciones o discordias anteriores que se había presentado en el ambiente laboral. También, el ánimo de competencia puede originar algunas acciones agresivas en personas que tienen previamente algún tipo especial de personalidad con tendencia a la violencia.

El medio más eficaz de prevenir la aparición de estos hechos es la educación para erradicar el uso de tendencias violentas, rescatando los comportamientos sociales, de compañerismo y lúdicos.

**Preparación para el deporte**

Si nos preparamos físicamente para el deporte estaremos protegidos y alcanzaremos mejor desempeño. Recordemos la siguiente máxima de la medicina deportiva: “no juegues tenis para fortalecer tu brazo, fortalece tu brazo para jugar tenis”.

Prepararse físicamente significa alcanzar condiciones mínimas que deben tenerse en cuenta a fin de conseguir los objetivos que nos trazamos. El principal de ellos en la práctica deportiva de la Entidad debe ser el disfrute del tiempo libre, la recreación y la socialización.

La capacidad aeróbica es la parte de nuestra condición que nos permite mantener una actividad en forma continua por largos periodos de tiempo. Por ejemplo, caminar, trotar, montar bicicleta, nadar, jugar, fútbol, por tiempos prolongados sin llegar a una fatiga que nos obligue a parar, es lo que popularmente se conoce como “el físico” de una persona

1. **MARCO LEGAL**

|  |  |
| --- | --- |
| DISPOSICIÓN | TEMA |
| Recomendación OIT No 112 Junio/ 1959 | Establecimiento de servicios de salud ocupacional en los lugares de trabajo, uno de los parámetros identificados es el estudio permanente del ausentismo por enfermedades profesionales y accidentes de trabajo  |
| Ley 9ª de 1979 | Norma para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones. |
| Decreto 614 / 1984. | Bases para la organización de la administración de Salud Ocupacional en el país.  |
| Resolución 1016 / 1989 | Organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional. |
| Ley 50 / 1990 | Código Sustantivo del Trabajo |
| Ley 100 de 1993 | Reglamenta sistemas de protección social y establece procesos para la administración de riesgos profesionales |
| Decreto 1295 / 1994 | Organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales, Fallo de la Corte Constitucional, declaro inexequible algunos artículos |
| Decreto 1346 de 1994 | por el cual se reglamenta la integración, la financiación y el funcionamiento de las Juntas de Calificación de Invalidez |
| Resolución 1401/2007 | Investigación de Incidentes y Accidentes de Trabajo |
| Ley 1562 / 2012 | Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional. |
| Constitución Política Colombiana | En su Artículo 52 reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre |
| Ley 181 / 1995 | Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física.  |

1. **METODOLOGÍA**

En Rama Judicial el compromiso por el cuidado de la salud de los servidores, ha generado la importancia de implementar un conjunto de actividades de manera secuencial para el desarrollo de eventos deportivos seguros, que permita identificar los factores de riesgo involucrados

La prevención de los DME (desordenes musculo esqueléticos) ocasionados por lesiones deportivas van más allá del aspecto biomecánico, está encaminado a comprender el entorno laboral, ocupacional y en este caso recreativo que aumenta la incidencia de aparición de lesiones osteomusculares en especial de miembros inferiores, este método nos permite comprender las características individuales en su entorno recreativo y competitivo y crear estrategias de minimización de los riesgos y peligros a los que se encuentran expuestos en la ejecución de su rol deportivo.

Con el fin de prevenir las lesiones deportivas se propone la realización secuencial de las siguientes acciones:

* 1. **Inscripción y diligenciamiento de la encuesta de auto reporte de condiciones de salud (Ver Anexo 1)**

Mediante convocatoria realizada por Rama Judicial, los servidores que deseen participar, deberán diligenciar un formulario de inscripción donde además de consignar sus datos de identificación y deporte a practicar, diligenciaran unas preguntas sobre su condición de salud. De acuerdo a la información consignada en este formato se realizará la priorización de las evaluaciones médicas.

* 1. **Revisiones antecedentes médicos y Evaluación Médica**

Hace referencia la revisión documental por el área de SST de antecedentes médicos reportados a la entidad; y a la aplicación de procedimientos técnico – científicos que confirmen de manera preventiva la aptitud física de los participantes de los diferentes encuentros y olimpiadas deportivas organizadas por la Rama Judicial del Poder Público, independiente de su tipo de contratación.

