

Artículo trabajo de grado diplomado para optar al título de fisioterapeuta
Fundación Universitaria María Cano. Extensión Cali. 2018

**IDENTIFICACION DE LOS FACTORES QUE PREDISPONEN A SÍNTOMAS
DOLOROSOS DE MIEMBRO SUPERIOR EN LOS DOCENTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA ROSANA IBARGUEN EN EL PERIODO
COMPRENDIDO ENTRE 2017 HASTA 2018**

IDENTIFICATION OF THE FACTORS THAT PREDICT A PAINFUL SYMPTOMS
OF A HIGHER MEMBER IN THE TEACHERS OF THE ROSANA IBARGUEN
EDUCATIONAL INSTITUTION IN THE PERIOD UNDERTAKEN BETWEEN 2017
UNTIL 2018

Kelly Teresa Ibarguen Riascos

RESUMEN: Todas las instituciones educativas componen un escenario muy importante para la fomentación de la salud de docentes, estudiantes, personal administrativo, pero para utilizarlo eficazmente, en particular para el caso de los docentes, es necesario conocer sus condiciones de trabajo y salud en su entorno laboral.

SUMMARY: All educational institutions make up a very important scenario for the health promotion of teachers, students, administrative staff, but to use it effectively, particularly for teachers, it is necessary to know their working and health conditions in their schools. work environment.

Palabras claves: Trastornos musculoesqueléticos, factor de riesgo, sintomatología, dolor.

Key words: Musculoskeletal disorders, risk factor, symptomatology, pain.

CONCLUSIÓN: Se evidenció que la sintomatología que están generando o manifestando los docentes conllevan a las tareas que realizan cada uno de los docentes, puesto a que no realizan periodos de descanso, los movimientos

repetitivos que realizan son de larga duración, y el mal higiene postural que ellos poseen.

SITUACIÓN PROBLEMA: Diferentes estudios demuestran que la falta de capacitación a personal sobre higiene postural, y desordenes musculo esqueléticos son factores que generan sintomatología en miembros superiores.

OBJETIVO: Identificar los factores de riesgo que generan sintomatología en miembro superior en los docentes de la INSTITUCION EDUCATIVA ROSANA IBARGUEN de la ciudad de buenaventura del periodo del 2018-1.

JUSTIFICACIÓN: De acuerdo en un estudio realizado en España en un sector de la docencia los estudios encontrados permiten una aproximación a la naturaleza de los problemas de salud laboral de los docentes y a la importancia de su incidencia.

METODOLOGÍA: Este estudio se fundamentó en una investigación de tipo no experimental descriptivo de corte transversal, de **método empírico analítico** posteriormente se procedió a la presentación de un cuestionario nórdico y la aplicación del método REBA ante los docentes e la institución, se inició la recolección de información. El tamaño de muestra fue de 10 docentes.

RESULTADOS: se pueden evidenciar que los docentes de la INSTITUCION EDUCATIVA ROSANA IBARGUEN han venido presentando sintomatología en sus miembros superior representado el 40% molestias en el cuello, el 40% en el hombro derecho el 10% en el antebrazo y codo derecho y el 10% de la población restante en muñeca y brazo derecho, asociados a riesgos biomecánicos por las malas posturas y psicosocial por las largas horas de trabajos que realizan sin periodos de descanso.

Introducción

La salud ocupacional es la rama de la salud, en la cual se encarga de vigilar la salud de los docentes para así prevenir lesiones o enfermedades que puedan acabar o volverse un factor de impedimento para realizar su trabajo

Los trastornos musculo esqueléticos (TME) son enfermedades caracterizadas por una condición anormal de huesos, músculos, tendones, nervios, articulaciones o ligamentos que trae como consecuencia una alteración de la función motora o sensitiva. Estas patologías surgen cuando se sobre exige una determinada estructura y se excede el período de recuperación visco elástico necesario de los tejidos demandados, lo que generalmente es causado por un esfuerzo mecánico excesivo de estas estructuras biológicas, en otras palabras, cuando se experimenta fuerzas directas o de torsión muy intensas (Organización Mundial de la Salud, 2004). Como consecuencia, los TME pueden

generar una gran cantidad de dolor y sufrimiento en los trabajadores afectados, disminuir la productividad y calidad de su trabajo, y en algunos casos hasta ocasionar discapacidad ¹

Se ha evidenciado mediante estudios que los trastornos musculo esqueléticos primordialmente son causados o agravados por una serie de factores ocupacionales como las actividades repetitivas y de fuerza, la carga muscular estática, las posturas inadecuada, a lo que comúnmente llamamos higiene postural.

Propuesta metodológica

Para la realización esta investigación, se contó con una técnica de estudio de una matriz de instrumento, donde se depositará la información de cada cuestionario, permitiendo un análisis estadístico dentro de la categoría de análisis para la matriz de rastreo de elaboración propia, la cual contiene datos similares de cada encuesta y variables.

