

PROGRAMA DE PREVENCION DE ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES EN EL AREA DE ADMINISTRACIÓN DE LA EMPRESA TRANSPORTADORA COMERCIAL COLOMBIA (TCC) SEDE SANTIAGO DE CALI.

AUTORES: Diana Marcela Osorio Imbachi
Yasmín Viviana Prada Molano
Annye Ramos Delgado

INSTITUCIONES: Estudiantes De Fisioterapia De Décimo (10) Semestre De La Fundación Universitaria Maria Cano, Extensión Cali.

NOTA ACLARATORIA: Este artículo es autofinanciado por las estudiantes de fisioterapia y es autorizado por centro de investigación de la Fundación Universitaria Maria Cano.

INTRODUCCIÓN: La salud de la población trabajadora es uno de los componentes fundamentales del desarrollo de un país y a su vez refleja el estado de progreso de una sociedad; de este modo, un individuo sano se constituye en el factor más importante de los procesos productivos, es así como el área de salud ocupacional es fundamental para la promoción y el desarrollo de actividades de mejoramiento continuo de los trabajadores en sus labores. Las actividades que se realizan en el área administrativa determinan tareas que implican posturas prolongadas e inadecuadas, movimientos repetitivos teniendo en cuenta postura, fuerza y frecuencia al igual que ajustes posturales que con las largas horas laborales y en muchas ocasiones inadecuadas condiciones ergonómicas conllevan al trabajador a que conlleve a presentar en los trabajadores incomodidad, disminución de la productividad y alteraciones en la salud y en el bienestar.

Actualmente en la empresa TRANSPORTADORA COMERCIAL COLOMBIA TCC sede Cali se presenta un moderado porcentaje de alteraciones osteomusculares por lo cual se han venido implementando programas de salud ocupacional con el fin de minimizar estos factores de riesgos presentes, por tal razón lo que se pretende con este programa es dar continuidad a los programas a través de los líderes de la empresa de este modo desde fisioterapia se desarrolla un papel de gran importancia dentro del área de salud ocupacional en donde se realiza diferentes actividades y propuestas que se basan en diseñar, ejecutar y controlar programas tendientes a lograr un bienestar tanto físico como mental y a prevenir alteraciones osteomusculares de los trabajadores, llevando acabo la implementación y ejecución de programas de pausas activas, orientaciones educativas actividades de higiene postural y de ergonomía, en donde se reúne toda la información relevante a los riesgos profesionales y comunes que afectan a la población trabajadora, y se describen las diferentes alteraciones osteomusculares presentes en la misma, proponiendo que se lleve acabo la realización de un programas para la prevención de estas alteraciones y lograra en los trabajadores ambientes de trabajo mas saludables.

OBJETIVO GENERAL: Plantear una propuesta de un programa de prevención de alteraciones osteomusculares que se pueden presentar en los trabajadores en el área de administrativa de la empresa transportadora nacional Colombia (TCC) sucursal Santiago de Cali.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Determinar las alteraciones osteomusculares que actualmente se están presentando los trabajadores del área administrativa de la empresa TCC.
- Identificar las condiciones del puesto del trabajo
- Capacitar al personal en cuanto al manejo de la ergonomía e higiene postural.
- Establecer las actividades para el desarrollo del programa propuesto.

RESUMEN: En este trabajo se da a conocer todos los conceptos de la Salud Ocupacional, con el objetivo de contribuir e implementar medidas de prevención para los diferentes riesgos ocupacionales que se pueden presentar en el ambiente laboral. Desde este punto de vista de los factores de riesgo laborales el principal riesgo que se encuentra, en el personal de administración esta relacionado con el riesgo ergonómico por la demanda física de las tareas a realizar como posturas inadecuadas, movimientos repetitivos, entre otros.

La salud ocupacional tiene como finalidad promover y mantener el más alto nivel de bienestar físico, mental y social del trabajador en general; prevenir cualquier evento (factores de riesgo) que pueda alterar las condiciones laborales de los trabajadores. Este programa de prevención de alteraciones osteomusculares en los trabajadores de la empresa TCC sucursal Cali del área administrativa, están más propensos a presentar factores de riesgo de tipo ergonómico que se pueden presentar por cargas estáticas movimientos repetitivos, mal posicionamiento postural entre otros, lo que posibilita una alta exposición a la fatiga lo que ayuda a adquirir quizás problemas a nivel osteomuscular que afecta de forma directa su salud, trabajo y desempeño laboral. Con base a lo anterior la propuesta de prevención de alteraciones osteomusculares dirigida a este personal busca minimizar la posible aparición de problemas como tendinitis, lumbalgia, túnel del carpo, entre otras que generan altos costos incapacidades y ausentismo laboral.

