

**PLAN DE INTERVENCION FISIOTERAPEUTICA PARA LOS FUNCIONARIOS
ADMINISTRATIVOS Y DE MANTENIMIENTO CON FACTORES DE RIESGO DE
ESTRÉS PSICOLABORAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE, LA
RECREACIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE YUMBO
(IMDERTY), 2007**

ARTICULO

**JHON WALTER ARIAS POLANCO
ALLAN LEONARDO PALOMINO MONTENEGRO**

**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARIA CANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA
EXTENSIÓN CALI
2007**

PLAN DE INTERVENCION FISIOTERAPEUTICA PARA LOS FUNCIONARIOS ADMINISTRATIVOS Y DE MANTENIMIENTO CON FACTORES DE RIESGO DE ESTRÉS PSICOLABORAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE, LA RECREACIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE YUMBO (IMDERTY), 2007

PLAN FISIOTERAPEUTICA INTERVENTION FOR ADMINISTRATIVE AND OFFICIALS KEEPING WITH RISK FACTORS FOR STRESS PSICOLABORAL OF THE INSTITUTE OF MUNICIPAL SPORT, RECREATION AND THE USE OF FREE TIME OF YUMBO (IMDERTY), 2007

JHON WALTER ARIAS POLANCO, ALLAN LEONARDO PALOMINO MONTENEGRO. Estudiantes de X semestre de Fisioterapia, Diplomado en Salud Ocupacional - Fundación Universitaria María Cano, Extensión Santiago de Cali. Colombia.

RESUMEN

El diagnóstico laboral tiene como finalidad específica la utilización de técnicas de evaluación y aplicación de medidas específicas de control para los distintos factores de riesgo que se presentan dentro de los ambientes laborales. Dentro de los diferentes riesgos que se presentan en las empresas y que no son debidamente evaluados se encuentra el estrés psicolaboral, el cual desencadena una reacción multisistémica a nivel biológico, psicológico, físico. Para la fisioterapia cuyo objetivo es el estudio, comprensión y manejo del movimiento corporal humano, como elemento esencial de la salud y el bienestar del hombre mediante las estrategias de promoción y de prevención, este estudio permite fortalecer nuestro quehacer mediante la identificación del nivel de estrés psicolaboral de los funcionarios de las áreas de mantenimiento y administrativo del Instituto Municipal de Deporte, la Recreación y el Aprovechamiento del Tiempo Libre de Yumbo (IMDERTY) y así diseñar una propuesta de manejo fisioterapéutico que facilite la disminución de los factores de riesgo de estrés psicolaboral a fin de fortalecer la salud, el desempeño y la productividad laboral.

ABSTRAC

The diagnostic work aims at specifying the use of evaluation techniques and application of specific measures to control the various risk factors which are presented within the working environment. Within the different risks in the business and are not properly evaluated is psicolaboral stress, which triggers a reaction multisistémica level biological, psychological, physical. For physiotherapy whose aim is to study, understanding and management of human body movement, as an essential element of health and well-being through the promotion strategies and prevention, this study strengthens our work by identifying the level of stress

psicolaboral of officials of the areas of maintenance and administrative Municipal Institute of Sport, Recreation and Use of Free Time of Yumbo (IMDERTY), and devise a management proposal to provide physiotherapy decreasing the risk factors of stress psicolaboral to enhance performance and labor productivity.

PALABRAS CLAVE: Estrés psicolaboral, intervención fisioterapéutica, factor de riesgo ocupacional, enfermedad ocupacional, accidente ocupacional, empresa saludable.

KEYWORDS: Stress psicolaboral, physiotherapy intervention, occupational risk factor, occupational disease, occupational accident, healthy company.

INTRODUCCIÓN

El estrés de origen ocupacional es producto de la interacción entre múltiples factores de riesgo, incluyendo aquellos que provienen del ambiente físico, trastornos de las funciones biológicas, el contenido y organización del trabajo, y diversos componentes psicosociales, tanto laborales como extra laborales.

