

PREDISPOSICIÓN DE LUMBALGIA EN LOS TRABAJADORES DE SÚPER TIENDA EL VECINO EN EL ÁREA DE BODEGA DE LA CIUDAD DE POPAYÁN.

PREDISPOSITION OF LOW BACK PAIN IN THE WORKERS OF THE NEIGHBOR'S SUPER STORE IN THE WAREHOUSE AREA OF THE CITY OF POPAYÁN.

**Por 1. DIANA LUCIA NOGUERA¹.
2. DAVID ALBERTO NIÑO ARROYAVE.**

RESUMEN

Este estudio describe las variables sociodemográficas de la caracterización del personal de la bodega súper tienda el vecino y como afecta la manipulación de cargas pesadas generando enfermedades profesionales. *Objetivo:* la finalidad de este artículo fue analizar la predisposición de lumbalgia que están expuestos los trabajadores de súper tienda el vecino de la ciudad de Popayán durante el periodo 2017. *Población y Muestra:* Se aplica un cuestionario a trabajadores encargados de la bodega y los riesgos que están expuestos. *Metodología:* Este documento se fundamenta en una investigación de tipo No experimental descriptivo con método empírico analítico, enfoque cuantitativo y diseño descriptivo corte transversal. *Resultados:* Durante el análisis de esta información se tuvo en cuenta el género, edad, nivel educación, estrato, a través de la GTC-45 y Cuestionario Nórdico. *Conclusiones:* Para finalizar podemos concluir que los trastornos musculo esquelético son uno de los mayores causantes de pérdida de la capacidad laboral.

PALABRAS CLAVES; Predisposición de lumbalgia, Riesgo ergonómico, lumbalgia. Cargas pesadas, movimientos repetitivos, dolor de espalda.

ABSTRACT

This study describes the sociodemographic variables of the characterization of the personnel of the store super store neighbor and how it affects the handling of heavy loads generating occupational diseases. *Objective:* the purpose of this article was to analyze the predisposition of low back pain that the super store workers are exposed to in the city of Popayán during the period 2017. *Population and Sample:* A questionnaire is applied to workers in charge of the warehouse and the risks which are exposed. *Methodology:* This document is based on non - experimental descriptive research with analytical empirical method, quantitative approach and descriptive cross - sectional design. *Results:* During the analysis of this information, the gender, age, education level, stratum, through GTC-45 and Nordic Questionnaire were taken into account. *Conclusions:* To conclude, we can conclude that skeletal muscle disorders are one of the major causes of loss of work capacity.

¹ 1,2 Estudiantes de Fisioterapia, Fundacion Universitaria Maria Cano* Presentaron este articulo como elemento adicional y obligatorio con el trabajo de grado.

KEYWORDS: Predisposition of low back pain, ergonomic risk, low back pain, heavy loads, repetitive movements, back pain.

Introducción.

El presente estudio comprende de la investigación con el fin de conocer la predisposición de lumbalgia en los trabajadores de súper tienda el vecino del área de bodega, este ubicado en la ciudad de Popayán-Cauca.



Fuente:

https://i.ytimg.com/vi/cyZufubWM_8/maxresdefault.jpg

Este describe como los problemas musculo esqueléticos afecta a la productividad de una empresa y al bienestar de sus trabajadores, ya que si alguno de estos no se encuentra en óptimas condiciones, las labores se ven afectadas y por ende debe sobrecargar a un grupo en específico para que su producción no pare, cuando esto ocurre se evidencia que los que son afectados se están sobres forzando con un fin, sin darse cuenta que se altera el bienestar de ellos mismo.

Los datos obtenidos durante esta investigación demuestran que la lumbalgia es uno de los problemas osteomuscular que se presentan con mayor frecuencia en los trabajadores que deben realizar cargas muy pesadas o que simplemente adquieren posturas inadecuadas

durante la realización de la actividad laboral.

Por eso nosotros desde el área de la salud investigamos acerca de los problemas de lumbalgia, los pasos que debemos realizar para identificar los índices de lesiones de lumbalgia disminuyan y así adoptar nuevas técnicas. Proporcionando un rendimiento en el área laboral y un bienestar personal.

