

PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO DE OPERARIOS LIDERES EN PAUSA ACTIVA DE LA EMPRESA COLGATE – PALMOLIVE EN LA CIUDAD SANTIAGO DE CALI EN EL PERIODO ACADÈMICO 02 – 2007.

PROPOSAL FOR TRAINING OF OPERARIOS ACTIVE LEADERS BREAK IN THE COLGATE - PALMOLIVE COMPANY IN THE CITY ON THE SANTIAGO DE CALI ACADÈMICO PERIOD 2007- 02.

Erika Ayala Castañeda, Silvia Liliana Rengifo González.

Estudiantes de último semestre de Fisioterapia de la Fundación Universitaria Maria Cano, diplomado en Salud Ocupacional.

Abstrac

Las Enfermedades Laborales son causadas de una manera directa por el ejercicio de la profesión o el trabajo que realiza una persona y que le produce incapacidad o muerte. Todos ellos, afectan las partes blandas del cuerpo, principalmente de las extremidades superiores. Los Ejercicios de Pausa Activa ayudan a prevenir los Trastornos Músculo Esqueléticos, a través de períodos de descanso, elongación músculo tendinosa y movimientos de relajación. Se realiza un estudio descriptivo observacional donde se selecciona trabajadores operarios con el fin de capacitarlos para ser líderes de pausa activa dentro de la compañía y así beneficiar la población operaria. Estos ejercicios se realizan en tres fases la primera es la de calentamiento, seguido de la actividad central y finaliza con el enfriamiento; disminuye el estrés, estimulando el trabajo en equipo y las relaciones interpersonales. Además generando beneficios a nivel fisiológico como mejoramiento de la circulación y flexibilidad, entre otros.

Abstrac

The diseases are caused labour in a straightforward way for the exercise of the profession or work being done by a person and to produce death or incapacity. All of them affect the soft parts of the body, mainly in the upper extremities. The exercises help prevent break Active Muscle Disorders Esqueletics, through periods of rest, stretching and movements tendons muscle relaxation. There will always be a descriptive study was observational where workers selects operators in order to enable them to be leaders pause active within the company and thus benefit the people operatic. These exercises are performed in the first three phases is warming, followed by the central activity and ends with the chilling; Relieves stress, encouraging teamwork and interpersonal relationships. Besides generating at physiological benefits as improved circulation and flexibility, among others.

Palabras claves: Líder, Pausa activa, Lesiones osteomusculares, Movimientos repetitivos, actividad física, enfermedad laboral.

Introducción

Teniendo en cuenta que se pueden presentar diversas patologías de origen laboral es vital conocer la definición de Salud Laboral que textualiza la OMS como una “actividad que tiene como finalidad fomentar y mantener el mas alto nivel de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las profesiones, prevenir todo daño a la salud de estas por las condiciones de trabajo, protegerlos en su empleo que convenga a sus actitudes sicológicas y fisiológicas”.

Una de las problemáticas más representativa que desencadena molestias de la salud en el campo laboral, es la realización de actividades con movimientos repetitivos de los miembros superiores. Entendidos estos como "un grupo de movimientos continuos, que implica al mismo conjunto osteomuscular provocando en él; fatiga muscular, sobrecarga, dolor y por último lesión. Esto quiere decir que las posturas extremas, las velocidades altas de los movimientos y la duración de la exposición, en minutos por día, y en el número de años, influye en el riesgo de lesiones en los trabajos repetitivos; estando reconocidos como causa importante de enfermedad y lesiones de origen laboral.

Las lesiones osteomusculares son el grupo de patologías más frecuentes entre las enfermedades profesionales declaradas dentro del ámbito laboral; representando alrededor del 80 % de estas. Las cuales son desarrolladas como resultado de la exposición a estrés físico en alguna parte del cuerpo ocurrida durante períodos de tiempo prolongados.

Las lesiones osteomusculares pueden ocasionar alteraciones en los tendones, los músculos, los nervios del hombro, antebrazo, muñeca, mano, columna y miembros inferiores. Los diagnósticos son muy diversos en donde podemos encontrar: tendinitis, epicondilitis, tenosinovitis, mialgias y atrapamientos de nervios dístales, lumbalgias o ciáticas. Esto puede llevar al trabajador a limitar la productividad laboral, pero estas alteraciones osteomusculares con el tiempo pueden ocasionar daños irreparables y atentar contra la integridad del trabajador, teniendo como consecuencia una enfermedad profesional que ocasione la incapacidad permanente para poder desempeñar el cargo que ejercía en la empresa.

