

PROPUESTA DIRIGIDA A LA EMPRESA BATERIAS MAC PARA DISMINUIR EL AUSENTISMO LABORAL POR PRESENCIA DE LUMBALGIA EN LOS TRABAJADORES DURANTE EL PRIMER PERIODO DEL 2008

Maria Fernanda Gallego Recalde, Yuri Carine Yepes Jaramillo, Edward Zamora Torres

RESUMEN

Objetivo: Diseñar una propuesta dirigida hacia los trabajadores de la empresa BATERIAS MAC S.A. en el área de bodega nacional con el fin de disminuir el ausentismo laboral por la presencia de lumbalgia.

Métodos: Es un método deductivo que parte de datos generales aceptados como valederos, para deducir por medio del razonamiento lógico y principios generales, para luego aplicarlo a casos individuales y comprobar así su validez en la empresa BATERIAS MAC S.A. en el área de bodega nacional. Revisión documental: en la revisión documental, encontramos que no todos los documentos representan, para nosotros, la misma importancia. Por ello, es común que aunque la mayoría de las revisiones se realizan en torno a un tópico, se llegue a tener una tendencia a favorecer ciertos documentos, sin que con ello la revisión deje de ser importante; finalmente el propósito de nuestra revisión juega un papel central que se hace desde la matriz de verificación de datos.

Conclusiones: Según los resultados arrojados en las diferentes técnicas en la recolección de datos, el 80% de la población trabajadora de la empresa sufre alteraciones osteomusculares relacionados con signos y síntomas característicos de la lumbalgia lo cual es necesario la aplicación de un programa en prevención y promoción en pro de la salud del trabajador con el fin de disminuir el ausentismo laboral que ocasiona dicha patología.

Palabras clave: *propuesta, factor de riesgo laboral, lumbalgia, ausentismo laboral, manipulación de cargas, alteraciones osteomusculares.*

ABSTRACT

Objective: To draw a proposal directed towards existing employees BATERIAS MAC SA in the area of national cellar in order to decrease the absenteeism by the presence of low back pain.

Methods: It is a method that deductive part of general data accepted as valid to deduct through logical reasoning and general principles, and then apply it to individual cases and verify their validity in the company BATERIAS MAC SA in the area of national cellar. Review documentary: in the document review, we found that not all documents represent for us the same importance. It is common that although the majority of reviews are conducted around a topic, it becomes a tendency to favour certain documents, without which this review would cease to be important; finally the purpose of our review plays an central role that is done from the matrix of data verification.

Conclusions: According to the results in the different techniques in data collection, 80% of the working population suffers from the company musculoskeletal disorders related signs and symptoms characteristic of low back pain which requires the implementation of a programme on prevention and promotion for health worker with no decrease absenteeism from work caused the disease.

Key words: proposed risk factor labor, low back pain, absenteeism, cargo handling, musculoskeletal disorders.

INTRODUCCIÓN

En la empresa BATERIAS MAC de la ciudad de Cali se presentar una propuesta dirigida hacia los trabajadores en el área de bodega nacional con el fin de disminuir el ausentismo laboral por la presencia de lumbalgia, lo cual es de gran importancia para esta entidad conocer los factores desencadenantes de esta patología que afecta la salud del trabajador e incapacidad laboral del mismo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que el dolor de espalda baja no es ni una enfermedad ni una entidad diagnóstica, sino que se trata del dolor de duración variable en un área de la anatomía, afectada de manera tan frecuente que se ha convertido en un paradigma de respuestas a estímulos externos e internos. El dolor de espalda baja son similares en casi toda la población afectada, pero esta dolencia tiene rangos altos como causa de discapacidad e incapacidad para laborar, así como afección en la calidad de vida y como causa de consulta médica. (1)

Con esta propuesta se puedan implementar actividades que favorezcan la salud del trabajador y que minimicen las enfermedades osteomusculares como la lumbalgia ya que con esto hay mayor rendimiento y menos ausentismo laboral.