¹ MÁRQUEZ gómez, m. (2015). modelos teóricos de la causalidad de los trastornos musculo

esqueléticos. ingeniería industrial. actualidad y nuevas tendencias, 4(14).

Resultados

Como resultado se obtuvo que las mayor poblaciones de género femenino, equivalente al 80% y el masculino al 10%, el 100% de los trabajadores son de etnia afrocolombiana, 10 trabajadores, equivalente al 100% no realizan pausa activa o periodo de descanso.

Para identificar los síntomas dolorosos que padecen los trabajadores se contó con el cuestionario nórdico y el método REBA estos fueron los resultados obtenidos:

Por lo referente a los resultados obtenidos, se puede evidenciar que los docentes de la INSTITUCION EDUCATIVA ROSANA IBARGUEN han venido presentando sintomatología en sus miembros superior representado el 40% molestias en el cuello, el 40% en el hombro derecho el 10% en el antebrazo y codo derecho y el 10% de la población restante en muñeca y brazo derecho

Para la identificación de los factores de riesgos de los docentes de la

INSTITUCION EDUCATIVA ROSANA IBARGUEN, se contó con un análisis observacional y estos fueron los resultados:

De acuerdo a los riesgos encontrados según la GTC45 en las instalaciones de la INSTITUCION EDUCATIVA ROSANA IBARGUEN, por las cuales los docentes están padeciendo sintomatología en sus miembros superiores, se puede evidenciar que el riesgo biomecánico dio un puntaje muy alto, por lo que quiere decir que el riesgo es mayor. En la mayoría del tiempo los docentes ejercen un mal posicionamiento a la hora de agacharse, o de recoger algún elemento que está en el suelo, las posturas que ejercen al sentarse no son las adecuadas, realizan movimientos repetitivos por mucho tiempo. Principalmente en las aulas se evidencia que o no realizan periodos de descanso ni pausas activas.

Discusión

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son una de las enfermedades de origen laboral más comunes que afectan a millones de trabajadores en toda Europa y cuestan a los empresarios miles de millones de euros. Afrontar los TME ayuda a mejorar las vidas de los trabajadores, aunque también tiene sentido desde un punto de vista empresarial; normalmente afectan a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores.²

La necesidad de identificar los riesgos laborales que se presentan en una empresa surge de proteger la seguridad y salud de sus trabajadores con todos los medios a su alcance y en todos los aspectos relacionados con el trabajo cumpliendo con las obligaciones que se recogen expresamente en la normativa de prevención; conocer los riesgos de su empresa y cómo éstos pueden afectar a sus trabajadores y planificar y establecer las medidas para evitar o

minimizar los riesgos facilitando al trabajador la información, formación y los medios adecuados propiciando su participación.³

En cuanto a los resultados obtenidos en la investigación se puede decir que tiene relación significativa con lo que la teoría y los estudios señalan acerca de los factores sintomatológicos que pueden presentar los docentes de la INSTITUCION EDUCATIVA ROSANA IBARGUEN, principalmente por movimientos repetitivos, por la mala higiene postural y por la no realización de las pausas activas, ya que los periodos de descansos durante una jornada laboral ayuda a no conllevar ni padecer enfermedades osteomusculares.

Recomendaciones

Realizar un sistema de vigilancia osteomuscular e higiene postural, donde se pueda verificar, evaluar y examinar los puestos de trabajo para

² 1. ALONSO PONS JOSÉ A, Trastornos musculoesqueléticos, Oviedo 2009

³ ANDRADE JARAMILLO, Verónica; GÓMEZ, Ingrid Carolina. Salud laboral.

Investigaciones realizadas en Colombia. *Pensamiento psicológico*, 2008, vol. 4, no 10.

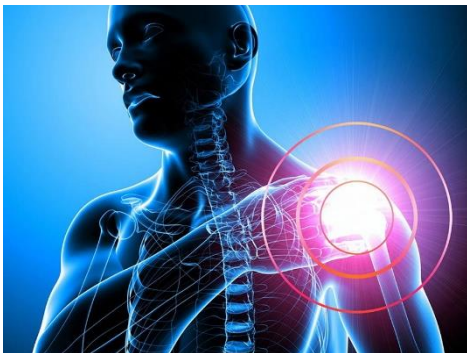
ver si están generando sus labores de la manera correcta y si necesita o no adecuarlo en otra ocupación.

- Realizar capacitaciones sobre higiene postural
- Diseñar un programa de actividad física.
- Realice pausa y descansos periódicos: hacer pausas pequeñas en intervalos de tiempo relativamente cortos (cada hora) es mejor que hacer una pausa larga cuando ya se

ha alcanzado un estado excesivo de fatiga.

- Mantenga ordenado el puesto de trabajo
- Adopte una buena postura de trabajo. Para ello hay que: Mantener la espalda recta y apoyada al respaldo de la silla.
- La mesa debe quedar a la altura de los codos
- Evite inclinar mucho el tronco hacia delante y, en especial, girarlo o echarlo hacia atrás.