A pesar, de que la compañía Colgate-Palmolive se esmera por la seguridad y salud de cada uno de los trabajadores, presenta una gran dificultad para reducir el alto índice de incidencia y prevalencia de lesiones osteomusculares, que generan ausentismo laboral. Se debe tener en cuenta, que el índice de ausentismo laboral reportado por Colgate-Palmolive durante el transcurso del primer semestre de 2007, corresponde a 3616 días que abarca enfermedades generales y lesiones osteomusculares, de los cuales 144 días corresponden a Lesiones Osteomusculares, siendo esta generada por los movimientos repetitivos que son requeridos para la realización de las actividades laborales.

Por tal motivo con el fin de cumplir con el primordial objetivo del área de Salud Ocupacional de la empresa COLGATE – PALMOLIVE las estudiantes de la FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARÍA CANO se plantean lo siguiente y surge la siguiente pregunta problema:

¿Por que es importante el entrenamiento de operarios líderes en pausa activa en la empresa COLGATE – PALMOLIVE en la ciudad de Santiago de Cali en el periodo académico 02-2007?

Objetivos

Objetivo General

Entrenar a operarios líderes para la realización de pausas activas.

Objetivos Específicos

- Seleccionar el personal líder para los entrenamientos en pausa activa.
- Determinar los riesgos ergonómicos de los operarios por medio del Panorama de Factores de Riesgos.
- Elaborar guías para ejecutar la propuesta según los riesgos encontrados.
- Capacitar los líderes en las diferentes áreas.

Justificación

La capacitación de líderes en pausa activa en la empresa COLGATE – PALMOLIVE de la ciudad de Cali, ha sido diseñado considerando que las enfermedades del sistema osteomuscular son el principal motivo de consulta en la enfermería de la empresa ya que se ha consultado un total de 98 veces en los meses de enero y febrero del año 2007, lo cual corresponde a un 25.1% del total de la atención mensual de la enfermería, esto es debido que la empresa maneja tres turnos de ocho horas en los cuales las tareas son repetitivas.

También esta propuesta brinda la posibilidad de darle continuidad al programa de pausas activas que realizan los estudiantes de la FUNDACION UNIVERSITARIA MARIA CANO durante la jornada laboral, además compromete a los trabajadores a participar en estas actividades de auto cuidado, ayudando así al incremento de la producción de la empresa ya que la población trabajadora, esta expuesta a la inmovilidad y altos niveles de concentración, lo que podría llevar a la población al agotamiento físico y estrés crónico, deteriorando así la salud, el rendimiento y la eficiencia del personal.

PROPUESTA METODOLOGICA

Este estudio es Descriptivo, porque se refiere a la descripción de modo sistemático de las características de una población, situación o área de interés. Para la realización de esta propuesta, se efectuaran diferentes actividades; contando con tiempo establecido para la planeación, ejecución y obtención de resultados, desarrollado mediante las siguientes fases:

FASE 1: PLANIFICACIÓN

- Se deberá realizar como primera medida una reunión con el Jefe de Salud Ocupacional de la Empresa, donde se dará a conocer la problemática actual de la empresa y a si mismo las necesidades de implementar programas preventivos en Salud Ocupacional que ayude a la disminución de

sintomatología dolorosa de tipo músculo esqueléticas en los operarios de dicha Compañía.

- Partiendo de esta necesidad se llegará a un acuerdo para proponer un programa de entrenamiento en líderes de Pausa Activa, que será implementado en los operarios de toda la Empresa.
- El entrenamiento será diseñado por las estudiantes de Fisioterapia, donde se ejecutará, controlará y evaluará por el Fisioterapeuta de planta, ya que es el profesional idóneo.

FASE 2: EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA.

