

“EVALUACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO DE SECRETARIA A TRAVÉS DE LA METODOLOGÍA RULA EN LA EMPRESA DISTRIBUCIONES SILVA DE LA CIUDAD DE NEIVA EN EL PERÍODO COMPRENDIDO ENTRE DICIEMBRE DE 2017 Y MARZO 2018”

Autoras

Tatiana Gutiérrez Salazar, Ana María Pinzón Vieda y Julieth Paola Samacá Aranda¹

Resumen

El puesto secretarial, cumple diversas funciones que lo hacen dinámico y exigente posturalmente, dada la actividad y la repetición con la que deben realizarse diversos movimientos, por lo que el problema planteado en este puesto de trabajo, se describe alrededor del uso principalmente de los miembros superiores, con mayor tendencia al uso de la muñeca, brazo y antebrazo, así como la posición sentada durante largas horas de trabajo. Estos referentes permiten orientar el problema en el diagnóstico postural que sobre el puesto de secretaria debe hacerse y cuyo objetivo se basa en Evaluar con metodología Rula el puesto de trabajo de la Secretaria en la empresa Distribuciones Silva de la ciudad de Neiva, en una población y muestra de 1 persona, dado que tan solo existe un puesto y sobre el cual se toman las aplicaciones y registros de método, haciendo uso de la metodología con enfoque descriptivo y con métodos aplicados de observación directa.

Palabras clave: Evaluación, Riesgo, ergonómicas, Método Rula, Músculo esqueléticas, puesto de trabajo, alteraciones.

Abstract

The secretarial post fulfills various functions that make it dynamic and demanding posturally, given the activity and repetition with which various movements must be made, so the problem posed in this job is described around the use mainly of

¹ Fundación Universitaria María Cano – FUMC. Estudiantes del programa de Fisioterapia, Semestre A, 2018

members superior, with greater tendency to use the wrist, arm and forearm, as well as the sitting position during long hours of work. These referents allow us to orient the problem in the postural diagnosis that should be made about the position of secretary and whose objective is based on Evaluating with the Rula methodology the position of the Secretary in the Distribuciones Silva company in the city of Neiva, in a town and sample of 1 person, since there is only one position and on which the applications and method registers are taken, making use of the methodology with a descriptive approach and with applied methods of direct observation.

Keywords: Evaluation, Risk, Ergonomics, Rula Method, Skeletal Muscles, Workplace, Alterations

Introducción

Desarrollar el cargo de secretaria, tiene diversas implicaciones a la hora de llevar a cabo la función, porque es altamente exigente en cuanto a que se refiere a la buena disposición, actitud y rapidez en el cumplimiento de sus actividades.

La mayor parte del tiempo, permanece sentada y haciendo uso de equipos como el teléfono, el computador, con alta demanda de movimientos de forma repetitiva, por lo tanto, el puesto de trabajo debe estar bien

acondicionado de tal manera que hay espacio para permitir los cambios de postura y los movimientos de trabajo².

Desde la incursión en la estructura organizacional, el puesto de Secretaria ha marcado especial importancia para el desarrollo de la actividad funcional de la empresa, por esta razón, demanda una alta carga de actividades y el tiempo utilizado en la ejecución del trabajo es más del que se estima para cumplimiento de las labores diarias, más en una empresa como Distribuciones Silva, cuyo objeto social es la comercialización de

² CHARRIA, O. Víctor; SARSOSA, P. Kewy & ARENA, Felipe. Factores de riesgo, métodos e instrumentos de evaluación. Universidad de Antioquia, Vol 29, No 4. 2011

productos y artículos de ferretería, abarrotados y una gama alta de productos de demanda masiva, lo que hace más exigente y frecuente la labor de mecanografía y de cumplimiento a uso del teléfono, por lo tanto la mayor parte de las funciones diarias las realiza sentada, que si no hace uso adecuado y recomendado en la higiene postural, seguramente los problemas serán cada vez mayores, porque se encuentra en riesgo de despertar un tipo de lesión o enfermedad musculoesquelética.³

Desde estos referentes, el objetivo que se ha planteado entorno al desarrollo temático es el de evaluar con la metodología RULA el puesto de trabajo de la secretaria general de la empresa Distribuciones Silva con el fin de identificar las condiciones ergonómicas y relacionarlas con los factores de riesgo relacionadas a las actividades realizadas, a la cual se le desarrollan estrategias básicas,

mediante un método de estudio favorable para este análisis y sobre el cual son necesarios para el conocer cómo está funcionando el puesto de trabajo, desde una evaluación de desempeño en la que se incluyen actividades junto con las posturas inadecuadas o prolongadas por las que se puede generar alteraciones musculoesqueléticas⁴.