Aptitud física entendida como el estado de salud y el grado de acondicionamiento físico de cada uno de los servidores deportistas. La valoración busca determinar la aptitud física para el deporte que desea practicar, además de establecer la recomendación o no de realizar un deporte u otro La valoración médica incluye un examen físico completo con énfasis osteomuscular y la realización de la prueba de escalón de Harvard. Se priorizarán entonces los servidores que hayan sufrido accidentes laborales por lesiones deportivas en años anteriores y los deportes de impacto y de contacto.

**Sanos:**

* Sin enfermedad conocida, sin factores de riesgo.
* Pueden realizar cualquier tipo de práctica deportiva.
* No precisan especial supervisión.

**Riesgo bajo-leve:**

* Enfermedades cardiovasculares estables.
* Intensidad de ejercicio moderado (40-60% de la frecuencia cardiaca de reserva o 40-60% del VO2 pico).
* Programa especial de ejercicio físico.
* Precisan supervisión médica.

**Riesgo Medio- Moderado:**

* Enfermedades cardiovasculares (Clase III NYHA, clase funcional < 6 METS, descenso de la PA sistólica durante el ejercicio, historia de parada cardiaca previa, etc.).
* Ejercicio moderado, con monitorización continua y supervisión médica obligada.

**Riesgo alto-grave**

* Enfermedad cardiovascular inestable.
* Ejercicio limitado a las actividades de la vida diaria.
	1. **Evaluación de aptitud física (Anexo 2)**

Esta evaluación es realizada por un profesional en Fisioterapia o Terapeuta Ocupacional, con formación en valoraciones osteomusculares deportivas que logre determinar una vez tenga un diagnóstico de apto o no apto para la realización del deporte determine las condiciones individuales de los colaboradores, siendo más enfático en la parte osteomuscular donde se contemplara:

**Test de WELLS** para evaluar flexibilidad de miembros inferiores, evaluación de resistencia física en segmentos corporales importantes en la postura y estabilidad de los miembros inferiores y superiores como (Abdomen, Brazo y Pierna). Esto está determinado por la capacidad de resistencia muscular por minuto que realice en actividades como sentadillas, flexiones de pecho y abdominales. De estos lineamientos se considerará entonces si la resistencia es buena, moderada o mala. También se tendrán en cuenta aspectos de evaluación postural, test de fuerza muscular de 1/5 por grupos musculares, evaluación propioceptiva y recomendaciones para realizar dicho gesto deportivo o ser trasladado a otro que no sea de contacto.

El individuo descalzo, se sienta con las piernas extendidas y la planta de los pies hacia arriba, extiende los brazos hacia delante y coloque las manos una arriba de la otra. Flexiones el tronco tanto como sea posible manteniendo el mentón levantado y busque alcanzar la punta de los pies sin flexionar las rodillas; sostenga la posición durante 10 segundos. Se intentará 3 veces y se anotará la mejor distancia alcanzada desde la punta de los dedos medios de las manos.

Una calificación de elongación de leve a profunda clasifica al individuo entre una buena y muy buena flexibilidad, mientras que la retracción leve y severa lo clasifica como una flexibilidad baja o muy baja, valores que se tienen en cuenta al momento de realizar la prescripción. Permite detectar el nivel de probabilidad de lesión y compromiso de la musculatura de la zona lumbar dada por retracciones musculares que generan lumbalgias, hernias discales y desgarros musculares.

|  |  |
| --- | --- |
| **VALORACIÓN** | **RANGO** |
| Retracción severa | - 7 cm |
| Retracción leve | 6 a 0 cm |
| Promedio | 0 a 2 cm. |
| Elongación Leve | 3 a 7 cm. |
| Elongación Profunda | + 8 cm. |

***Evaluación Índice de fuerza muscular en abdominales***

(Número de abdominales en un minuto)