La posibilidad de evaluar la situación de trabajo se da a conocer mediante MATRIZ DE VERIFICACION DE DATOS ACCIDENTES 2007 – 2008 MAC S.A. Cali la cual nos proporciono la información necesaria del número de trabajadores afectados por distintas patologías las cuales fueron clasificadas, arrojando como resultado una gran presencia de alteraciones osteomusculares como es la lumbalgia que es asociada por los diferentes tipos de cargas a que está sometido un trabajador, clasificándolas en carga física, psíquica y mental

Existen parámetros para medir estas cargas, siendo la primera, la más fácil por lo evidente y por la cantidad de métodos desarrollados por los ergónomos de la corriente anglosajona, como por ejemplo el NIOSH, RULA u OWAS, las otras dos cargas las podemos analizar con métodos también reconocidos pero que dependen de la capacidad y conocimiento del ergónomo ya que son herramientas subjetivas de medición. (2)

Para la realización de esta propuesta se plantearon los siguientes objetivos; Caracterizar demográficamente la población trabajadora del área de bodega nacional en la empresa BATERIAS MAC S.A., establecer las posibles causas a nivel individual que conlleven a los trabajadores a sufrir alteraciones en columna lumbar, identificar los factores de riesgo ergonómico presentes en el sitio de trabajo, diseñar el programa de promoción de la salud y prevención de la enfermedad laboral en beneficio del trabajador

En el tema de seguridad industrial han oído alguna vez que es la lumbalgia?; “es una alteración en el estado de salud que ocasiona el ausentismo del trabajador como resultado pérdida de la capacidad funcional músculoesquelética por su gran compromiso en la columna vertebral”. (6)

Por eso es de gran importancia la propuesta sobre manejo de cargas en la prevención de la lumbalgia que ha representado en la empresa Baterías MAC un gran marcador en lo que el ausentismo laboral representa he aquí la importancia sobre una buena utilización de la biomecánica postural, cualquiera podría desprevenidamente pensar que manipular una carga física es un asunto fácil, que puede hacerse rápidamente. Efectivamente hay algunos principios y normas generales que aplican para todos, pero extenderlas a todas las áreas de la seguridad industrial es un error tan grande como frecuente.

PROCESO METODOLÓGICO

Tipo de estudio

Es un estudio de tipo aplicativo ya que se orienta a aprovechar los medios de información que brinda la empresa para deducir los sistemas de acción, tecnologías de cambio y control sobre los hechos de los que se ocupa la propuesta. (1)

Método

Es un método deductivo que parte de datos generales aceptados como valederos, para deducir por medio del razonamiento lógico y principios generales, para luego aplicarlo a casos individuales y comprobar así su validez en la empresa BATERIAS MAC S.A. en el área de bodega nacional. (2)

Enfoque

Es un enfoque cuali- cuantitativo, cualitativo por que busca estudiar la calidad de las actividades, relaciones, asuntos, medios, materiales o instrumentos en una determinada situación o problema y cuantitativo ya que busca una aproximación sistemática al estudio de la realidad, ya que se clasifica de forma numérica la incidencia de lumbalgia. (1)

Diseño

El diseño es no experimental por lo cual las variables no serán manipuladas en otro ambiente diferente. (1)

Población Beneficiada

La población beneficiada es de 50 trabajadores del área de bodega nacional de la empresa BATERIAS MAC S.A.

Fuentes de Información

En la realización de este trabajo se cuenta con fuentes primarias y secundarias para la recolección de datos.

Fuente primaria

- ✓ Los trabajadores del área bodega nacional.
- ✓ Las instalaciones de la empresa.

Fuente secundaria

- ✓ Base de datos de patologías que conllevan al ausentismo laboral en la empresa BATERIAS MAC S.A.

TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

Técnicas

1. Entrevista: es un dialogo en el que la persona (entrevistador) hace una serie de preguntas a otra persona (entrevistado), con el fin de conocer mejor sus ideas, sus sentimientos, su forma de actuar. (2)
2. Revisión documental: en la revisión documental, encontramos que no todos los documentos representan, para nosotros, la misma importancia. Por ello, es común que aunque la mayoría de las revisiones se realizan en torno a un tópico, se llegue a tener una tendencia a favorecer ciertos documentos, sin que con ello la revisión deje de ser importante; finalmente el propósito de nuestra revisión juega un papel central que se hace desde la matriz de verificación de datos.
3. Observación directa: Se define observación directa cuando el investigador se pone en contacto personalmente con el hecho o fenómeno que trata de investigar, en este caso nuestro propósito principal era la realización de la actividad laboral que realiza el trabajador.