De esta forma, el trabajo muestra la manera como se debe evitar forzar la postura, ante todo, comodidad y buena postura para evitar la tensión muscular y mantener músculos relajados, codos a la altura del teclado del ordenador y próximos al cuerpo y muñecas rectas⁵.

Por esta razón, es conveniente ajustar los equipos y los muebles con los cuales se trabaja, e incluso la profundidad del asiento para poder apoyarse al respaldo. Igualmente la silla debe mantenerse ajustada, con el

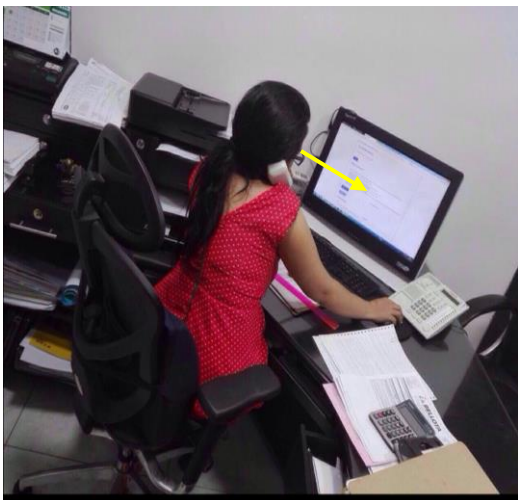
³ SOCIEDAD PERUANA DE ERGONOMÍA, Sopergo. Compendio del V Congreso Latinoamericano y IV Congreso peruano de Ergonomía. Lima, 2016

⁴ CAILLIET, Rene. Anatomía funcional, Biomecánica. Editorial Marban 1° edición. 2005

⁵ VILLA, M. y REY, J. Ergonomics Evaluation of the emergency medical care compartment of a basic life support ambulance. Ergonomic Occupational. Investigations y solutions. 7, 2014 p122-129

fin de mantener la cabeza erguida, la espalda correctamente apoyada y las piernas correctamente apoyadas y las piernas sin cruzar, y con un ángulo superior a 90° respecto al tronco.

Figura 1. Puesto secretaria



Fuentes: propias.

Tal como lo describe la figura 1., el puesto de la secretaria está dotado adecuadamente con los equipos y el mobiliario para el desarrollo de la función, aunque, se presentan inconvenientes en la postura de la secretaria, por la altura que visualiza la pantalla del computador, el cual debe estar como lo describe

⁶ LUTTMANN, Alwin. JAGER ALWIN; Prevención de trastornos músculo

teóricamente, la pantalla debe estar a una posición recta a los ojos de quien desarrolla la función tal como aparece en la figura 2.

Figura 2. Ubicación frente al ordenador



Fuente: imágenes akilayoga.com, 2016

Es así como, se reconocen ágilmente algunos tipos de riesgos laborales a los cuales se ve expuesta la secretaria en el sitio de trabajo, los cuales son de tipo ergonómico apropiadamente por equipos informativos, pantallas de visualización “monitores”, impresoras, teléfonos⁶, entre otros., son parte de

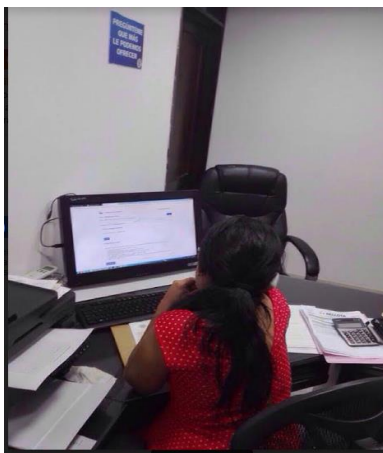
esqueléticos en el lugar de trabajo. Serie de protección de la salud de los trabajadores N°5. Vol.5 2009.

los equipos utilizados por esta. Por tal razón, se hace necesario la realización de este proyecto sobre alteraciones musculo esqueléticas de la secretaria de la empresa Distribuciones silva y así mismo promover medidas preventivas ya que a partir de estas nos lleva a una acertada solución.

Propuesta metodológica

Teniendo en cuenta el problema planteado para el puesto de trabajo en el cargo de Secretaria, las posturas inadecuadas causan alteraciones musculo – esqueléticas como se observa en la figura 3.