Por lo cual este programa pretenden implementar actividades de prevención para contribuir a la adquisición del auto cuidado, y por ende el sostenimiento del mismo y de esta manera beneficiar tanto a la empresa como a la población trabajadora.

ENFERMEDADES OSTEOMUSCULARES DE ORIGEN OCUPACIÓN : Las diferentes enfermedades profesionales incluye los principales trastornos

osteomusculares, en particular: enfermedades osteoarticulares de las manos y las muñecas causadas por la vibración mecánica; enfermedades angioneuróticas causadas por la vibración mecánica (fenómeno de Raynaud de origen profesional); enfermedades de las cavidades periarticulares debidas a la presión (bursitis o bursitis traumática); enfermedades por exceso de esfuerzo de las vainas tendinosas; enfermedades por sobreesfuerzo del tejido peritendinoso; enfermedades por sobreesfuerzo de las inserciones musculares y tendinosas; lesiones de menisco a consecuencia de trabajos prolongados efectuados de rodillas o en cuclillas; parálisis por compresión de un nervio (neuropatía compresiva). Las enfermedades osteomusculares son en el ámbito industrial la principal fuente de enfermedades profesionales que corresponde a la exposición de segmentos osteomusculares de los trabajadores a injurias provenientes de actividades que requieren repetición, fuerza y posturas disfuncionales por períodos prolongados de tiempo. Un factor adicional, no menos importante, es la vibración que el manejo de algunas herramientas o máquinas pueden ocasionar a estos segmentos corporales.

ERGONOMIA EN EL PUESTO DE TRABAJO: Este trabajo pretende dar un panorama general de la práctica ergonómica, su método y técnicas que de aplicarse ofrecen beneficios al trabajador, supervisor y sobre todo ahorro a las empresas, dando como resultado un mejoramiento en la calidad de vida de todos los trabajadores. La ergonomía se define como un cuerpo de conocimientos acerca de las habilidades humanas, sus limitaciones y características que son relevantes para el diseño de los puestos de trabajo. El diseño ergonómico es la aplicación de estos conocimientos para el diseño de herramientas, máquinas, sistemas, tareas, trabajos y ambientes seguros, confortables y de uso humano efectivo. El termino ergonomía se deriva de dos palabras griegas ergos trabajo; nomos leyes naturales, conocimiento o estudio. Literalmente estudio del trabajo.

Por todo lo citado anterior y por la facilidad aseso que nos brida la empresa Transportadora comercial Colombia (TCC) Sede Santiago de Cali , la cual es una organización de servicio, dedicada a satisfacer necesidades de transporte y distribución de mercancía en Colombia y a nivel internacional que tiene como principal compromiso garantizar que la distribución de sus productos sea una verdadera ventaja competitiva para su empresa y para lograrlo, ponemos a su disposición la mejor infraestructura. De este modo esta empresa consta con 280 trabajadores, de los cuales 23 de sus funcionarios son del área administrativa, los cuales son los más propensos a presentar alteraciones osteomusculares por jornadas laborales prolongadas, por tareas que conllevan a realizar movimientos forzados y repetitivos y por una inadecuada organización de los elementos de trabajo.

Todo esto aporto a que se llevara acabo una encuesta la cual es un instrumento que permite la investigación de los hechos o situaciones que están afectando una población determinada, y para permitir la consulta tipificada de personas elegidas

de forma estadística y realizada con ayuda de un cuestionario. La encuesta que se va aplicar es de tipo abierta y cerradas, en las abiertas se encontraran preguntas sobre datos personales y las preguntas cerrada estarán compuestas por 5 preguntas, cada preguntas tiene unos ítem que se basaran el información relevante acerca de las diferentes alteraciones osteomusculares que puede presentar el trabajador en su sitio de trabajo, como resultado de deficiencias en el puesto de trabajo y en el ambiente laboral, posteriormente se pretende implementar otras tres evaluaciones , en donde la primera es la evaluación del puesto de trabajo a través del método Renault , la segunda es un test de Evaluación Osteomuscular , y por ultimo una Escala general de Satisfacción Laboral .