Instrumentos

1. Encuesta
2. Matriz de verificación de datos
3. Panorama de factores de riesgos

Descripción del instrumento

1. Se utilizó una encuesta dirigida semiestructurada que contó con un consentimiento informado donde se le explicó al funcionario el porque y para que del estudio 4 variables como: información general (10 ítems), información laboral (4 ítems), las específicas del estudio (9 ítems), y actividades extralaborales (2 ítems: actividad física, higiene postural), que permitieron una recolección adecuada de datos específicos del estudio.
2. Matriz de verificación de datos: La cual sirvió para identificar las estadísticas de ausentismo y enfermedad laboral en lo últimos años.
3. Panorama de factores de riesgo: Hace una descripción completa de los factores que se encuentran presentes en la empresa y a los que se encuentran expuestos los trabajadores.

Consideraciones Éticas Resolución 8430 de 1993

Mediante el cual se realiza el Consentimiento Informado, mediante el cual el sujeto de investigación o en su caso, su representante legal, autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna, siendo una propuesta no aplicativa.

RESULTADOS

I. INFORMACION GENERAL

1. Rango por edades

| Rango | Numero |
|---------|--------|
| 18 - 25 | 22 |
| 26 – 30 | 17 |
| 31 – 35 | 11 |

El 44% de los trabajadores de bodega nacional se encuentra en edades comprendidas entre los 18 a los 25 años, el 34% entre los 26 a los 30 años y el 22% entre los 31 a los 35 años.

2. Sexo masculino 50

Toda la población trabajadora de bodega nacional de la empresa Baterías MAC son hombres.

II. INFORMACION LABORAL

3. Cargo que desempeña

Operario: 10

Almacenista: 40

El 80% trabajadores en bodega nacional se desempeñan como almacenistas de la bodega y 20% como operarios de montacargas.

Tiempo laborado en la empresa

| Rango | Numero |
|--------------|--------|
| 1 – 6 meses | 4 |
| 7 – 12meses | 13 |
| 1 - 5 años | 8 |
| 6 – 10 años | 12 |
| 11 – 18 años | 13 |

El 26% de los trabajadores de bodega nacional lleva alrededor de 6 – 10 años laborando en la misma empresa, el 26% lleva más de 11 años, el 24% lleva 1 – 5 años, el 16% lleva 7 – 12 meses, y el 8% lleva entre 1 – 6 meses.

Exposición a riesgo

| Tipo de riesgo | Numero |
|----------------|--------|
| Físico | 18 |
| Químico | 0 |
| Biológico | 0 |
| Locativo | 12 |
| Ergonómico | 20 |

El 40% de los trabajadores de bodega nacional tiene una predisposición de factor de riesgo de tipo ergonómico, el 36% predisposición de factor de riesgo de tipo físico, el 24% predisposición de factor de riesgo de tipo locativo al realizar sus actividades laborales.

I. ESPECIFICAS DEL ESTUDIO

Postura que utiliza durante la jornada laboral

| Postura | Numero |
|---------|--------|
| De Pie | 40 |
| Sentado | 5 |
| Ambas | 5 |



El 80% de la población que laboran en bodega nacional de Baterías MAC ejerce sus labores en posición de pie, realizando varios cambios de posición, el 5% sentado y el 5% restante utilizan ambas posiciones.

7. Tiempo de mantenimiento postural

8 horas: 50

Toda la población trabajadora de bodega nacional de la empresa Baterías MAC labora durante 8 horas diarias seguidas.

8. Los movimientos que mas se realizan son propios de la columna?

SI: 50

NO: 0

Todos los movimientos realizados por los trabajadores son indispensables y propios de la columna para ejercer su actividad laboral.