El Programa de Pausa Activa propuesto por las estudiantes de Fisioterapia de la Fundación universitaria Maria Cano esta diseñado de manera organizada para llevar a cabo la ejecución y control del programa en cada una de las actividades previamente diseñadas, y explicadas a continuación:

Elección y Capacitación de Líderes

Para la elección de los diferentes líderes se propone realizar una reunión con personal de gestión humana y jefes de cada área; para escoger las diferentes alternativas en la elección del líder, proponiendo como mejor opción la votación por parte de los trabajadores que conforman el área o departamento, y/o también por medio de la visualización de las actitudes previamente estudiadas por parte del jefe para escoger el personal adecuado que desempeñe tan importante función, que consistirá en guiar las rutinas de ejercicio, llevar registros diarios de asistencia, motivar constantemente la participación activa de los trabajadores, dar informe previo al fisioterapeuta de planta sobre posibles dificultades tanto a nivel de participación, ejecución y desarrollo del programa.

Es relevante conocer y tener en cuenta las actitudes de un verdadero líder para la escogencia del mismo, dichas actitudes deben estar basadas en sencillez, veracidad, capacidad de trabajar en equipo, facilidad de expresión de ideas, buenas relaciones humanas, sentido de pertenencia con su empresa y pensamiento estratégico. A los líderes seleccionados se les realizara una encuesta con el fin de asegurar de mayor manera la posición de líder.

Para la formación de los líderes escogidos, el fisioterapeuta de planta se realizaran las capacitaciones necesarias, que permita a estos adquirir los conocimientos necesarios para dar ejecución al programa de pausa activa.

Capacitación practica de cada una de las rutinas por el profesional idóneo como lo es el fisioterapeuta debido a su conocimiento en el estudio del movimiento corporal humano y por su capacidad de desarrollar programas de Salud encaminados a la prevención de lesiones osteomusculares y al mantenimiento de hábitos saludables.

El programa de pausa activa se desarrollara teniendo en cuenta los requerimientos para el desarrollo de una actividad física los cuales se dividen en tres fases: fase inicial o de calentamiento, fase intermedia, fase final o de recuperación.

- Fase Inicial o de calentamiento: como su nombre lo indica, está es una fase en la cual se realiza una actividad de movilidad articular, que permita preparar el sistema muscular para la iniciación de la siguiente fase.

- Fase intermedia: Una vez realizada inicial o calentamiento, se dirige a la actividad de estiramientos musculares indicados en cada rutina, seguido a esto los ejercicios de coordinación.
- Fase final o de recuperación: Consiste en retornar el músculo a un estado de reposo que genera una relajación completa del cuerpo, realizando ejercicios respiratorios.

FASE 3: EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.

El programa será evaluado por el profesional a cargo del programa cumplido el año de implementación con el fin de realizar los ajustes o modificaciones necesarios que permitan mantener o mejorar la ejecución del programa.

La evaluación del programa también se realizará cuando se encuentre que los trabajadores han presentado cambios en cuanto a los criterios de riesgo individual como al aumentar criterios mayores, menores o asociados.

Modificaciones al programa.

Acciones correctivas: el Programa se modificará en el momento que la evaluación muestre criterios que aumenten el riesgo individual de los trabajadores. Basado en esto se realizarán las modificaciones necesarias que permitan optimizar la ejecución del Programa con el fin de mejorar las condiciones de salud de los trabajadores. Las modificaciones serán realizadas por el Fisioterapeuta a cargo, según su criterio en relación con los resultados obtenidos en la fase de evaluación.

FASE 4 SOSTENIBILIDAD.

Con el objetivo de implementar, desarrollar y brindar una sostenibilidad al Programa se dan las siguientes recomendaciones:

- Compromiso gerencial.
- Establecer políticas sobre el cumplimiento del programa de Pausa Activa dentro de las normas de Higiene y Seguridad Industrial de la empresa.
- Designar un rubro dentro del presupuesto de Salud Ocupacional.
- El Fisioterapeuta a cargo del Programa deberá supervisar dos veces a la semana el desempeño del líder, cuando este ejecutando las rutinas del Programa de Pausa Activa, en cada una de las áreas que conforma el departamento administrativo.
- Semanalmente los líderes deberán hacer entrega de registro de asistencia y participación de cada área al fisioterapeuta de planta, con el fin de identificar el grado de aceptación e interés por parte de los trabajadores frente al programa.