Se inicia en posición sentado en la grama o colchoneta con las manos en los hombros, brazos cruzados, rodillas y caderas en flexión y con apoyo en los pies contra el piso para que no se levanten, haga la mayor cantidad de flexiones de tronco hasta sentarse a tocar las rodillas con los codos, regresando a tocar el piso con la espalda en 60 segundos.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Edad** | **14- 29 años** | **30-39 años** | **40-49 años** | **50- 59 años** | **Más de 60 años** |
| **Sexo** | **M** | **F** | **M** | **F** | **M** | **F** | **M** | **F** | **M** | **F** |
| **Pobre** | 0-19 | 0-14 | 0-14 | 0-9 | 0-9 | 0-7 | 0-7 | 0-5 | 0-5 | 0-2 |
| **Aceptable** | 20-29 | 15-24 | 25-24 | 10-19 | 10-19 | 8-14 | 8-15 | 6-10 | 6-12 | 3-7 |
| **Promedio** | 30-42 | 25-37 | 25-34 | 20-29 | 20-29 | 16-24 | 16-24 | 11-19 | 13-19 | 8-14 |
| **Buena** | 43-50 | 38-45 | 35-45 | 30-40 | 30-40 | 25-35 | 25-35 | 20-30 | 20-30 | 15-25 |
| **Excelente** | 51 | 46 | 46 | 41 | 41 | 36 | 36 | 31 | 31 | 26 |

***Evaluación Índice de fuerza muscular en miembros superiores***

Inicia en la posición con las palmas de las manos y las puntas de los pies en el piso blando (grama o colchoneta), los codos bien separados del tronco, en 60 segundos haga la mayor cantidad de (lagartijas) bajando hasta tocar el piso con pecho y subiendo hasta extender completamente los codos.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Edad** | **14- 29 años** | **30-39 años** | **40-49 años** | **50- 59 años** | **Más de 60 años** |
| **Sexo** | **M** | **F** | **M** | **F** | **M** | **F** | **M** | **F** | **M** | **F** |
| **Pobre** | 0-19 | 0-5 | 0-14 | 0-3 | 0- 11 | 0- 2 | 0-7 | 0- 1 | 0- 4 | 0 |
| **Aceptable** | 20-33 | 6-16 | 15-24 | 4-19 | 12-19 | 3-7 | 8-14 | 2-5 | 5-9 | 1-2 |
| **Promedio** | 34-44 | 17-33 | 25-34 | 12-24 | 20-29 | 8-19 | 15-24 | 6-14 | 10-19 | 3-9 |
| **Buena** | 45-50 | 34-45 | 35-45 | 25-40 | 30-39 | 20-35 | 25-35 | 15-30 | 20-30 | 10-15 |
| **Excelente** | 51 | 46 | 46 | 41 | 41 | 36 | 36 | 31 | 31 | 26 |

También existe esta clasificación del ACSM teniendo en cuenta, los factores de riesgo para enfermedad coronaria:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CLASIFICACIÓN** | **CLASE** | **CARACTERÍSTICAS** |
| Aparentemente Sano  | **A1** | Hombre <45, mujer < 55, Sin factores de riesgo |
| Riesgo Aumentado | **A2** | Hombre >45, mujer >55, sin factores de riesgo |
| **A3** | Hombre >45, mujer >55 y 2 ómás factores de riesgo. |
| Enfermedad C/V Conocida | **B** | Enfermedad CV conocida, NYHA I o II, prueba máxima: >6METS, respuesta presora OK, sin taquicardia ventricular, entiende el Bohr |
| **C** | 2 o más IAM previos, NYHA > III, < 6 METS, ST > 1, antes de 6 METS, Respuesta presora anormal, Problema médico grave, TV en < 6 METS, Paro cardiaco previo. |
| **D** | Contraindica el ejercicio |

La otra parte de la estratificación de riesgo, está basada en la condición física individual, la cual está determinada por la flexibilidad, la fuerza muscular, la resistencia aeróbica y la composición corporal por lo cual se debe hacer una medición de este fitness para determinar en qué estado de condición física se encuentra, y en caso de tener en alguno de estos componentes un déficit específico, se debe trabajar para mejorarlo y así lograr un buen nivel de acondicionamiento.