Figura 3. Posturas en el cargo secretarial



Fuente: propia

Como se observa en la figura 3, presenta posturas inadecuadas, tanto para la escritura y uso del computador, como para el uso del teléfono, en el cual realiza una inclinación de cuello inapropiada.

Figura 4. Postura frente al Computador

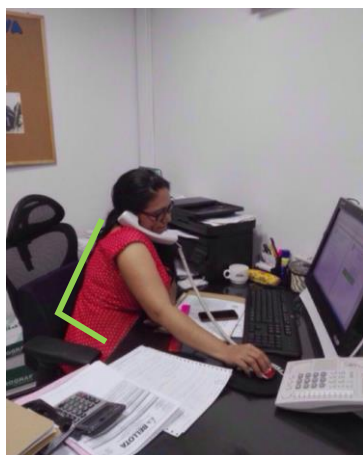


Fuente: propia

De igual forma como se observa en la figura 4, se observan posturas que ponen en riesgo la salud de la secretaria, teniendo en cuenta que tanto el uso del teléfono como el uso del computador de manera simultánea, provoca estiramientos de los brazos de manera inadecuada, así como modifica las posturas de sentado frente al computador, situación ésta que llama la atención por estas conductas inadecuadas que

si se realizan de manera constante, provocan reacciones en los músculos, permitiendo que éstos se lesionen y a la vez causen problemas a la salud de quien desarrolla el cargo.

Figura 5. Postura frente al computador y teléfono



Fuente: propia

De igual forma, el uso simultáneo de los dos equipos de trabajo (Computador y teléfono), acarrear inconvenientes en la higiene postural, que como se observa en la figura 5, produce sentado inadecuado con presencia de una curva en la espalda, considerada postura inadecuada, cuando lo correcto es la posición en ángulo recto, tal como lo describe en

la figura 6 que se muestra a continuación.

Figura 6. Postura correcta frente al computador.



Fuente. <http://www.tribunabm.com.br/voce-sabe-o-que-e-ergonomia-aprenda->

Teniendo en cuenta las conductas observadas durante el desarrollo de la función secretarial, la propuesta metodológica para el mejoramiento en este cargo, está en la aplicación del método RULA, el cual permite evaluar cada una de las posturas dentro de un análisis de higiene del puesto de trabajo, por lo que para el cargo de Secretaria de la empresa Distribuciones Silva, se pudo establecer que hay problemas de tipo postural, por lo que se deben mejorar

aspectos relacionados con las posturas de la secretaria, con el fin de evitar la presencia de riesgos ergonómicos que tanto afectan la labor del día a día en los diferentes puestos de trabajo.

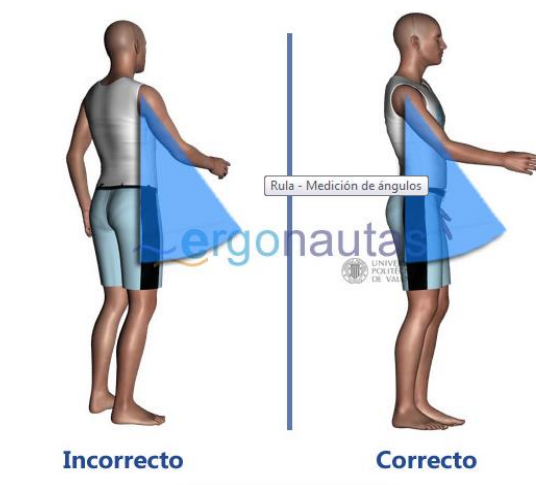
Este método RULA, según Diego – Mas & Poveda⁷, argumentan que fue desarrollado por McAtamney y Corlett, de la Universidad de Nottingham, con el objetivo de evaluar la exposición de los trabajadores a factores de riesgo que originan una elevada carga postural y que pueden ocasionar trastornos en los miembros superiores del cuerpo.

Las formas de evaluación del riesgo se consideran en la postura adoptada, la duración y la frecuencia de esta y las fuerzas ejercidas cuando se mantienen.

En Rula, para una determinada postura, se obtendrá puntuación a partir de la cual se establece un

determinado nivel de actuación, el cual indica si la postura es aceptable o en qué medida son necesarios cambios o diseños en el puesto de trabajo. Por lo que el método RULA permite al evaluador detectar posibles problemas ergonómicos derivados de una excesiva carga postural.

