

**PROGRAMA DE PREVENCION DE ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES
PARA LOS AUXILIARES DE BODEGA DE LA EMPRESA ELECTRICOS DEL
VALLE S.A DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE CALI EN EL AÑO 2007**

**VIVIANA CASALLAS ANGULO
DIANA MARCELA MEDINA ROSERO
CAROLINA ROZO SOTO**

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

**PROGRAMA DE PREVENCION DE ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES
PARA LOS AUXILIARES DE BODEGA DE LA EMPRESA ELECTRICOS DEL
VALLE S.A DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE CALI EN EL AÑO 2007**

**TRABAJO DE APLICACIÓN EN EL DIPLOMADO DE SALUD OCUPACIONAL
COMO REQUISITO PARCIAL PARA OPTAR AL TITULO DE FISIOTERAPEUTA**

**VIVIANA CASALLAS ANGULO
DIANA MARCELA MEDINA ROSERO
CAROLINA ROZO SOTO**

**ASESORA TRABAJO DIPLOMADO DE SALUD OCUPACIONAL
INGRID RINCON
FISIOTERAPEUTA**

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

2007

NOTA DE ACEPTACION

Firma del Presidente del Jurado

Firma del Jurado

Jurado

Santiago De Cali, 29 de Octubre de 2007

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	13
1. Título	16
2. Planteamiento del problema	17
2.1 Descripción del problema	17
2.2 Formulación del problema	18
3. Objetivos	19
3.1 General	19
3.2 Específicos	19
4. Justificación	20
5. Marco Referencial	23
5.1 Marco Contextual	26
5.2 Marco Legal	39
5.3 Marco Conceptual	42
5.4 Marco Teórico	50

6. Posibles resultados	123
7. Proceso metodológico	130
7.1 Tipo de estudio	130
7.2 Método	130
7.3 Enfoque	131
7.4 Diseño	131
7.5 Población y muestra	132
7.6 Instrumentos de recolección de datos	134
7.7 Procedimientos	136
7.8 Organización de la información	138
8. CONCLUSIONES	139
9. RECOMENDACIONES	140
REFERENCIA BIBLIOGRAFICA	141
ANEXOS	143

LISTA DE TABLAS

Tabla N. 1	Peso máximo recomendado para una carga	73
Tabla N. 2	Pesos máximos para el levantamiento y transporte de carga	74
Tabla N. 3	Peso teórico recomendado de la carga; desplazamiento v.	80
Tabla N. 4	Peso teórico recomendado de la carga; giro tronco	82
Tabla N. 5	Peso teórico recomendado de la carga; agarre inadecuado	83
Tabla N. 6	Peso teórico recomendado de la carga; manipulación	84
Tabla N. 7	Transporte de la carga	85
Tabla N. 8	Peso y centro de gravedad de la carga	89
Tabla N. 9	Carga Postural Principal	107
Tabla N. 10	Carga postural más desfavorable	108
Tabla N. 11	Esfuerzo ejercido para la transformación del producto	110
Tabla N. 12	Carga postural durante el esfuerzo	111
Tabla N. 13	Postura de manipulación	113
Tabla N. 14	Carga postural de manipulación	114

Tabla N. 15	Valor de la carga física	115
Tabla N. 16	Nivel de carga postural	116
Tabla N. 17	Nivel de carga dinámica	116
Tabla N. 18	Nivel de carga de manipulación	117
Tabla N. 19	Relación CP – CT	118
Tabla N. 20	Relación CP – CT y CM	118
Tabla N. 21	Cuestionario	119
Tabla N. 22	Severidad de la carga física global	120

LISTA DE FIGURAS

Figura N. 1 Montacargas de horquilla	65
Figura N. 2 Posición de la carga con respecto al cuerpo	76
Figura N. 3 Peso teórico recomendado	76
Figura N. 4 Ejemplo peso teórico recomendado	77
Figura N. 5 Peso máximo recomendado en posturas sentadas	78
Figura N. 6 Giro del tronco 30°	81
Figura N. 7 Agarre bueno	82
Figura N. 8 Agarre regular	83
Figura N. 9 Agarre malo	83
Figura N. 10 Efecto de la carga sobre la columna vertebral	86
Figura N. 11 Señalización del centro de gravedad de una carga	89
Figura N. 12 Ayudas mecánicas	91
Figura N. 13 La inestabilidad de la postura	93
Figura N. 14 Forma y peso de la carga	99