Los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales son factores que interfieren en el desarrollo normal de la actividad empresarial, incidiendo negativamente en su productividad y por consiguiente amenazando su solidez y permanencia en el mercado; conllevando además graves implicaciones en el ámbito laboral, familiar y social, Uno de los grupos ocupacionales en los que se ha descrito riesgos significativos de estrés ocupacional es el personal de mantenimiento seguido del personal administrativo, pues las posturas utilizadas por periodos largos de tiempo, la especialización del trabajo de acuerdo con las capacidades y conocimientos, la existencia de flexibilidad en la velocidad o ritmo de trabajo, la estabilidad laboral, las relaciones del jefe con los subalternos y viceversa, el trabajo en equipo, entre otras son situaciones que pueden elevar los niveles de estrés y convertirse en dolencias frecuentes. El estrés psicolaboral cuando evoluciona crónicamente, puede provocar el cuadro de agotamiento emocional, distanciamiento afectivo, trato despersonalizado y a un sentimiento general de ausencia de logros personales que se ha denominado "Burnout", que se traduce en pérdida de productividad, de ahí la conveniencia de estudiar separadamente las causas y los efectos del estrés laboral.

En consideración a lo anterior, la administración y la gerencia de toda compañía deben asumir su responsabilidad en buscar y poner en practica las medidas necesarias que contribuyen a mantener y mejorar los niveles de eficiencia en las operaciones de la empresa y brindar a sus trabajadores un medio laboral seguro.

Para ello de acuerdo a las disposiciones de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y las leyes establecidas en el país conforme al Sistema de Riesgos

Profesionales, ha de elaborar un Programa de Salud Ocupacional con fines de preservar, mantener y mejorar la salud individual y colectiva de los trabajadores en sus correspondientes ocupaciones y que deben ser desarrolladas en forma multidisciplinaria.

Una de las principales motivaciones del personal de fisioterapia en la parte ocupacional es el bienestar del trabajador, es por ello que actualmente se han direccionado los esfuerzos a concientizar a las empresas y a cada uno de los trabajadores sobre la importancia de diseñar un Programa de Salud Ocupacional integral. Dentro de este amplio margen de cobertura se incluye la preocupación latente por manejar y controlar el Estrés psicolaboral, como una de las principales enfermedades que atentan contra la salud y el bienestar del hombre.

Este trabajo investigativo en salud ocupacional busca medir los niveles de riesgo de estrés psicolaboral en los funcionarios administrativos y de mantenimiento del Instituto Municipal de Deporte, la Recreación y el Aprovechamiento del Tiempo Libre de Yumbo (IMDERTY), a través de una encuesta estructurada que evalúa el contenido específico del trabajo, administración del personal, organización del trabajo, relaciones interpersonales, carga mental y alteraciones psíquicas y biológicas derivadas del desempeño laboral. Los resultados son cuantitativos y se muestran con calificaciones de muy bajo, bajo, medio y alto; estos de forma individual para cada área y global.

Desde de la Fisioterapia se diseñara una estrategias para el desarrollo de un plan de disminución y control del estrés psicolaboral teniendo en cuenta actividades de promoción, prevención, capacitaciones entre otras, en este caso, se realizara evaluación de puesto de trabajo, panorama de riesgo, pausas activas, jornadas de relajación, evaluación de alteraciones osteomusculares y rehabilitación que nos permitan realizan un intervención directa sobre el personal de esta institución.

El desarrollo de esta actividad permitirá el cumplimiento de las normas en Salud Ocupacional en busca de resultados a mediano plazo que fortalezcan la eficacia, eficiencia y productividad en el desarrollo de las actividades diarias de este personal.

PROPUESTA METODOLOGICA

Tipo de estudio

El tipo de estudio que permite plantear y desarrollar la investigación en el Instituto Municipal de Deporte, la Recreación y el Aprovechamiento del Tiempo Libre de Yumbo (IMDERTY), es descriptivo ya que permite describir estrategias fisioterapéuticas encaminadas a disminuir los niveles de riesgo de estrés psicolaboral.

Enfoque

El proceso del trabajo relacionado con la participación del fisioterapeuta dentro de la implementación y desarrollo del programa de salud ocupacional del Instituto Municipal de Deporte, la Recreación y el Aprovechamiento del Tiempo Libre de Yumbo (IMDERTY), se centra bajo un enfoque orientado por una línea: salud y legislación y una sublínea: talento humano.

Diseño

El desarrollo de esta investigación se enmarcará, en la implementación de un método de trabajo cuali-cuantitativo, ya que se utilizan instrumentos estructurados para la recolección de información, y se plantean relaciones numéricas entre las variables, a su vez se pretende generar teoría a partir de los datos bibliográficos obtenidos.

Población beneficiaria

Son los funcionarios del Instituto Municipal de Deporte, la Recreación y el Aprovechamiento del Tiempo Libre de Yumbo (IMDERTY), que realizan sus labores en las áreas administrativas y de mantenimiento; además que hayan firmado el consentimiento informado para responder la encuesta.

Fases

La consolidación del trabajo se dividió en 4 fases necesarias para alcanzar los objetivos planteados:

Fase 1.