De este modo concluimos que la orientación del análisis del puesto de trabajo es un encadenamiento de acciones consecuentes y lógicas acordes con las capacidades y necesidades del trabajador y de la empresa. Por lo cual propósito fundamental de este programa de prevención es procurar que el diseño del puesto de trabajo, la organización de la tarea, la disposición de los elementos de trabajo y la capacitación del trabajador estén de acuerdo con este concepto de bienestar, que supone un bien intrínseco para el trabajador y que además proporciona beneficios económicos para la empresa.

PALABRAS CABLES: Alteraciones Osteomusculares, Ergonomía, Salud Ocupacional, Prevención, Puesto de Trabajo.

METODO:

DISEÑO: Este estudio tiene un diseño de investigación de tipo no experimental porque solo observa situaciones ya existentes y no hay una manipulación considerada de las variables y no hace cambios intencionales de la misma.

TIPO DE ESTUDIO: El tipo de estudio es cualitativo de corte descriptivo; ya que el propósito de la investigación es describir situaciones y eventos a partir de sus características que se presentan según las condiciones de trabajo, como lo es en este caso las posibles alteraciones posturales que se pueden presentar en los estibadores de la empresa transportadora Comercial Colombia (TCC).

A partir de lo anterior nuestro propósito será plantear un programa de prevención y recomendaciones para disminuir la posibilidad de adquirir alteraciones osteomusculares que afecten sus actividades básicas cotidianas.

FUENTES DE INFORMACION:

- Se aplicara una encuesta a los funcionarios del área de Administración de la empresa, la cual permita arrojar un gran número de datos sobre las diferentes alteraciones osteomusculares que presentan los trabajadores del área de administración de la empresa Transportadora Comercial Colombia TCC en la Ciudad Santiago De Cali.

- Realización de las evaluaciones ostemusculares a través de la implementación del **(Test De Postura y fuerza muscular)** el cual es utilizado por la Fundación Universitaria Maria Cano, esta se realizara posterior a la evaluación del puesto de trabajo, el cual se efectuara los días lunes, miércoles y viernes en las horas de mañana, en donde cada trabajador contara con 2 horas para su respectiva evaluación.
- Entrega de encuestas de la escala de satisfacción laboral a todo el personal que labora en el área Administrativa de la Empresa Transportadora Comercial Colombia TCC en la Ciudad Santiago De Cali. las cuales se llevaran acabo durante un periodo de tiempo de dos días, que estarán establecidos en el cronograma..
- Realización de las evaluaciones de puestos de trabajo a través de la implementación de método de **Renault**, el cual se llevara acabo durante el periodo de una semana, durante 30 horas, que se dividen en 6 horas, en donde cada trabajador tendrá 2 horas designadas para su evaluación. Se realizaran evaluaciones de los puestos de trabajo, con sus respectivas recomendaciones, y luego se harán visitas periódicas a los puestos de trabajo para un seguimiento y control de los procesos.
- Se realizan charlas y cursos de capacitación de Salud Ocupacional para informar acerca de las diferentes actividades de higiene postural educando a todo el personal en la forma de mantener su salud.
- Se diseñan y ejecutar programas para la prevención y control de enfermedades relacionadas o agravadas por el trabajo.
- Se llevaran acabo actividades de pausa activa que mejoren el desempeño laboral de los trabajadores.
- Se realizaran talleres de técnicas de auto relajación y auto masaje.
- Se llevaran acabo actividades para la prevención del túnel del carpo.

CRITERIOS DE SELECCIÓN: Se realizo con los 23 trabajadores del área de Administración a través de dos aspectos uno de Inclusión y otro de Exclusión.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Pertencen a la investigación:

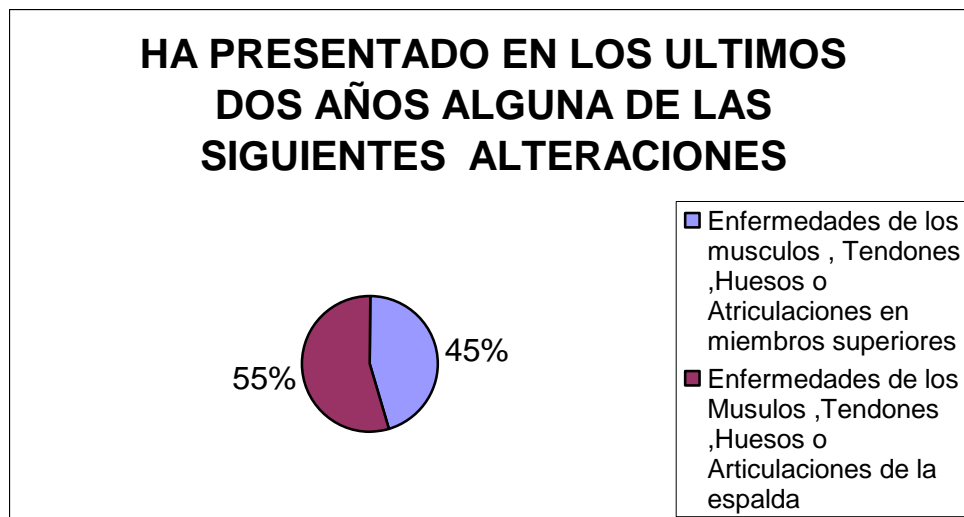
- Los 23 trabajadores del área administrativa de la Empresa Transportadora Comercial Colombia TCC en la Ciudad Santiago De Cali.
- Trabajadores que deseen participar voluntariamente en la investigación.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

