

## Trastorno Músculo Esquelético

**Modalidad: Asincrónico**

**Duración total: 50 horas**

Desarrollar competencias teóricas y prácticas para la identificación, evaluación y control de riesgos asociados a TME, mediante la aplicación de principios de anatomía, biomecánica, normativa legal y técnicas seguras de trabajo, contribuyendo a la prevención de lesiones y a la promoción de la salud ocupacional.

### Objetivos específicos

1. Comprender la estructura y funcionamiento del sistema musculoesquelético aplicado al contexto laboral.
2. Analizar los principios de la biomecánica y su relación con las exigencias físicas del trabajo.
3. Identificar factores de riesgo asociados a TME, considerando variables físicas, ambientales y organizacionales.
4. Aplicar la normativa vigente y herramientas de evaluación como el protocolo TMERT para la identificación de riesgos.
5. Ejecutar técnicas seguras de manejo manual de cargas y pacientes, incorporando medidas de control y autocuidado.

### Módulos de aprendizaje

#### MÓDULO 1: ANATOMÍA APLICADA AL SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO

- Enfoque: Comprensión funcional del aparato locomotor en el trabajo.
- Estructura y funciones del sistema musculoesquelético
- Sistema óseo y muscular
- Articulaciones y movilidad
- Anatomía segmentaria aplicada al trabajo

#### MÓDULO 2: BIOMECÁNICA CORPORAL Y ANTROPOMETRÍA

- **Enfoque:** Análisis del movimiento humano y exigencias físicas laborales.
- Principios de biomecánica
- Antropometría y capacidad funcional
- Tipos de movimiento corporal

- Sistema de palancas en el cuerpo humano
- Biomecánica de la columna vertebral

### **MÓDULO 3: FACTORES DE RIESGO Y TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)**

- **Enfoque:** Identificación y análisis de riesgos laborales.
- Etiología de los TME
- Factores de riesgo (físicos, ambientales y organizacionales)
- Lesiones agudas y crónicas
- Patologías laborales frecuentes
- Impacto en la salud ocupacional

### **MÓDULO 4: MARCO NORMATIVO Y EVALUACIÓN DE RIESGOS (TMERT)**

- **Enfoque:** Aplicación de normativa y herramientas de evaluación.
- Legislación chilena (DS 594, Ley 20.949, Norma Técnica TMERT)
- Roles y responsabilidades en prevención
- Aplicación de la lista de chequeo TMERT
- Evaluación de riesgo (repetitividad, fuerza, postura, tiempos)
- Interpretación de resultados

### **MÓDULO 5: CONTROL DE RIESGOS Y TÉCNICAS PREVENTIVAS**

- **Enfoque:** Implementación de medidas de prevención y autocuidado.
- Manejo manual de cargas (MMC)
- Manejo manual de pacientes (MMP)
- Técnicas de mecánica corporal
- Jerarquía de control de riesgos
- Autocuidado y pausas activas

## Meta de Aprendizaje

Al finalizar el curso, los y las participantes serán capaces de identificar, evaluar y controlar los factores de riesgo asociados a los Trastornos Músculo Esqueléticos (TME), aplicando criterios técnicos, normativos y preventivos en contextos laborales, promoviendo el autocuidado, la ergonomía y la mejora de las condiciones de trabajo en conformidad con la normativa vigente en Chile.

## Metodología del Curso Asincrónico

El curso se desarrollará completamente en modalidad asincrónica, a través de una plataforma virtual de aprendizaje (LMS), disponible las 24 horas del día durante el período establecido. Esta modalidad permite al participante avanzar a su propio ritmo, accediendo a los materiales y actividades desde cualquier dispositivo con conexión a internet.

### 1. Estrategia de Aprendizaje

El proceso formativo se centra en el aprendizaje autónomo y flexible, donde cada participante gestiona su tiempo de estudio de acuerdo con su disponibilidad. La metodología combina distintos recursos pedagógicos digitales que promueven la comprensión, análisis y aplicación práctica de los contenidos.

### 2. Recursos Didácticos

- **Lecturas guiadas:** Materiales teóricos descargables y diseñados con lenguaje claro, esquemas y ejemplos prácticos.
- **Presentaciones interactivas:** Diapositivas con resúmenes de conceptos clave y ejercicios de reflexión.
- **Videos de apoyo:** Material audiovisual breve y complementario, orientado a reforzar los contenidos principales de cada módulo (sin incluir clases explicativas grabadas).
- **Casos prácticos:** Situaciones reales o simuladas que permiten aplicar los conocimientos adquiridos.
- **Foros de participación:** Espacios asincrónicos para el intercambio de ideas y resolución de dudas, moderados por el tutor.

### 3. Rol del Tutor

El tutor o facilitador cumple un rol de acompañamiento y orientación, respondiendo consultas en foros o mensajería interna de la plataforma. Asimismo, entrega retroalimentación personalizada sobre las actividades evaluativas y fomenta la participación activa del estudiante.

### 4. Evaluación del Aprendizaje

La evaluación es continua y formativa, con instrumentos que valoran tanto la comprensión teórica como la aplicación práctica:

- Cuestionarios en línea por módulo.

- Actividades prácticas o estudios de caso.
- Evaluación final integradora.

La aprobación del curso requerirá una nota mínima de 4.0 (en escala de 1.0 a 7.0) y un avance total del 100 % en los contenidos.

### **5. Seguimiento y Soporte**

El sistema registra automáticamente el progreso, tiempo de conexión y resultados obtenidos por cada participante. En caso de dificultades técnicas, el estudiante podrá contactar al soporte académico o técnico mediante correo electrónico o chat interno.

### **6. Cierre y Certificación**

Una vez completadas todas las actividades, el participante podrá descargar su certificado digital de aprobación desde la sección correspondiente de la plataforma, con validez oficial emitida por OTEC JCCD LTDA.