DIAGNOSTICO SITUACIONAL. Acercamiento y reconocimiento del Instituto Municipal de Deporte, la Recreación y el Aprovechamiento del Tiempo Libre de Yumbo (IMDERTY).

Actividades

- Inicialmente se realizarán visitas al Instituto Municipal de Deporte, la Recreación y el Aprovechamiento del Tiempo Libre de Yumbo (IMDERTY), a fin de realizar un reconocimiento del personal, la planta física y el proceso de trabajo.
- Revisión del programa de salud ocupacional (legislación, subprogramas, panorama de riesgos, otros).
- Identificación de las necesidades sentidas y detectadas; actividad encaminada a formular el tema de investigación del proyecto líder.

Fase 2.

Aplicación de encuesta de medición de estrés psicolaboral.

Actividades

- Entregar a los funcionarios administrativos y de mantenimiento las encuestas con su respectivo consentimiento informado.
- Explicación acerca de la forma de contestar la encuesta.

Fase 3.

Diseño del plan de intervención fisioterapéutica para disminuir los factores de riesgo de estrés psicolaboral.

Actividades

- Se describen todas las actividades que se pueden realizar desde fisioterapia para disminuir y controlar los factores de riesgo de estrés psicolaboral.

Fase 4.

Entrega de recomendaciones a los jefes inmediatos y funcionarios evaluados incentivando la importancia de la aplicación del plan de intervención fisioterapéutica diseñado.

Fuentes de información

- Archivos y documentación obtenida del Instituto Municipal de Deporte, la Recreación y el Aprovechamiento del Tiempo Libre de Yumbo (IMDERTY).
- Revisión bibliográfica detallada de libros relacionados con el trabajo y los factores de riesgo de estrés psicolaboral.
- Revisión de artículos de Internet relacionados con el trabajo y los factores de riesgo de estrés psicolaboral.
- Formato de evaluación denominado: encuesta para la identificación cuantitativa de los factores de riesgo de estrés psicolaboral.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

Las técnicas que se utilizaron para recopilar todos los datos que se necesitan en esta investigación deben contar con los requisitos previstos en las actividades a realizar:

- Observación
- Entrevista: semiestructurada. Los datos se recopilaron en hoja de cálculo Microsoft Office Excel versión 2003 para el análisis de los resultados.

Instrumentos

- Cuestionario estructurado de medición de estrés psicolaboral o instrumento Bocanument y Berjan aprobado en Colombia, año 2004, suministrado por la ARP Seguro Social, sede Bellavista.
- Formato de Consentimiento informado de la Fundación Universitaria Maria Cano (FUMC).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Al inicio de la investigación las expectativas del proyecto estaban fundadas en la presencia de casos con riesgo moderado a padecer de estrés psicolaboral en aquellos funcionarios con responsabilidades monetarias y de coordinación de personal. En aquellos trabajos rutinarios, de atención al público y secuenciales hay más predisposición a sufrir de patologías relacionadas con el estrés. La no adaptación del puesto de trabajo a las necesidades del empleado tiende a generar alteraciones físicas y psíquicas que pueden generar estrés psicolaboral al no contar con buena salud.

Después de realizar la evaluación los funcionarios administrativos de mantenimiento del IMDERTY se evidenció que los funcionarios administrativos con cargos superiores tienen menor probabilidad de padecer estrés psicolaboral. Los funcionarios con trabajos rutinarios y de contacto con los usuarios poseen mayor incidencia de alteraciones psicobiológicas y además se encuentran en un nivel de riesgo medio para estrés psicolaboral. Se comprobó que los puestos de trabajo mal adaptados a las necesidades del trabajador y rutinarios provocaban alteraciones psicobiológicas en mayor cantidad que los trabajos dinámicos y poco rutinarios.

Los funcionarios de mantenimiento presentan factor de riesgo medio y su principal inconformidad es la carga de trabajo tan alta y la no satisfacción de sus derechos al no tener seguridad social por parte de la empresa, en su defecto les toca pagar su seguridad social por aparte.

La falta de programas de salud ocupacional dedicados al cubrimiento de las necesidades más sentidas de los trabajadores hace que haya un ambiente de inconformidad y sentimiento de olvido por parte de los superiores, esto hace que el estrés y otras alteraciones psicobiológicas se acentúen y a mediano plazo se presenten casos graves de estrés psicolaboral.