Figura 7. Evaluación del uso del método RULA



En el modo incorrecto se clasifica de esta manera, porque se adoptan posturas inadecuadas de forma continuada o repetida en el trabajo y se genera fatiga y a la larga se ocasionan los problemas de salud.

⁷ DIEGO MÁS, José Antonio. Evaluación postural mediante el método RULA. Ergonautas, Universidad Pontificia de Valencia, 2015

De esa forma, el método inicia la evaluación de los miembros superiores (brazos, antebrazos y muñecas, organizados en el grupo A y para el grupo B, la evaluación de los miembros superiores, se procederá a la valoración de las piernas, el tronco y el cuello, miembros englobados en el grupo B.

Así se obtienen puntuaciones desarrolladas en tablas que describen cada posición tal como se señala a continuación con las siguientes tablas:

Resultados y Discusión

Grupo A

Tabla 1. Puntuación del brazo

| Puntos | Posición |
|--------|--|
| 1 | desde 20° de extensión a 20° de flexión |
| 2 | extensión >20° o flexión entre 20° y 45° |
| 3 | flexión entre 45° y 90° |
| 4 | flexión >90° |

Fuente: propia

Tabla 2 Modificación puntuación brazo

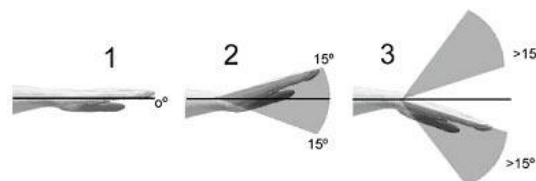
| Puntos | Posición |
|--------|--|
| +1 | Si el hombro está elevado o el brazo rotado. |
| +1 | Si los brazos están abducidos. |
| -1 | Si el brazo tiene un punto de apoyo. |

Tabla 3. Puntuación antebrazo

| Puntos | Posición |
|--------|--------------------------|
| 1 | flexión entre 60° y 100° |
| 2 | flexión < 60° ó > 100° |

También se presentan otro tipo de posiciones relacionadas con la muñeca tal como lo muestra la figura 8.

Figura 8. Posición de la muñeca



Fuente: Ergonautas, 2016

| | |
|---|--|
| 1 | Si está en posición neutra respecto a flexión. |
| 2 | Si está flexionada o extendida entre 0° y 15°. |
| 3 | Para flexión o extensión mayor de 15°. |

Ahora bien, en cuanto a las puntuaciones para las piernas, tronco y cuello, las valoraciones se presentan de la siguiente manera en el **Grupo B**.

Tabla 4. Puntuación cuello

| Puntos | Posición |
|--------|-------------------------------------|
| 1 | Si existe flexión entre 0° y 10° |
| 2 | Si está flexionado entre 10° y 20°. |
| 3 | Para flexión mayor de 20°. |
| 4 | Si está extendido. |

Tabla 5. Modificación cuello

| Puntos | Posición |
|--------|-----------------------------|
| +1 | Si el cuello está rotado. |
| +1 | Si hay inclinación lateral. |

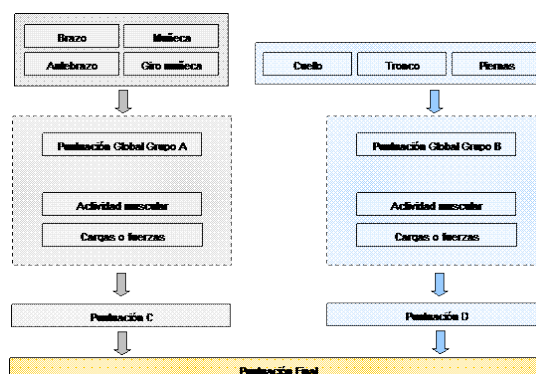
Tabla 6. Posiciones del tronco

| Puntos | Posición |
|--------|---|
| 1 | Sentado, bien apoyado y con un ángulo tronco-caderas >90° |
| 2 | Si está flexionado entre 0° y 20° |
| 3 | Si está flexionado entre 20° y 60°. |
| 4 | Si está flexionado más de 60°. |

De la misma manera como son evaluados los grupos A y B, se realiza una descripción global para ambos miembros del grupo.

