

PROTOCOLO DE PAUSAS ACTIVAS PERSONALIZADAS PARA EL PERSONAL DEL ÁREA ADMINISTRATIVA DE C.I. CONFECCIONES COLOMBIA EN MEDELLÍN, ENTRE ABRIL Y JULIO DE 2007 CON EL FIN DE PREVENIR ENFERMEDADES OSTEOMUSCULARES DE ORIGEN OCUPACIONAL

Elisa Judith David García¹



RESUMEN

La fibromialgia es un trastorno osteomuscular característico del personal administrativo de C. I. Confecciones Colombia, ocasionado por la problemática derivada de la exposición del hombre a los diferentes tipos de riesgos que puedan generar los procesos en la empresa.

La empresa C. I. Confecciones Colombia considera dentro de sus factores primordiales la actuación en pro de los peligros y riesgos, con el fin de mitigar las alteraciones osteomusculares de origen ocupacional en el talento humano como fuente esencial del trabajo.

Buena parte de estos trastornos se solucionan al implementar programas estratégicos de prevención, como es el protocolo de pausas activas personalizadas, para disminuir la presencia de esta patología, cumpliendo con las exigencias del personal administrativo y convirtiendo las pausas activas en un hábito.

INTRODUCCIÓN

¹ Estudiante de último semestre de Fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano, Medellín – Colombia.

Los profundos cambios tecnológicos característicos de la sociedad moderna que continuamente modifican los sistemas de vida y de trabajo exigen a la persona una permanente adaptación a mayores requerimientos en cada oficio.

Además de las cargas mentales, la aceleración de ritmos y discomfort ergonómico, que conllevan a que todo trabajo por sencillo que sea, tenga un riesgo potencial para la seguridad del trabajador, ocasionando con esto bajo rendimiento, poca productividad y pérdidas económicas, originadas por las alteraciones osteomusculares que en este caso se traducen en fibromialgias, las cuales generan a largo plazo ausentismo, en cuanto a la incidencia de desórdenes por trauma acumulativo.



La empresa C.I. Confecciones Colombia, considera dentro de sus factores primordiales la actuación en pro de los peligros y riesgos, con el fin de mitigar las alteraciones osteomusculares de origen ocupacional en el talento humano como fuente primordial del trabajo, introduciéndose en un programa de control de riesgos que actualmente sólo cubre las áreas de producción pero que la finalidad es dar cobertura total de la empresa.

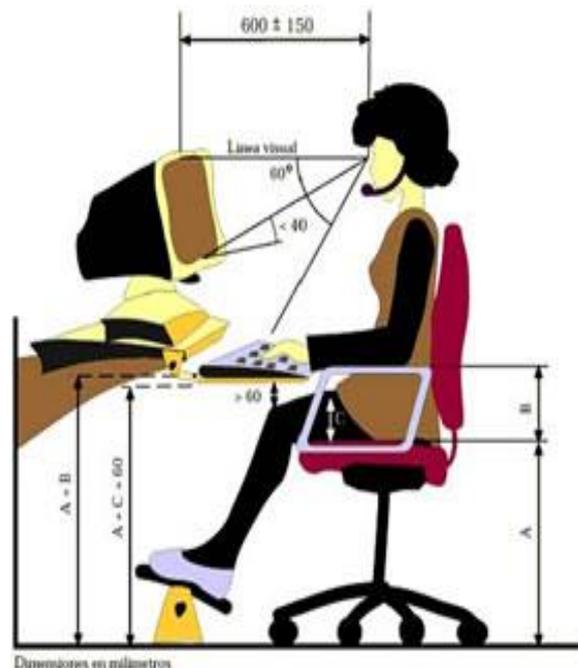
Cualquier tipo de lesión y sobre todo las ocasionadas por el trabajo son factores que pueden incidir negativamente en la actividad normal de una empresa influyendo en su productividad y por lo tanto amenazando su solidez y permanencia en el tiempo.

La población que actualmente conforma los oficios administrativos de C.I. Confecciones Colombia, se encuentra expuesta a un conjunto de riesgos específicos en el ambiente de trabajo, estos riesgos son las fibromialgias ocasionadas por el discomfort ergonómico.

Buena parte de estos trastornos se solucionan al realizar programas estratégicos de prevención lo que permite establecer las pausas activas como uno de ellos, es por esto que se hace necesario implementar un protocolo de pausas activas personalizadas en el área administrativa C.I. Confecciones

Colombia, con el ánimo de cumplir con las expectativas de esta población y de esta manera mejorar su entorno laboral y calidad de vida.