La lumbalgia genera una gran carga de morbilidad, es considerada como una de las dolencias más frecuentes en la población laboral (42%), tanto en trabajadores administrativos (56%)¹⁹, como en mineros (78%) y en estibadores (37,5%¹⁰ - 84,6%).² Las mismas características del trabajo, que generan tensión de los segmentos anatómicos específicos involucrados en la realización de las tareas y que están asociados a la alta frecuencia de acciones físicas con compromiso biomecánico, el exceso de peso manipulado, la carga postural estática por periodos prolongados durante la realización de trabajo, son un riesgo que conlleva a padecer afecciones de columna lumbar, por lo que sería necesario un programa de medidas ergonómicas para su prevención, así como capacitación en el transporte y levantamiento de carga³.

² BALDEÓN PALOMINO Juan Carlos, RUIZ GUTIERREZ Fermín.: El trabajo a turnos como factor de Riesgo para lumbago en un grupo de trabajadores peruanos. Rev. Med. Hered.2005; 16(3) : 184-189

³ VIGIL.Liliana Salud ocupacional en trababajadores de estiba: los trabajadores de mercado mayorista he Huancayo, Rev peru med. 2007;24 (4):336-342



Fuente: https://es.familydoctor.org/wp-content/uploads/2000/08/shutterstock_331056329-705x470.jpg

En Colombia, la ocurrencia de dolor lumbar es comparable con la del resto del mundo. El informe de enfermedades profesionales 2003 – 2005, realizados por el ministerio de protección social (2007) revela que los desórdenes musculo esqueléticos constituyen las dos primeras causas de enfermedad profesional, sobresaliendo el Síndrome del túnel del carpo en primer lugar desde el año 2001 y el dolor lumbar, el cual aparece en segundo lugar para el año 2003, confirmándose así la tendencia internacional en el incremento de los desórdenes musculo- esqueléticos de origen profesional.⁴

Al respecto se encontró unos artículos el cual sirve de soporte para esta investigación el ella habla que las lesiones por manipulación manual de cargas, mantenimiento posturas forzadas que produzcan alteraciones posturales que afecten a la mecánica postural. Según la Organización Internacional del Trabajo (OTI), afirma que las manipulaciones de carga es una de las causas más frecuentes de los accidentes laborales con un 20 – 25% del total de los producidos. Queriendo decir que las personas que realizan acciones de carga manual son más propensas

a sufrir los trastornos lumbares por malas posturas, movimientos repetitivos queriendo decir que hay que prestar más atención sobre este tema el cual para algunas empresas no es tan importante.

Una revisión sistemática realizada por el Instituto Nacional de salud y Seguridad ocupacional (NIOSH)⁵, concluye que el dolor lumbar se encuentra dentro del grupo de “desordenes musculo esqueléticos relacionados con los trabajo”, causados por exposiciones ocupacionales para la cual existe una fuerte evidencia y son: trabajo físico pesada, levantamiento de cargas, posturas forzadas de la columna, movimientos de flexión y giros de tronco, posturas estáticas, vibraciones y factores organizacionales y psicosociales.

Situación Problemática.

En las últimas décadas el estudio de los trastornos músculo-esqueléticos en el ámbito laboral ha causado interés en los investigadores a nivel mundial, esto se debe a las altas incidencias y prevalencias, a los altos costos en la salud y los impactos que producen en todos los sectores productivos, tales como Construcción, ensamble de vehículos, manufactura y demás. Estas son una de las enfermedades profesionales más comunes e incapacitantes en el mundo, lo conlleva, según (Agencia para la Seguridad y la Salud en el Trabajo) “reducir la rentabilidad de las empresas los costos sociales y públicos” y “reducir fuertemente la

⁴ MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL/ Republica de Colombia/ Plan Nacional de Salud Ocupacional 2003-2007

⁵ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Prevención de trastornos musculo esqueléticos en el lugar de trabajo. [página de internet] Berlín, Alemania;

2004. [citado 20 de diciembre 2015]. Disponible en web: http://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh5sp.pdf?ua=1

empleabilidad y la capacidad laboral de los afectados”⁶

Uno de los trastornos más frecuentes con desórdenes músculo-esqueléticos son los trastornos la lumbalgia es uno de los sufrimientos más antiguos y frecuentes en la humanidad, refiriendo que un 80% de la población lo padecen en algún momento de su vida, además es la segunda causa de consulta médicas después de los problemas respiratorios. La literatura señala que esta patología afecta más frecuentemente a los hombres y mujeres entre las edades entre 25 a 50 años. Siendo la causa más común de discapacidad relacionada con el trabajador en personas con edades menores a 45 años, además es una de las patologías más costosas en términos de compensaciones al trabajador y gastos médicos, Johanning⁷