* 1. **Socialización de Normas y Reglamento**

Como parte del proceso se definen los acuerdos mínimos y reglas bajo las que se sustenta la realización de las actividades deportivas, contiene no solo información referente a las reglas específicas de cada uno de los deportes, sino las normas a cumplir en cada encuentro brindado seguridad y protección de la salud de los servidores, así mismo evitando la presencia de prácticas deshonestas que desencadenen en situaciones de riesgo.

1. **Reglas técnicas reglamentarias propias de cada uno de los deportes**, constituidas por las reglas y normas técnicas avaladas nacional o internacionalmente por comités o por entes definidos para tal fin, cada participante se compromete a leer y entender las reglas que rijan el deporte en el que ha elegido participar, con el fin de respetarlas y verificar su cumplimiento.
2. **Uniformes y presentación personal**, cada uno de los participantes se compromete a emplear la ropa y calzado adecuados para la práctica del deporte, incurrir en una falta a este respecto impedirá su participación en el evento.
3. **Delegados:** Cada equipo se compromete a nombrar una figura de delegado o director técnico del equipo, quien tendrá una tarea como mediador, multiplicador y líder de su equipo, el delegado asistirá a las reuniones programadas desde el área de Talento Humano y se encargará de trasmitir la información para que todos los participantes de las actividades deportivas posean la misma información.
4. **Conocimiento y cumplimiento de los acuerdos**, cada uno de los servidores deberá conocer los acuerdos mínimos pactados, para lo anterior se organizará el congreso técnico, bajo la responsabilidad del área de Bienestar y acompañado por el área de salud ocupacional.
5. **Entrenamiento y /o preparación física**, con el fin de garantizar preparación física previa a la participación de en las jornadas deportivas, cada uno de los equipos establecerá fechas y jornadas de preparación físicas, estrategias para acondicionarse físicamente, se sugiere llevar el control de las acciones adelantadas y el tiempo dedicado a esta actividad. Evitando de esta manera la presencia de lesiones, incidentes o accidentes durante el desarrollo de las actividades.

Se recomienda que los servidores se preparen físicamente para enfrentar adecuadamente los desafíos de la actividad deportiva que deseen practicar, incluyendo, las capacidades físicas, tanto condicionales como coordinativas; es decir, entrenar la fuerza muscular, la resistencia tanto aeróbica como anaeróbica, la velocidad, la flexibilidad, el equilibrio, coordinación y la reacción.

Adicionalmente, se recomienda realizar ejercicios de acuerdo al gesto deportivo de la actividad a practicar.

Para esto los servidores cuentan con Centros de Acondicionamiento físico, en donde cuentan con equipos para ejercitarse, los equipos disponibles son:

* Elíptica
* Bicicleta Horizontal
* Caminadora
* Multifuerza
* Balones
* Colchonetas

Para hacer uso de estos recursos es necesario tener en cuenta las fichas técnicas de cada equipo, que indica las restricciones y da las pautas para utilizarlos de manera segura. Adicionalmente deberán cumplir con el reglamento de Centro de Acondicionamiento físico.

1. **Calentamiento,** cada uno de los equipos se presentará 15 minutos antes del encuentro deportivo para la realización de preparación física, el calentamiento puede realizarse en el espacio físico destinado para el encuentro o en un lugar alterno, sin embargo, es obligatorio su realización, en el caso de los juegos cooperativos o por equipos si un jugador desea ingresar al campo de juego debe realizar la preparación y calentamiento y poder ingresar al juego. Se garantizará el ingreso y cambio de jugadores cuantas veces sean necesarias.
2. **Elementos de protección personal y seguridad:** cada uno de los servidores deportistas usará los elementos de protección personal que se requieren para la realización de la actividad deportiva tales como rodilleras, canilleras, taloneras, vendajes, protector bucal etc., dependiendo la modalidad deportiva a practicar.
3. **Hidratación:** Los deportistas se comprometen a Hidratarse antes, durante y después de la actividad.
4. **Reporte de situaciones:** Los deportistas se comprometen a informar al delegado si durante la práctica deportiva siente alguna molestia o presenta alguna lesión. Los delegados se comprometen a reportar los accidentes de trabajo al coordinador de Seguridad y Salud en el trabajo de su seccional que se presenten durante los encuentros deportivos, teniendo en cuenta únicamente aquel que se realice durante el ejercicio de las prácticas deportivas.
5. **Vuelta a la calma:** los deportistas deberán tomar su tiempo para retornar de vuelta a la calma y realizar los estiramientos respectivos, una vez finalizada la práctica deportiva.
6. Todos los servidores participantes y asistentes se comprometen a Cumplir con las indicaciones suministradas por el personal profesional de la ARL y las reglas generalmente establecidas en cuanto a comportamiento y seguridad.
7. Consumo de alcohol – Sustancias psicoactivas: Ningún funcionario podrá presentarse bajo los efectos del alcohol o alguna sustancia psicoactiva entendiendo que esto puede poder en riesgo su seguridad y la de sus compañeros.
	1. **Capacitar en juego limpio, sana competencia y acondicionamiento físico (Anexo 3. Política de Juego Limpio):**