Actualmente en el personal administrativo de C.I. Confecciones Colombia, se presenta un gran número de dolencias musculares que son definidas como fibromialgias, ya que las largas jornadas en la oficina, horas enteras frente al computador, fatiga del trabajo, malas posturas, falta de conocimiento de los cuidados del cuerpo, trabajo bajo estrés, movimientos repetitivos por tiempos prolongados, posiciones incómodas, sobreesfuerzos, además del incorrecto diseño y mal uso de las herramientas y puestos de trabajo, son factores determinantes de dicha alteración. Sumado a estas situaciones, se encuentra la desmotivación e indiferencia que surge en el personal administrativo de C.I. Confecciones Colombia frente a la participación de las pausas activas convencionales, ya que a este personal no se le hacía partícipe de este método preventivo.



Debido a esto, el proyecto busca definir si la creación de un protocolo de pausas activas personalizadas puede ajustarse a las necesidades del área administrativa de C.I. Confecciones Colombia, para mejorar la calidad de vida como elemento indispensable para el desarrollo integral del ser y de la empresa.

METODO

El tipo de estudio aplicado es explorativo debido a que el objetivo de la investigación es indagar cómo un protocolo de pausas activas personalizadas podría ajustarse a las necesidades del personal del área administrativa de C.I. Confecciones Colombia.

Es importante resaltar que en la actualidad no existen referentes conceptuales, ni estudios previos aplicados a las pausas activas personalizadas y el tema queda abierto para su implementación y evaluación.

El método es inductivo, porque va de lo particular a lo general, realizando un estudio de casos, proponiendo un protocolo de de pausas activas personalizadas que se ajuste a las necesidades del personal del área administrativa de C.I. Confecciones Colombia.

El proyecto desarrollará un enfoque cuantitativo por medio de la aplicación de una encuesta para establecer la presencia de la fibromialgia en el personal administrativo de C.I Confecciones Colombia.

Dicho estudio es no experimental ya que, la exploración y obtención de la información se tomó de la práctica cotidiana de observación de situaciones ya existentes y sin necesidad de manipular ninguna variable.

El protocolo de pausa activa personalizada, es una actividad complemento en toda la estrategia de intervención para el control de riesgo osteomuscular, a continuación se describe su metodología; es importante tener en cuenta que para su desarrollo se debe contar con el personal idóneo y sobre todo el conocimiento previo de la población, para evitar aparición de lesiones o empeoramiento de síntomas.



El protocolo busca Disminuir dolor, aumentar fuerza y arcos de movilidad articular, implementando hábitos posturales adecuados que permitan minimizar así la incidencia de la fibromialgia en el personal administrativo de C.I. Confecciones Colombia.

El programa se desarrolla en tres fases durante diez minutos, inicialmente las sesiones se realizan una vez por semana, haciendo progresivo su aumento hasta llegar a tres veces por semana, donde se implementaran técnicas de facilitación neuromuscular propioceptiva, tracción manual, estiramiento,

manipulaciones palmares y fricciones digitales circulares. Las fases se implementarán en la mitad de la jornada laboral.

- **Fase 1**

Los ejercicios serán ejecutados en colchoneta durante cinco minutos:

- **Decúbito supino:** se aplicará masaje facial, donde se comprometen los músculos masetero, cigomático mayor y menor, superciliar, occipitofrontal, con manipulaciones de fricción digital circular. Se hacen tres repeticiones de la manipulación en cada músculo.
- **Estiramiento del pectoral mayor:** se realiza ejerciendo el apoyo sobre los hombros.
- **Tracción cervical:** se realiza sujetando la cabeza por las apófisis mastoides, se hala separando las superficies articulares de una manera intermitente; en este ejercicio se debe tener en cuenta que la cabeza debe estar en una posición neutra. Se realizan tres repeticiones, cada una con una duración de veinte segundos.
- **Decúbito lateral:** se realiza flexión de cadera, con flexión de rodilla a 90 grados, la posición de la otra cadera y rodilla debe ser neutra, hombro en extensión de 50 grados y el otro brazo en posición neutra, el punto de apoyo es el glúteo mayor, llevando la extremidad de la cadera hacia la aducción con rotación interna, en el hombro está el otro punto de apoyo llevándolo hacia la extensión con rotación externa de toda la extremidad superior. Este ejercicio se ejecuta en ambos lados, derecho e izquierdo en un periodo sostenido de 15 a 20 segundos.
- **Decúbito prono:** se realiza amasamiento palmar en oblicuos, dorsal ancho, redondo mayor y menor, romboides, supraespinoso, infraespinoso, para vertebrales, trapecio. Se realizan tres repeticiones, subiendo por el cóccix hasta el cuello.