Los beneficios que se buscan lograr con las estrategias fisioterapéuticas y preventivas se podrían implementar y alcanzar con los funcionarios si se optimizan

los horarios de trabajo y tiempos intervención fisioterapéutica y de descanso más flexibles.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN FISIOTERAPEUTICA

Evaluación de puesto de trabajo

La clasificación del espacio de trabajo está en función de que las medidas o disposiciones técnicas permitan una postura de trabajo apropiada y correcta, que no impida realizar movimientos y, en función de la evaluación general de la zona de trabajo. Esta evaluación general se complementa con el análisis de la actividad física, el levantamiento de pesos y los movimientos y posturas de trabajo.¹

Pausa activa

La pausa activa o gimnasia laboral es una técnica de cinesiterapia laboral con ejercicios preparatorios y compensatorios, auxiliares en la prevención y en el tratamiento con la finalidad de compensar las estructuras físicas más utilizadas durante el trabajo y activar las que no son requeridas.

Técnicas de relajación

La relajación posibilita a cada persona mediante la práctica continua de las técnicas a mantener el cuerpo relajado y la mente serena, aun frente a situaciones difíciles o inmodificables, evitando que el cuerpo entre en estrés alto y que el individuo responda al medio ambiente con frecuentes e intensas respuestas fisiológicas y emocionales. Lo hace más racional, sereno, tranquilo y saludable.

Orientaciones educativas

La educación en el campo de la salud, se presenta como un instrumento para la adquisición de conocimientos y aptitudes, además de favorecer el desarrollo de facultades como la responsabilidad, la participación y la toma de decisiones con la finalidad de que el sujeto alcance el máximo grado de adaptación y de autonomía, en el proceso de su salud.

Fomento de la actividad física

En conjunto con las orientaciones educativas se pretende incentivar el trabajador en la adopción de estilos de vida saludables como la practica regular de actividad física, utilizando los diferentes escenarios deportivos para su propósito.

¹ Evaluación de las condiciones de trabajo: método del análisis ergonómico del puesto de trabajo. Silvia Nogareda Cuixart. Citado el 5 de septiembre agosto del 2007. Disponible en: Google: http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_387.htm

CONCLUSIONES

- Se logró aplicar la encuesta para medir el factor de riesgo de estrés psicolaboral, gracias a la revisión bibliográfica que brindó las herramientas necesarias para evaluar en los funcionarios su nivel de riesgo de sufrir estrés psicolaboral.
- Los funcionarios administrativos y de mantenimiento del Instituto Municipal de Deporte, la Recreación y el Aprovechamiento del Tiempo Libre de Yumbo (IMDERTY), se encuentran en mayor promedio en un riesgo medio para padecer estrés psicolaboral, y dicho nivel de riesgo está relacionado con las áreas uno, dos, cuatro y cinco que pertenecen a contenido específico del trabajo, administración del personal, organización del trabajo, relaciones interpersonales y carga mental.
- Se realizó el plan fisioterapéutico de intervención con estrategias que buscan crear un ambiente de bienestar colectivo y personal.
- La difusión de los hallazgos y las recomendaciones a los funcionarios administrativos y de mantenimiento al igual que a sus jefes inmediatos, facilitara una conciencia de autocuidado en la búsqueda del bienestar colectivo empresarial.

ANALISIS Y DISCUSION

Al inicio de la investigación las expectativas del proyecto estaban fundadas en la presencia de casos con riesgo moderado a padecer de estrés psicolaboral en aquellos funcionarios con responsabilidades monetarias y de coordinación de personal. En aquellos trabajos rutinarios, de atención al público y secuenciales hay más predisposición a sufrir de patologías relacionadas con el estrés. La no adaptación del puesto de trabajo a las necesidades del empleado tiende a generar alteraciones físicas y psíquicas que pueden generar estrés psicolaboral al no contar con buena salud.

Después de realizar la evaluación los funcionarios administrativos de mantenimiento del IMDERTY se evidenció que los funcionarios administrativos con cargos superiores tienen menor probabilidad de padecer estrés psicolaboral. Los funcionarios con trabajos rutinarios y de contacto con los usuarios poseen mayor incidencia de alteraciones psicobiológicas y además se encuentran en un nivel de riesgo medio para estrés psicolaboral. Se comprobó que los puestos de trabajo mal adaptados a las necesidades del trabajador y rutinarios provocaban

alteraciones psicobiológicas en mayor cantidad que los trabajos dinámicos y poco rutinarios.

Los funcionarios de mantenimiento presentan factor de riesgo medio y su principal inconformidad es la carga de trabajo tan alta y la no satisfacción de sus derechos al no tener seguridad social por parte de la empresa, en su defecto les toca pagar su seguridad social por aparte.