Imágenes



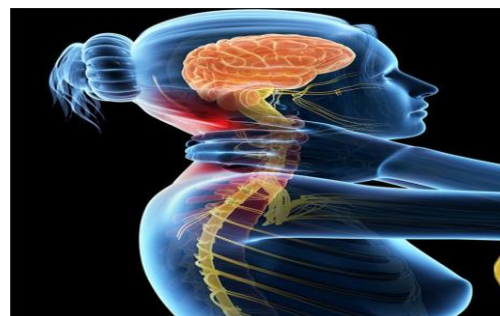
Fuente internet:

<http://rehabilitaciontacna.com/dolor-articular-de-miembro-superior/>



fuentes internet:

<https://ombroecotovelounifesp.med.br/images/banner-2.jpg>



fuelle internet:

https://ae01.alicdn.com/kf/HTB1yyxrXhDZL1JjSsphq6xUIVXal/Factory-price-Lumbar-muscle-strain-Relieve-pain-essential-oil-Cordyceps-sinensis-neck-shoulder-elbow-wrist-Back.jpg_640x640.jpg



fuelle internet:

<https://endimages.s3.amazonaws.co>

m/legacy/1337485731_Nueva%20imagen.jpg



Fuelle internet:

http://images.3d4medical.com/_a/watermarked/0/3D4M000006735.jpg

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. ALONSO pons josé a, trastornos musculo esqueléticos, oviedo 2009
2. ANDRADE jaramillo, verónica; gómez, ingrid carolina. salud laboral. investigaciones realizadas en colombia. *pensamiento psicológico*, 2008, vol. 4, no 10.
3. ARAÑA-suárez, m., & patten, s. b. (2011). trastornos músculo-esqueléticos, psicopatología y dolor. *trastornos musculo esqueléticos Psicopatología*, 1.
4. ARENAS-ortiz, l., & cantú-gómez, ó. (2013). factores de riesgo de trastornos músculo-esqueléticos crónicos laborales. *Med Int Méx*, 29(4), 370-379.
5. BONNET garcía s, incidencia de los riesgos ergonómicos y psicosociales de las camareras de piso, 2008
6. GALLEGOS, w. l. a. (2012). revisión histórica de la salud ocupacional y la seguridad industrial industrial. *Revista cubana de salud y trabajo*, 13(3), 45-52.
7. GARCÍA, a. m., gadea, r., sevilla, m. j., genís, s., & ronda, e. (2009). ergonomía participativa: empoderamiento de los trabajadores para la prevención de trastornos musculo esqueléticos. *revista española de salud pública*, 83(4), 509-518.
8. GUTIÉRREZ, Ana María. Guía técnica para el análisis de exposición a factores de riesgo ocupacional en el proceso de evaluación para la calificación de origen de la enfermedad profesional. Ministerio de protección social. 2011. P.15.
9. JARAMILLO, Iván. el futuro de la salud en colombia: ley 100 de 1993 cinco años después. fescol, 1999.

10. LABORALES, estudios. ministerio de trabajo. empleo y seguridad social (mteyss), 1964.
11. LUTTMANN, A., jäger, m., griefahn, b., caffier, g., liebers, f., & world health organization. (2004). prevención de trastornos musculoesqueléticos en el lugar e trabajo.
12. MÁRQUEZ, marvin y márquez miguel. factores de riesgo relevantes vinculados a molestias musculo esqueléticas en trabajadores industriales. Maracay, 2016. P. 2.
13. MASS, david. antonio, julio. evaluación del riesgo por movimientos repetitivos mediante el check list oca. ergonautas, universidad politécnica de valencia, 2015. p. 1.
14. MINISTERIO, DE LA PROTECCIÓN SOCIAL. RESOLUCIÓN 1401 DE 2007. COLOMBIA, 2007. MINISTERIO, DE TRABAJO.
15. RESOLUCIÓN 1477 DE 2014. COLOMBIA, 2014. MINISTERIO, DE TRABAJO.
16. DECRETO 1502 DE 2014. COLOMBIA, 2014. MINISTERIO, DE TRABAJO.
17. DECRETO 1072 DE 2015. COLOMBIA, 2015.
18. MINISTERIO, DE TRABAJO. RESOLUCIÓN 1111 DE 2017. COLOMBIA, 2017. ORGANIGRAMA. ELABORACIÓN PROPIA
19. MORENO tapia, j. (2015). tipos de estudios.
20. PALACIO, diego. guía de atención integral basada en la evidencia para hombro doloroso (gati-hd) relacionado con factores de riesgo en el trabajo. Bogotá, 2006. P. 18, 37-49.
21. PARRA, f. (2007). síndrome del túnel carpiano. revista de posgrado de la via cátedra de medicina.
22. QUIMINET. (17 de 05 de 2012).