- **Fase 2**

Los ejercicios se ejecutan en la silla de trabajo por un periodo de tres minutos:



- **Amasamiento palmar de trapecio:** se realizan tres repeticiones.
- **Técnica de facilitación neuromuscular propioceptiva de Kabath en cuello:** Se ejerce una resistencia manual en la extensión de cuello, seguido de un estiramiento hacia la flexión. Esta técnica se implementa de igual forma para las inclinaciones laterales del mismo segmento. Se aplica también en hombros (trapecio, pectoral mayor) y en codos (En triceps y bíceps). La contracción debe tener una duración de 20 segundos, seguida del estiramiento con una duración de 12 a 15 segundos.
- **Tracción manual en muñecas:** Se sujeta la mano y el segmento proximal del antebrazo, separando la articulación por un periodo sostenido de 20 segundos.
- **Estiramiento:** Se realiza en los músculos, el palmar mayor cubital anterior, primer y segundo radial externo, cubital posterior hacia los movimientos de flexión y extensión por un periodo de 12 a 15 segundos en cada uno.

- **Fase 3**

Los ejercicios serán ejecutados en posición bípeda durante dos minutos:

- **Estiramiento:** se realiza en los músculos oblicuos, abdominales, iliocostal dorsal, lumbar, dorsal largo, espinal torácico, transverso espinoso, rotadores torácicos y lumbares.

Cada una de las posiciones anteriormente descritas, deben ser realizadas con una contracción sostenida de la musculatura abdominal.

La duración de cada uno de los estiramientos debe ser ejecutada por un periodo de 12 a 15 segundos.

Los ejercicios deben ser realizados con una adecuada higiene postural, tanto de ejecutor como del receptor.

Cada una de las técnicas se aplicará bajo la tolerancia del personal.

RESULTADOS

De acuerdo al estudio realizado en la empresa C.I. Confecciones Colombia de la ciudad de Medellín, se encontró que de la población objeto de estudio el 90% oscila entre los 30 y 39 años de edad, un 5% entre los 20 y 29 años, un 3% entre los 40 y 49 y entre los 50 y 60 años de edad un 1%.

La fibromialgia se presenta en aquellas personas cuyo rango de edad oscila entre los 30 y 39 años de edad, lo cual supone que se debe tener una mayor prevalencia de intervención sobre este grupo. Entre el rango de 20 y 29 años se deben implementar medidas preventivas para evitar la presencia de la patología.

Dentro del análisis realizado se encontró que el género no es un factor determinante para que se presenten patología osteomusculares como la fibromialgia.

Dentro de las áreas administrativas evaluadas, se encontró que el área financiera es la más afectada por dicha alteración.

Existe una correlación alta entre área, tiempo en la empresa y edad, ya que en estas variables se presentó el mayor porcentaje de dicha alteración.

De estas personas se encontró que todas manifiestan la presencia de dolores musculares tanto en la jornada laboral representado por un 93%, como en la noche (tiempo posterior a la jornada laboral) representado en un 7% de personas.

También se encontró que las mayores dolencias se manifiestan en cuello, hombros y cadera, lo cual permite concluir que en su totalidad la población estudiada presenta fibromialgia.

CONCLUSIONES

Se encontró que las personas que han presentado discomfort ergonómico durante la jornada laboral son las que mayor predisposición manifiestan de desarrollar fibromialgia.

Mediante la observación directa se encontró que el personal administrativo, no cuenta con las condiciones ergonómicas adecuadas para desempeñar su oficio, de acuerdo a los parámetros establecidos por el sistema de riesgos profesionales.

Los puntos de dolor más relevantes están presentes en cuello, hombros y cadera.

Con esta investigación se puede concluir que es necesario realizar una intervención al personal administrativo, de manera periódica y permanente, a través de la implementación del protocolo de pausas activas personalizadas que se propone en este trabajo.

RECOMENDACIONES

Proponer la implementación del protocolo de pausas activas personalizadas, que permita la prevención de las fibromialgias asociadas a la postura y discomfort ergonómico en los puestos de trabajo en el área administrativa de C.I. Confecciones Colombia.

Sensibilizar el área administrativa con la creación e implementación de un protocolo de pausas activas, logrando la participación decidida del personal administrativo de C.I. Confecciones Colombia.

Implementar un sistema de vigilancia epidemiológica en el área administrativa, con el fin de realizar seguimiento a los resultados obtenidos mediante la implementación del protocolo.

Se recomienda que el diseño de dicho protocolo sea evaluado y mejorado para futuras implementaciones.

BIBLIOGRAFÍA

BESTRATÉN BELLOVI M. Ergonomía. Guía del Monitor. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene del trabajo, INSHT. Barcelona, España. 1996.