En el ambiente laboral, el trabajador está expuesto a numerosos riesgos ellos identificaron la asociación entre el trabajo a turno y la frecuencia de lumbalgia en trabajadores del sector minero donde encontró como resultado de 1240 trabajadores, 149 (72%) tuvieron lumbago sin ciática y 56 (28%) con ciática. La aparición de trastornos músculo-esqueléticos, los que se manifiestan bajo la forma de dolores ocasionales o persistentes. De todos ellos, uno de los que tiene mayor incidencia es la lumbalgia, la cual se puede definir como la sensación dolorosa circunscrita al área de la columna lumbar, teniendo como efecto final una repercusión en la movilidad normal de la zona

afectada, esto debido a la sensación dolorosa.⁸



Fuente:

<http://www.eltiempo.com/contenido/bogota/IMAGEN/IMAGEN-15020780-2.png>

En cuanto a las condiciones laborales del trabajador, tal y como expresa el exceso de peso a levantar, los movimientos repetitivos y las malas posturas tiene como resultado una disminución en la actividad laboral. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) (1962) publicó un artículo donde plantea “el máximo peso permitido para un trabajador el cual es de hasta 25Kg” poniendo en realidad la relación entre las lumbalgias, las posturas y los esfuerzos requeridos en el medio laboral con el desarrollo de patologías músculo-esqueléticas. Sin embargo, entre otros posibles etiologías se pueden mencionar las siguientes: infecciosas, traumáticas, circulatorias, congénitas, mecánico-postural, inflamatorias, degenerativas, metabólicas, tumorales, psicóticas entre muchas más, lo que hace que la patología sea más compleja y se deba enfocar de manera integral al trabajador.⁹

Recientemente coexiste la visión de que las lumbalgias son fenómenos multifactoriales influenciadas por factores médicos, socioeconómicos, laborales y psicológicos, por lo que a

⁶ AGENCIA EUROPEA PARA LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO, “Riesgos asociados a la manipulación manual de cargas en el lugar de trabajo”, 2007. Facts, 73.

⁷ JOHANNING, E. “Evaluation and Management of Occupational Low Back Disorders”. American Journal of Industrial Medicine, . 2000, 37, 94-111, pp.

⁸ BOLENGA Duran Lumbalgia Artículos Originales: Anales Radiología México, 2005. 2:89-97

⁹ Ibid., p.3.

la luz de los conocimientos actuales el abordaje de este problema se está haciendo de manera multidimensional, a través de equipos multidisciplinarios que manejan la situación desde todos los puntos de vista vulnerables.¹⁰

Por otra parte la manifiestan que es indispensable la identificación de los factores de riesgo perjudiciales en diferentes contextos, como la estructura social, el medio ambiente general, los hábitos personales, la constitución genética o el entorno laboral, esto asociado a los cambios tecnológicos y a la organización laboral, los cuales han traído modificaciones sustanciales en las características del trabajo. Estas modificaciones han generado una situación compleja donde coexisten las antiguas exigencias laborales y las nuevas, por lo que la tendencia actual es a elevar en forma vertical el papel del factor humano en la producción, donde el hombre tiene que trabajar a ritmo de la máquina y esta a su vez, trabaja acorde a las exigencias del mercado, sin importar los riesgos para la salud que puedan traer estos avances tecnológicos, que si bien aumenta la productividad, al mismo tiempo disminuye la calidad de vida de los trabajadores.¹¹

Para conocer de una más amplia de la magnitud del problema que esta condición patológica representa para los sistemas de salud y la planta productiva, se debe señalar que es uno de los primeros diez diagnósticos establecidos en la consulta externa de medicina general. La prevalencia informada por otros países como es

el caso de reporta que el problema alcanza cifras que oscilan entre el 7.6 y 37% con mayor presencia en sujetos entre los 45 y 60 años de edad; más aún desde el punto de vista económico se indican que los gastos generados por los cuidados relacionados con esta patología alcanza los 75-100 billones de dólares anuales en EEUU.¹²

Pero no hay que dejar a parte un término importante en ello la Ergonomía según la asociación internacional de Ergonomía (IEA) es la “disciplina científica que se encarga de las interacciones entre los seres humanos y otros elementos de un sistema así como la profesión que aplica teorías, principios datos y métodos de diseño, con objeto de optimizar el bienestar del ser humano y el resultado global del sistema”¹³

Uno de los temas estudiados de la ergonomía es la carga de trabajo, que son todos los requerimientos psicofísicos a los que se exponen los trabajadores durante su jornada laboral.¹⁴

La carga física de trabajos son todos esos factores y requerimientos físicos que realiza el trabajador en una jornada laboral y que implica el uso del sistema músculo-esquelético y cardiovascular. Estos factores son: fuerza, movimiento, posturas y solo presentan peligro cuando esta sobrepasa la capacidad de respuesta del individuo o no hay una adecuada recuperación biológica de los tejidos.¹⁵

La exposición continua a sobrecargas físicas puede llegar a lesionar el

¹⁰ Ibid., p.3.