El pensar en la prevención de la accidentalidad deportiva exige una apuesta hacia procesos de capacitación y cambio de preconceptos o estilos de pensamiento respecto a las actividades competitivas, restando importancia al ganar y darle mayor valor a la práctica del deporte, la diversión y la integración social, logrando equilibrar todos los aspectos que involucra la actividad deportiva.

Lo anterior requiere de capacitación dirigida a todos los servidores que se encuentren involucrados en las actividades programadas en el marco de eventos deportivos, no solamente los colaboradores deportistas, sino de todos aquellos involucrados en el proceso, personal de bienestar, de seguridad y salud en el trabajo, delegados y deportistas; cabe anotar que en este documento se estipulará a deportistas inscritos sin desconocer la importancia de los otros actores involucrados.

La capacitación en juego limpio tiene como objetivo crear conciencia sobre la importancia del cuidado de sí mismo y el cuidado de los compañeros, por lo que se debe educar a los empleados en temas propios de la actividad deportiva, y que sean puestos en práctica y que fomenten la adopción de estilos de vida más saludables. Se deben por tanto tratar temas como principios de la actividad deportiva, reconocimiento e importancia de la evaluación medico deportiva, la importancia de la seguridad, el autocuidado y el cuidado del otro y el Reglamento deportivo de la entidad.

Estas capacitaciones serán llevadas a cabo por convenios con diferentes entidades como ARL o cajas de compensación, integrados al sistema de seguridad y salud en el trabajo.

* 1. **Capacitar en reporte de accidentes laborales derivados de actividades deportivas:**

Los delegados deberán ser formados en reporte de accidentes de trabajo con el fin de brindarles herramientas que les permitan transmitir la información completa para tomar las medidas necesarias para garantizar la atención del deportista y posteriormente facilitar el proceso de investigación del Accidente laboral.

* 1. **Acompañamiento encuentros deportivos**

Se recomienda contar con la participación de profesionales idóneos para realizar el acompañamiento en cada encuentro deportivo con el fin de:

* Dirigir las rutinas de calentamiento para asegurar que los colaboradores se preparen adecuadamente para enfrentar la exigencia física que implica cada encuentro deportivo.
* Dirigir las rutinas de enfriamiento para asegurar que los colaboradores realicen el estiramiento necesario para permitir descanso a las estructuras mioarticulares.

Es importante que los colaboradores cumplan con estas actividades antes y después de cada encuentro deportivo para disminuir la probabilidad de lesiones osteomusculares ya sea de manera autónoma o dirigida.

La realización de actividades de tipo deportivo contempla la probabilidad de la ocurrencia de un accidente o incidente que ponga en riesgo la salud de los deportistas por lo que se plantean las siguientes condiciones:

* Durante un evento se deberá contar con un Botiquín de primeros auxilios cerca de la zona donde se realiza la actividad, contando como mínimo con tijeras, pinzas, desinfectante, gasas vendas y guantes. Este botiquín lo portará un fisioterapeuta, entrenador deportivo o auxiliar de enfermería dentro del convenio con el sitio de realización de los eventos.
* Listado de cada uno de los jugadores con número de documento y ubicación de los lugares de emergencia cercanos al evento deportivo que puedan brindar atención a la emergencia.
* Toda persona que presente una lesión deportiva será valorada nuevamente por el profesional encargado para determinar si es apto para continuar su participación de las actividades deportivas.
* En el lugar del encuentro se debe contar por lo menos con una persona capacitada en la atención de urgencias y prestación de primeros auxilios, así mismo debe conocer de lesiones deportivas.
* En caso de que se cuente con un aforo importante de espectadores o sea de gran importancia se debe contar con la colaboración y apoyo de las brigadas de emergencia.
* Informar oportunamente y realizar informes establecidos para notificar a las ARL dentro de los términos establecidos.
* Hacer seguimiento al estado de salud de los servidores lesionados.