El seguimiento del flujograma describe la manera como se llevó a cabo la aplicación del método RULA para el puesto de secretaria en la empresa Distribuciones Silva:

Figura 9. Flujograma método RULA



Conclusiones

La puntuación global para los miembros del grupo A en el cargo de secretaria se puede observar en la tabla 7 que a continuación se registra:

Tabla 7. Puntuación global miembros grupo A

| Segmento | Calificación | Total |
|----------------------------|--------------|-------|
| Brazo | 2 | 4 |
| Modificación del brazo | +1 | |
| Antebrazo | 1 | 2 |
| Modificación del antebrazo | +1 | |
| Muñeca | 2 | 3 |
| Modificación de la muñeca | +1 | |
| Giro de muñeca | 1 | 1 |

Tabla 8. Puntuación global miembros grupo B

| | | |
|------------------------|----|---|
| Cuello | 2 | 3 |
| Modificación de cuello | +1 | |
| Tronco | 2 | 3 |
| Modificación de tronco | +1 | |
| Piernas | 2 | 2 |

Al evaluar con el instrumento de la metodología rula se analizó que el puesto de trabajo de la secretaria general se ejecuta movimientos repetitivos y posturas inadecuadas lo cual nos llevó a conocer el nivel de riesgo ergonómico al cual se encuentra expuesta. Al evaluar las posturas según los movimientos que se realizan al atender llamadas telefónicas, junto con el manejo del mouse siendo estas las posturas más

significativas y que a su vez pueden presentar mayor carga postural.

Esta puntuación final ubica a la secretaria de la empresa distribuciones Silva de la ciudad de Neiva, en un nivel 3 que indica un alto riesgo de aparición de lesiones musculo esqueléticas y por tanto es importante rediseñar las acciones realizadas en el área laboral buscando la mejora de las actividades realizadas en el puesto de trabajo.

Por lo anteriormente descrito se concluye que la secretaria de la empresa distribuciones Silva de la ciudad de Neiva, al tener varias posturas inapropiadas y movimientos repetitivos, amerita implementar medidas preventivas y correctivas que ayuden a minimizar alteraciones musculo esqueléticas.

Se debe capacitar a la secretaria sobre higiene postural para ayudar a mejorar su ambiente laboral, corrigiendo las posturas inadecuadas que afectan el desempeño de las tareas realizadas.

Es fundamental que se realice la evaluación del puesto de trabajo para así mismo demostrar los cambios en la arquitectura en el puesto de trabajo de la secretaria.

Recomendaciones

Las alteraciones musculoesqueléticas tienen una gran prevalencia en el área Administrativa es por esta razón que hay que prestarle atención, ya que ellos contribuyen al desarrollo del negocio mediante una gestión organizada y profesional, que permite alcanzar los objetivos dando siempre el soporte a la gestión que requiere una empresa como lo es distribuciones Silva.

Si se quiere evitar la aparición de riesgos ergonómicos que conllevan afectaciones en el sistema músculo esquelético, se debe evaluar periódicamente el puesto de trabajo, se recomienda hacer el diseño de un sistema de vigilancia epidemiológico de riesgo biomecánico con fin de crear estrategias para prevenir y controlar,

prosiguiendo a intervenir los trabajadores con cambios e implementaciones en las actividades realizadas en sus puestos de trabajo para mitigar la aparición de estas alteraciones.

De esta forma, se sugiere implementar equipos de trabajo como lo es la diadema para la resección de llamadas, almohadilla de apoyo muñeca para mouse, mejorando las posturas inadecuadas que ella toma al ejecutar estas actividades.

Referencias Bibliográficas

CAILLIET, Rene. Anatomía funcional, Biomecánica. Editorial Marban 1° edición. 2005

CHARRIA, O. Víctor; SARSOSA, P. Kewy & ARENA, Felipe. Factores de riesgo, métodos e instrumentos de evaluación. Universidad de Antioquia, Vol 29, No 4. 2011

DIEGO MÁS, José Antonio. Evaluación postural mediante el método RULA. Ergonautas,

Universidad Pontificia de Valencia,
2015

<http://www.tribunabm.com.br/voce-sabe-o-que-e-ergonomia-aprenda->

Imágenes akilayoga.com, 2016

LUTTMANN, Alwin. JAGER ALWIN;
Prevención de trastornos músculo
esqueléticos en el lugar de trabajo.
Serie de protección de la salud de los
trabajadores N°5. Vol.5 2009.

SOCIEDAD PERUANA DE
ERGONOMÍA, Sopergo. Compendio
del V Congreso Latinoamericano y IV
Congreso peruano de Ergonomía.
Lima, 2016

VILLA, M. y REY, J. Ergonomics
Evaluation of the emergency medical
care compartment of a basic life
support ambulance. Ergonomic
Occupational. Investigations y
solutions. 7, 2014 p122-129