Movimientos que más realizan

| Movimientos | Numero |
|------------------------|-----------|
| Dobla tronco | 32 |
| Extiende tronco | 7 |
| Inclina tronco | 2 |
| Rota tronco | 9 |



El 64% de los trabajadores doblan o flexionan su tronco de forma repetitiva en su actividad laboral, el 18% rota su tronco, el 14% extiende su tronco y 4% inclina su tronco.

Manipulación de carga de peso

| Levanta peso | Numero |
|--------------|-----------|
| SI | 42 |
| No | 8 |

El 84% de los trabajadores de bodega nacional realizan carga de peso durante su jornada laboral, el 16% no realiza carga de peso.

Presenta dolor en columna al terminar la jornada laboral

| Levanta peso | Numero |
|--------------|-----------|
| SI | 40 |
| No | 10 |

El 80% de la población trabajadora de bodega nacional de Baterías MAC, refiere dolor en columna al finalizar su jornada laboral, el 20% no refiere dolor.

| Zonas | Numero |
|--------------|-----------|
| Alta | 7 |
| Media | 11 |
| Baja | 32 |

El 64% de la población que labora en bodega nacional de Baterías MAC refiere dolor en la parte inferior de su espalda, el 22% en la parte media y el 14% en la parte alta

Que recurso utiliza al presentar el dolor

| Recursos | No. |
|----------------------------------|-----|
| Se toma una pasta | 2 |
| Estira la zona de dolor | 0 |
| Se coloca paños fríos - caliente | 0 |
| Visita al medico | 0 |
| Le realizan masaje | 7 |
| No hace nada | 41 |

El 82% de los trabajadores no opta por ningún tipo de tratamiento farmacológico o terapéutico para disminuir el dolor de espalda, el 14% se realiza masaje, y el 4% se toma una pasta.

Hace cuanto presenta este dolor?

| Tiempo | No. |
|-------------|-----|
| 1 – 5 meses | 6 |
| 5 -10 meses | 12 |
| 1 – 5 años | 14 |
| 5 – 10 años | 18 |

El 36% de la población que labora en la bodega nacional de Baterías MAC tiene una evolución del dolor de espalda de 5 – 10 años, el 28%, de 1 – 5 años, el 24%, de 5 – 10 meses, y el 12% de 1 – 5 meses.

Usted ha sido diagnosticado por alguna alteración en columna

SI: 39

NO: 11

El 78% de los trabajadores se le ha realizado un determinado tipo de diagnostico referente a su espalda, y el 22% no se le ha realizado.

Diagnosticado por:

| DX | No. |
|---------------------|-----|
| Medico gnl. | 39 |
| Medico especialista | 0 |
| Terapéutico | 0 |
| Otro | 0 |

La mayoría de los trabajadores refieren que el medico general les ha realizado un diagnostico referente a su espalda.

17. Calificación del dolor según el grafico

| Calificación | No. |
|--------------|-----|
| 3 | 6 |
| 4 | 8 |
| 5 | 18 |
| 6 | 11 |
| 7 | 0 |
| 8 | 7 |
| 9 | 0 |
| 10 | 0 |

El 36% de los trabajadores se encuentran ubicados en una escala análoga del dolor de 5, el 22% en 6, el 16% en 4, el 14% en 7, el 12% en 6, siendo 10 el valor máximo con dolor altamente elevado

IV. ACTIVIDADES EXTRALABORALES

a. actividad física

Realiza ejercicio

SI: 20

NO: 30

Del 100% de la población que labora en bodega nacional de Baterías MAC el 60% de los trabajadores no realiza actividad física (mínimo 3 veces por semana).

b. Higiene Postural

Duerme en colchón duro o blando

Duro: 17

Blando: 33

El 66% de los trabajadores utiliza un colchón blando a la hora de dormir, y el 34% utiliza un colchón duro.

c. Higiene Postural

Posición al ver televisión

Acostado: 41

Sentado: 9

El 82% de los trabajadores opta por acostarse cuando ven la televisión, y el 18% se sienta.