Llevar el registro de todas las lesiones y accidentes ocurridos en la realización de cada evento, analizar las posibles causas y factores que influyeron en su ocurrencia y la atención prestada en los mismos, esta información debe estar diligenciada en los formatos establecidos para tal fin, así mismo se debe registrar las estrategias y medidas correctivas identificadas y adoptadas.

1. **INDICADORES**

Para dar cumplimiento a este propósito de medición se establecen los siguientes indicadores, los cuales se cuantificarán anualmente por las seccionales y a nivel nacional por los Coordinadores de Seguridad y Salud en el Trabajo de Rama Judicial; su medición se tomará como base para el mejoramiento continuo del programa.

* **INDICADORES DE PROCESO**

|  |
| --- |
| **CUMPLIMIENTO**  |
| **Definición del indicador**  | Es un indicador de proceso que evalúa el cumplimiento de las actividades programadas. |
| **Formula**  | Número de actividades realizadas mensual / Número de actividades propuestas en el mensual \* 100 |
| **Interpretación del indicador** | Porcentaje de las actividades realizadas |
| **Frecuencia** | Anual | **Meta del indicador** | 90% |
| **COBERTURA**  |
| **Definición del indicador**  | Es un indicador de proceso que evalúa la cobertura de las valoraciones a los participantes deportivos |
| **Formula** | Número de servidores asistentes a valoraciones / Número total de servidores programados a las valoraciones\* 100 |
| **Interpretación del indicador** | Porcentaje de servidores judiciales asistentes a las valoraciones deportivas |
| **Frecuencia** | Anual | **Meta del indicador** | 100% |

* **INDICADORES DE RESULTADO**

|  |
| --- |
| **INCIDENCIA**  |
| **Definición del indicador**  | Es un indicador de resultado de los eventos relacionados con los accidentes deportivos |
| **Formula**  | Número de casos nuevos de accidentes deportivos / Número total de servidores participando de las actividades deportivas \*100 |
| **Interpretación del Indicador** | Medida de la ocurrencia de casos nuevos de accidentes deportivos |
| **Frecuencia** | Anual  | **Meta del indicador** | 2% |

1. **BIBLIOGRAFÍA**
2. ALVAREZ, Guillermo. Estudio de accidentalidad deportiva a los trabajadores adscritos en el instituto de seguros sociales, Seccional Caldas. Medellín, 1993, P. 121
3. BOTERO PHILLIPSBOURNE Andrés, Legislación Deportiva Comentada, Coldeportes, 2013.
4. C. Moreno Pascua ,V. Rodríguez Pérez, J. Seco Calvo; Epidemiología de las lesiones deportivas; Fisioterapia 2008;30:40-8
5. D.J. Caine,C.G. Caine,K.J. Lindner, The epidemiologic approach to sports injuries; Epidemiology of sports injuries, pp. 1-13
6. G.Díaz Cardona; Instructivo para la Evaluación médico-deportiva y Orientación de la actividad Física; Universidad de Antioquia
7. M. González Cardona, o. Gómez Giraldo; Accidentes de trabajo de origen deportivo en los trabajadores afiliados a la administradora de riesgos profesionales suratep s.a. Medellín, año 2000; Universidad de Antioquia
8. VILLEGAS, Fabio. Ministro de Hacienda y Crédito Público. Decreto 1295/1994. Organización y Administración del Sistema General de Riesgos Profesionales, Colombia.
9. **CONTROL DE CAMBIOS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Versión | Fecha | Descripción del cambio  |
| 0 | 27 junio de 2018 | Creación del documento |
| 1 | 11 junio de 2019 | Se ajustó el programa según directrices de documentos establecido por el SIGCMA: Encabezado, pie de página, tamaño de letra y marca de agua “Copia no controlada”. |