BETANCUR GÓMEZ Fabiola M. Componentes del sistema de vigilancia epidemiológica de la patología lumbar. Ministerio de Trabajo y seguridad Social. Instituto de Seguros Sociales, Seccional Antioquia; División de Salud Ocupacional. Medellín 1993.

Causas del Dolor de Espalda. Prevención y Control. SURATEP S.A. Medellín, 1996.

Causas del Dolor de Espalda. Prevención y Control. SURATEP S.A. Medellín, 1996.

Código de salud Ocupacional. Ministerio de trabajo y Seguridad Social. Instituto de Seguros Sociales. Seccional Antioquia. Medellín, 1990.

Desarrollo Jurídico del sistema General de riesgos Profesionales. Plan Nacional de Salud Ocupacional. Colombia. 1997.

ECHEVERRI U. Martha L. Vigilancia Epidemiológica. Dirección Seccional de Salud de Antioquia, 1989.

Factores de Riesgo de Trabajo y su cuantificación. 1er Congreso Internacional de Ergonomía. Ciudad de México. Mayo de 1997.

FREEDMAN, Kevin B, MD, MSCE. Medline plus, Enciclopedia médica en español. [en línea]
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002336.htm> (Consulta: 5 junio, 2007)

GALVIS RICARDO y col. Posturas, movimientos y manipulación de cargas. ASOSIISS. Bogotá, 1997.

GERSTNER. Jochen. Manual de Semiología del Aparato Locomotor. De. Nur, Cali.

INSTITUTO NACIONAL DE ARTRITIS Y ENFERMEDADES MUSCULOESQUELÉTICAS DE LA PIEL. Información de salud. Temas de salud. [en línea]
http://www.niams.nih.gov/hi/topics/fibromyalgia/fffibro_espanol.htm (Consulta: 5 junio, 2007)

RIVERA, Erika Paola. Guía de masoterapia. Medellín. (1997)

SAMPIERI, Hernández Roberto, COLLADO, Fernández Carlos, LUCIO Baptista Pilar. Metodología de la investigación. 2da ed. México 2000.

SURATEP. Administradora de riesgos profesionales. Nuevo Software de pausas activas. Centro de documentación
http://www.suratep.com.co/index.php?option=com_content&task=view&id=778&Itemid=1 (Consulta: 5 junio, 2007)

URAZÁN, Patiño Mónica. Pausas básicas para el control y prevención. [en línea]
http://www.suratep.com/index.php?option=com_content&task=view&id=843&Itemid=5 (Consulta: 5 junio, 2007)

VILORIA, Tadger Philippe. Principios y filosofía del stretching global
<http://www.estirate.com/>. (Consulta: 5 junio, 2007).

WIKIMEDIA FOUNDATION, Inc. Información de salud. Temas de salud. [en línea] <http://es.wikipedia.org/wiki/Fibromialgia>. (Consulta: 5 junio, 2007)

WIKIMEDIA FOUNDATION, Inc. Información de salud. Temas de salud. [en línea] <http://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsculo>. (Consulta: 5 junio, 2007)

WIKIMEDIA FOUNDATION, Inc. Información de salud. Temas de salud. [en línea], <http://es.wikipedia.org/wiki/Movimiento>. (Consulta: 5 junio, 2007)

WIKIMEDIA FOUNDATION, Inc. Información de salud. Temas de salud. [en línea], <http://es.wikipedia.org/wiki/Sensibilidad>. (Consulta: 5 junio, 2007)

WIKIMEDIA FOUNDATION, Inc. Información de salud. Temas de salud. [en línea], http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%93rgano_tendinoso_de_Golgi. (Consulta: 5 junio, 2007)

WIKIMEDIA FOUNDATION, Inc. Información de salud. Temas de salud. [en línea] <http://es.wikipedia.org/wiki/Estiramiento>. (Consulta: 5 junio, 2007)

WIKIMEDIA FOUNDATION, Inc. Información de salud. Temas de salud. [en línea] [http://es.wikipedia.org/wiki/Articulaci%C3%B3n_\(anatom%C3%ADa\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Articulaci%C3%B3n_(anatom%C3%ADa)). (Consulta: 5 junio, 2007)

WIKIMEDIA FOUNDATION, Inc. Información de salud. Temas de salud. [en línea], <http://es.wikipedia.org/wiki/Dolor>. (Consulta: 5 junio, 2007)

WIKIMEDIA FOUNDATION, Inc. Información de salud. Temas de salud. [en línea] http://es.wikipedia.org/wiki/Fisioterapia_Manipulativa_Articular. (Consulta: 5 junio, 2007)