CONCLUSIONES

Según los resultados arrojados en las diferentes técnicas en la recolección de datos, el 80% de la población trabajadora de la empresa sufre alteraciones osteomusculares relacionados con signos y síntomas característicos de la lumbalgia lo cual es necesario la aplicación de un programa en prevención y promoción en pro de la salud del trabajador con el fin de disminuir el ausentismo laboral que ocasiona dicha patología.

Se pueden corroborar el aumento de esta patología en la matriz de verificación de datos accidentes 2007 – 2008 MAC S.A. CALI con 39 casos de lumbalgia en este periodo.

RECOMENDACIONES

Al levantar un objeto de manera segura es necesario que flexione las rodillas y mantenga la espalda recta; cuando levanta un objeto con la espalda doblada el peso que levanta es mucho mayor que el peso del objeto, lo que le puede generar dolores en la espalda.

Al sentarse mantenga la espalda completamente apoyada en el espaldar y las rodillas más altas que las caderas; sentarse con el cuerpo doblado o sin recostarse puede dañar su columna.

Cuando usted necesariamente tiene que estar de pie, es importante que mejore su postura, estando recto, si es posible utilice un banquito de 15 a 20 centímetros y que le permita apoyar de manera alterna los pies.

Cuando empuja un objeto pesado, usted evitará lesiones, si conserva el tronco derecho y se realiza la fuerza con los brazos doblados y se impulsa con los pies. Cuando usted, por el contrario hala el objeto, está sometiendo su espalda a un sobreesfuerzo innecesario.

Contratar fisioterapeutas que se encarguen del manejo de la propuesta.

Se aconseja supervisar y educar a los trabajadores sobre manejo de cargas y la importancia de una buena utilización de la biomecánica postural, en la prevención de la lumbalgia, por el gran impacto que causa el tipo de riesgo tanto físico como ergonómico al que están sometidos los trabajadores.

Se recomienda también identificar la manera de cómo elegir un método de trabajo seguro y de utilizar dispositivos y equipo que hagan el trabajo más ligero para evitar cambios de posición incorrectos que alteren la biomecánica postural del trabajador.

Se recomienda la utilización de Pausas Activas durante 5 min. antes de realizar las actividades laborales, ya que preparan al trabajador osteomuscularmente frente a los abusos de algunos grupos musculares por el manejo de movimientos repetitivos propios de su actividad.

Se recomienda realizar seguimiento y atención oportuna a la población afectada ya que el dolor lumbar es un síntoma que hasta un 80% de los individuos se asocia con lumbalgia mecánica por Sobrecarga funcional y postural.

BIBLIOGRAFIA

1. KALTENBORN, Freddy M. Fisioterapia Manual Columna. Editorial McGRAW. HILL INTERAMERICANA. Segunda Edición. Madrid. 2000
2. HOPPENFELD, Stanley. Exploración Física de la Columna Vertebral y de las Extremidades. Editorial Manual Moderno. Primera Edición. México. 2000
3. RUCKER, Karen S, COLE, Andrew J, WEINSTEIN, Stuart M. Dolor Lumbar: Enfoque del Diagnostico y el Tratamiento Basado en los Síntomas. Editorial McGRAW. HILL – INTERAMERICANA DE ESPAÑA. Madrid. 2003

WEBGRAFIA

1. http://www.psicologia-online.com/articulos/2008/ausentismo_laboral.shtml (extraído el 28 enero del 2008).
2. www.cuidelaespalda.com/Dolor%20Espalda/REGSACLUM_LUMBAAGU.html
3. <http://www.iessantiagohernandez.com/salud/estetica/..%5CejercicioCcolumna.htm>
4. www.ua.es/es/servicios/riesgos/html/ipr13_ins_manipulacion_de_cargas.html
5. www.geocities.com/josepadron.geo/InvestExploratorias.htm
6. www.eumed.net/cursecon/libreria/rgl-evol/2.4.2.htm
7. www.fisterra.com/mbe/investiga/cuanti_cuali/cuanti_cuali.asp
8. www.monografias.com/trabajos10/cuasi/cuasi.shtml