Figura N. 15 Colocar los pies	100
Figura N. 16 Adoptar la postura de levantamiento	101
Figura N. 17 Agarre firme	101
Figura N. 18 Levantamiento suave	102
Figura N. 19 Evitar giros	102
Figura N. 20 Depositar la carga	103
Figura N. 21 Depositar la carga	103
Algoritmo N. 1 Clasificación carga física global	104
Algoritmo N. 2 Ajustes de tiempo por subida o desplazamiento	107
Algoritmo N. 3 Carga postural durante el esfuerzo	111

RESUMEN ANALITICO EJECUTIVO (RAE)

TITULO

PROGRAMA DE PREVENCION DE ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES PARA LOS AUXILIARES DE BODEGA DE LA EMPRESA ELECTRICOS DEL VALLE S.A DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE CALI EN EL AÑO 2007.

AUTOR

Viviana Casallas Angúlo, Diana Marcela Medina, Carolina Rozo Soto. Estudiantes de décimo semestre de fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano

TIPO DE IMPRENTA

Microsoft office- Microsoft Word 2003- Imprenta Arial 12

NIVEL DE CIRCULACION

Restringido

ACCESO AL DOCUMENTO

Biblioteca Fundación Universitaria María Cano

LINEA Y SUBLINEA DE INVESTIGACION

Desarrollo Humano y Legislación en Salud.

TIPO DE TRABAJO

Este documento fue realizado por cumplimiento de las exigencias del diplomado de Salud Ocupacional de la Fundación Universitaria María Cano.

PALABRAS CLAVES

Manipulación y transporte de cargas, intervención fisioterapéutica, factor de riesgo ocupacional, alteración osteomuscular.

TIPO DE INVESTIGACION

Descriptiva

DESCRIPCION DE LA PREGUNTA TEMATICA

El riesgo ergonómico esta determinado por el inadecuado manejo de cargas con condiciones de peso y dimensión superiores a lo establecido por la ley, movimientos repetitivos, sobreesfuerzo, generando alteraciones musculoesqueléticas. Por lo cual es necesario que en las empresas se implementen programas para prevenir alteraciones osteomusculares y a su vez mejoren la calidad de vida de los trabajadores
¿QUÉ ESTRATEGIA SE PUEDE IMPLEMENTAR EN LOS AUXILIARES DE BODEGA EN LA EMPRESA ELECTRICOS DEL VALLE S.A PARA DISMINUIR LOS RIESGOS DE ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES?

CONTENIDO DEL DOCUMENTO

Este documento se divide en 8 capítulos en los cuales se refiere la importancia de implementar un programa de prevención de alteraciones osteomusculares en las empresas.

METODOLOGÍA

Este documento se fundamentó en una investigación de tipo descriptivo con un método inductivo.

CONCLUSIONES:

Se implemento el programa propuesto para prevenir alteraciones osteomusculares en los auxiliares de bodega, con actividades de pausas activas dirigidas por un líder de cada área, actividad física; yoga y ejercicio para el trabajo y actividades para disminuir el estrés: Masaje relajante y técnicas de relajación. Obteniendo

como respuesta por parte de los trabajadores, participación, interés, inquietudes, aplicación de lo enseñado durante su actividad laboral.

RESUMEN

Este proyecto esta encaminado a proponer una programa de prevención de alteraciones osteomusculares enfocado a los auxiliares de bodega de la empresa ELECTRICOS DEL VALLE S.A. Con el objetivo de identificar las principales alteraciones osteomusculares presentes en los trabajadores de bodega y de esta manera incorporarlos a una serie de actividades encaminadas a mejorar el bienestar físico, mental y social de los trabajadores en su ámbito laboral.

Dentro del programa se realizaran actividades como pausas activas, orientaciones y capacitaciones educativas, actividad física, entrenamientos, talleres, actividades de relajación como masaje sedativo y técnicas de relajación, con las cuales se busca educar al personal de bodega hacia una buena higiene postural, adecuado manejo de cargas y autoresponsabilidad con su bienestar físico.

Esto representa una ventaja para la empresa ELECTRICOS DEL VALLE S.A, ya que previene el ausentismo laboral (enfermedades profesionales, generales y accidentes de trabajo), costos indirectos generados por accidentes y enfermedades profesionales, inversión de tiempo y recursos en la capacitación de nuevo personal y así aumenta la productividad de la empresa y los niveles de calidad para mercado nacional e internacional.