ENFOQUE

Cualitativo, porque se describirán las lesiones más frecuentes en los operarios.

Cuantitativo, ya que por medio de una encuesta se pudo establecer la condición de liderazgo a los operarios seleccionados para el entrenamiento.

DISEÑO

El diseño de investigación es no experimental porque no hay manipulación deliberada de las variables, no hace cambios intencionales de la misma; solo observa situaciones ya existentes.

POBLACIÓN BENEFICIARIA

En primer lugar los operarios de la empresa COLGATE – PALMOLIVE, ya que la propuesta va dirigida a ellos, y en segundo lugar al ente administrativo de la misma ya que los índices de incapacidades o patologías provocadas por el sitio de trabajo disminuirán.

TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

Técnicas

- Revisión de documentos.
- Observación directa.
- Observación indirecta.
- Encuesta realizada a posibles líderes de cada área.

Instrumentos

- Programa de Microsoft Excel.
- Entrevistas.
- Video Bean.
- Folletos.

RESULTADOS

El personal seleccionado por su compromiso, liderazgo y sentimiento de pertenencia de su sitio de trabajo fue de 80 operarios donde se les aplicó una encuesta donde se reafirmo su condición de líder y disponibilidad para tal responsabilidad, se les realizó la respectiva capacitación teórica y practica por un mes. Este personal se comprometió y se hizo multiplicador de este programa.

DISCUSIÓN

El entrenamiento de líderes operarios en pausa activa dentro de la empresa nos demostró que es una manera sencilla de llevar a cabo la propuesta que no requiere de intervenciones largas de tiempo sino que un periodo corto pero muy beneficioso para el operario que no requiere de ningún tipo costo para la empresa, solo de la permanente supervisión del profesional a cargo del departamento de Salud Ocupacional.

Conclusiones

- Las rutinas establecidas se diseñan pensando en el operarios como un ser integral, con el fin de promover hábitos de vida saludables que aporten al buen desempeño laboral.
- Es de vital importancia la existencia de programas preventivos por parte del área de Salud Ocupacional que proteja el bienestar físico, mental y ambiental del trabajador.
- El Fisioterapeuta es el profesional indicado para crear y desarrollar programas de salud encaminados a la prevención de lesiones osteomusculares y mantenimiento de hábitos de vida saludables.

Recomendaciones

- Ubicar los elementos de uso mas frecuente a nivel del antebrazo.

- Se sugiere realizar rotaciones de los diferentes puestos durante la realización de las actividades lo que ayuda a disminuir la fatiga muscular y a prevenir lesiones osteomusculares,
- Implementar la Pausa Activa antes, durante y después de la jornada laboral, para reducir la fatiga muscular y visual.
- Supervisión continua de las Pausas Activas.
- Incentivar el trabajo de campo interdisciplinario, que permita analizar e intervenir oportunamente, frente a las problemáticas laborales.
- Capacitación sobre la prevención de alteraciones osteomusculares a los trabajadores que ingresan nuevos a la compañía.

Referencias bibliográficas

Se hizo una revisión de diferentes artículos de referencia disponibles en Internet, libros de referencia de la facultad de Fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano y base de datos de la Compañía.

1. BENAVIDES Fernando, RUÍZ Carlos, GARCÍA Ana. Salud laboral. Segunda Edición. Editorial Masson España. Pag.377.
2. CORTES DÍAZ, José María. Seguridad e higiene del trabajo, técnica prevención de riesgos laborales. Editorial panamericana, 1994.
3. GOMEZ ZAMUDIO, M, (1998): "Teoría y Guía Práctica para la Promoción de la Salud". Montreal, Editorial Universidad Montreal.
4. MÉNDEZ ÁLVAREZ, Carlos Eduardo. Metodología diseño y desarrollo del proceso de investigación. 3a edi. 2002.
5. <http://www.col.ops-oms.org/saludambiente/SOIP/3aErgonomia.htm>
6. <http://www.col.ops-oms.org/saludambiente/SOIP/3aErgonomia.htm>
7. <http://www.prevencionintegral.com/Default.asp?http>
8. <http://www.ilo.org/public/spanish/bureau/inf/magazine/21/21ergo.htm>
9. <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2005/08/10/dolor>.

Octubre de 2007