La falta de programas de salud ocupacional dedicados al cubrimiento de las necesidades más sentidas de los trabajadores hace que haya un ambiente de inconformidad y sentimiento de olvido por parte de los superiores, esto hace que el estrés y otras alteraciones psicobiológicas se acentúen y a mediano plazo se presenten casos graves de estrés psicolaboral.

Los beneficios que se buscan lograr con las estrategias fisioterapéuticas y preventivas se podrían implementar y alcanzar con los funcionarios si se optimizan los horarios de trabajo y tiempos intervención fisioterapéutica y de descanso más flexibles.

RECOMENDACIONES

- Mediante la difusión de los hallazgos se ve necesaria la modificación de aquellas situaciones que producen estrés en el trabajador o en el grupo, las cuales se detectan a través de cuestionarios de motivación y satisfacción laborales.
- Adecuar el trabajo a cada hombre, o sea que el trabajo esté apropiado a sus condiciones físicas, habilidades, interés, potencialidades, instrucción y preparación. Esta es una medida de prevención de la salud física y mental que favorece el aumento de la producción.
- Disminución de las velocidades de trabajo, establecimiento de pautas de descanso frecuente (pausas activas) dentro de la jornada laboral y horario no superior a ocho horas.
- Mejorar la parte humana del trabajo mediante el fomento de las buenas relaciones interpersonales, el acercamiento y el intercambio a nivel horizontal y vertical.
- Dar continuidad a la intervención de los estudiantes de fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano en las diferentes áreas del IMDERTY, tanto a nivel de funcionarios como a los deportistas que asisten que asisten el día a día.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

1. Acuerdo 0003 de 1996 (16 enero de 1996). Por medio del cual se crea el ente municipal para el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extra escolar. Yumbo.1996
2. Anuario Estadístico del Valle del Cauca, 2003
3. ARENAS MONSALVE, EDUARDO. Los riesgos del trabajo y la salud ocupacional en Colombia. 1 edición. Colombia, Bogota. Fondo Editorial LEGIS. 1986. pag 15
4. BENAVIDES, Fernando G. RUIZ , Carlos. Salud laboral. Conceptos y técnicas para la prevención de riesgo laboral. Barcelona. Segunda edición. Editorial MASSON. 2002. Pág. 19.
5. BONASTRE RAMON, PALAU XAVIER. Manual de seguridad y salud en el trabajo, nuevos conceptos. 1 edición. España, Barcelona. Editorial Ariel S.A. 1996.p. 37.
6. CORTES DIAZ, JOSE MARIA. Seguridad e higiene del trabajo, técnicas de prevención de riesgos laborales. Tercera edición. México, D.F.: alfa omega grupo editorial, S.A. de C.V. 2001. p. 25-26.
7. Decreto extraordinario, numero 005 de 1998. Por el cual se determina la estructura orgánica del instituto municipal de deporte y recreación de yumbo – IMDERTY. Yumbo. 1998.
8. GUIA TECNICA COLOMBIANA GTC 45. guía para el diagnóstico de condiciones de trabajo o panorama de factores de riesgo, su Identificación y valoración. Icontec. Bogota. Agosto 27 de 1997
9. HERNANDEZ SAMPIERE, Roberto. FERNANDEZ COLLADO, Carlos. BAPTISTA LUCIO, Pilar. Metodología de la Investigación, 2 edición. Mc Graw Hill. P. 207-208.
10. HOPKINS, Hellen. Salud ocupacional. Octava edición. Editorial Médica Panamericana. México. 1998. Pág. 86.
11. KULUND, Daniel N. ERVIN Ronald J. Higiene postural. Segunda edición. Salvat editores S.A. Madrid. 1990. Pág. 23.
12. LERMA GONZÁLES, Héctor Daniel. Metodología de la investigación: propuesta, anteproyecto y proyecto. Segunda edición, Colombia, Bogota: eco ediciones, 2001. p 36-38.

13. REPUBLICA DE COLOMBIA. Ley 528 de 1999. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de fisioterapia, se dictan normas en materia de ética profesional y otras disposiciones. Santa Fe de Bogota, el Congreso, 1999.

Revisiones en Internet:

14. Suratep, administradora de riesgos profesionales. 2004. Citado el 16 de agosto del 2007. Disponible en: Google: <http://www.suratep.com/articulos/184/>

15. Universidad del Valle. Vicerrectoria de bienestar universitario, S. O. citado el 16 de agosto del 2007. Disponible en: Google: <http://saludocupacional.univalle.edu.co/marcolegal.htm>