No pertenecen a la investigación aquella:

- Población trabajadora que no labora en el área administrativa.
- Personas contratadas por temporada alta.
- Personas que tienen diagnosticado una patología laboral.
- Personas que no acepten participar.

RESULTADOS: De los 23 trabajadores del área administrativa de la empresa transportadora comercial Colombia (TCC) sede Cali, un gran número que corresponde al 55% presenta alteraciones Osteomusculares generadas por deficiencias en los puestos de trabajo.



DISCUSIÓN:

PROGRAMA DE PREVENCION DE ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES EN EL AREA DE ADMINISTRACIÓN DE LA EMPRESA TRANSPORTADORA COMERCIAL COLOMBIA (TCC) SEDE SANTIAGO DE CALI.

Actualmente aumenta a nivel mundial el número de personas que padecen alteraciones osteomusculares. Lo que ocasiona un aumento en el numero de incapacidades y/o disminución de la producción en una empresa, lo que se vera reflejado en un aumento de costos, es por esta razón la importancia de relacionar las alteraciones osteomusculares con el área de salud ocupacional y a su vez con los subprogramas que hacen parte de esta, cabe resaltar la importancia del individuo sano dentro de un proceso productivo y mas aun en este país y en esta sociedad, además de la importancia de una buena calidad de vida y el estado de salud, cabe resaltar la importancia de los programas de prevención de alteraciones osteomusculares en el ámbito laboral en cuanto a postura, ergonomía y otros factores de riesgo que al prevenirlos estos pueden evitar en un gran porcentaje consecuencias para la salud y la empresa.

PROGRAM OF PREVENTION OF ALTERATIONS OSTEOMUSCULARES IN THE AREA OF ADMINISTRATION OF COMMERCIAL COMPANY TRANSPORTADORA COLOMBIA (TCC) HOST SANTIAGO OF CALI.

At the moment it increases to world-wide level the number of people who suffer alterations osteomusculares. What causes an increase in the number of incapacities and/or diminution of the production in a company, which side reflected in an increase of costs, is therefore the importance of relating the alterations osteomusculares to the area of occupational health and as well to the subprograms that are part of this, it is possible to even emphasize the importance of the healthy individual within a productive process and but in this country and this society, in addition to the importance of a good quality of life and the state of health, is possible to emphasize the importance of the programs of prevention of alterations osteomusculares in the labor scope as far as position, ergonomics and other factors of risk that when preventing them these can avoid in a great percentage consequences for the health and the company.

BIBLIOGRAFÍA:

- BETANCUR Fabiola, FACTORES DE RIESGO ERGONOMICOS EN LA INDUSTRIA; Ministerio de trabajo y seguridad social .
- Bustamante Antonio, Diseño Ergonómico en la Prevención de la Enfermedad Laboral, editorial Díaz de Santoz, 1995, paginas 3- 80.
- Fernando Benavides, Carlos Ruiz frutos, ana m García García, conceptos y técnicas para la prevención de riesgos laborales. Masson, s, a Barcelona (España) 1997.
- GOMEZ Escobar sehir; LEGISLACION LABORAL FUNDAMENTOS Cuarta Edición Mc Graw Hill, 1995; Pág. .17,21-26
- José Maria Corte Días. Seguridad E Higiene Del Trabajo (Técnicas De Prevención De Riesgos Laborales. alfomega grupo editorial, SA de C.V, 3ra edición.

- M. Rodríguez Jouvencel, Ergonomía Básica Aplicada a la Medicina del Trabajo, editorial Díaz de Santoz, 1994, paginas 167- 24