¹¹ ACOSTA Bravo, T y otros. Enfoque actual en el diagnóstico y tratamiento de la hernia discal lumbar. 2002.

¹² Ibid., p.2

¹³ INTERNATIONAL ERGONOMICS ASSOCIATION. [homepage on the Internet]. Zurich: Definition and

Domains of Ergonomics [updated 2015 Oct 16; cited 2015 dic 10]. Available from: <http://www.iea.cc/whats/index.html>.

¹⁴ Ibid., p.4

¹⁵ Ibid., p.5.

aparato locomotor generando desórdenes músculo-esqueléticos, que según la Organización Mundial de la Salud (OMS)¹⁶, son problemas de origen multifactorial, donde inciden factores del entorno físico, la organización del trabajo, factores psicosociales, individuales y socioculturales.

Dentro de las empresas alimentarias los trabajadores se exponen a diversos riesgos entre los cuales figuran los físicos, biológicos, químicos, psicológicos, de seguridad y condiciones disergonómicas, estos últimos de gran importancia en la génesis de la patología lumbar ya que los trabajadores se exponen a realizar actividades en condiciones de bipedestación, manipulación de cargas físicas las cuales muchas veces las realizan sin la debida capacitación, movimientos repetitivos de columna y posturas forzadas ocasionando trastornos músculo-esqueléticos por las que generan efectos negativos sobre la salud del mismo. Considerando que los factores disergonómicas son desencadenantes de la patología, existen otras condiciones que son importantes a conocer como son las actividades extra laborales, entre ellas los hobbies, deportes o actividades laborales independientes ya que serán de gran importancia para saber la asociación de estos factores y los disergonómicas en la aparición de la lumbalgia en los trabajadores¹⁷.

Este proyecto se realiza con el fin de identificar y determinar qué ocasiona los síntomas de las lesiones músculo-esqueléticas que son ocasionadas

por la actividad laboral cuales son más frecuentes, que efectos ocasionan en su labor como trabajador y como se ha intervenido o tratado el problema. Realizando un pequeño análisis de morbilidad del servicio médico donde acuden dichos trabajadores para el año 2015-2016. Se observó que entre los motivos de consulta aparece síntomas doloroso en la zona baja de la espalda, la cual se identifica como lumbalgia la cual representa (50%) de la ausencia del trabajador.

Justificación.

Las lumbalgias son consideradas como una de las patologías más frecuentes en ambiente laboral, siendo reconocido como uno de los primeros motivos de consulta en los servicios médicos, tanto públicos como privados, evidenciándose un gran incremento en los registros de morbilidad, asociado a esto, los centros de trabajo favorecen las manifestaciones clínicas de la misma por las condiciones disergonómicas en las cuales se encuentran los trabajadores en estos ambientes, además de factores de otra naturaleza, como la obesidad, sedentarismo, tabaquismo, entre otros, que tiene efecto de sumación en la génesis de las mismas.”¹⁸

Cabe destacar que esta patología es prevalente si se llevan a cabo las medidas de control pertinentes, desde la fuente donde se están generando las condiciones disergonómicas, hasta la educación

¹⁶ MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL: Guía técnica para el análisis de exposición a factores de riesgo ocupacional. Bogotá; 2011

¹⁷ HOMEZ Salata, B., Guía para la identificación de factores de riesgo biomecánicos causantes de lumbalgia ocupacional en personal de enfermería de áreas críticas

de un hospital público. Trabajo Especial de Grado. Maracay. 2005

¹⁸ RUBIO Gutiérrez Antonio. Factores de riesgo y patología lumbar ocupacional. Escuela Universitaria del Trabajo Social, Mapfre Medicina;2001; vol.12, nº3

del trabajador en cuanto a la higiene postural y los estilos de vida; por otro lado el estrés del trabajador, al ser diagnosticado con un daño a nivel lumbar acarrea una carga económica, emocional y social al núcleo familiar con consecuencias en la calidad de vida. De allí que surja la inquietud de realizar dicha investigación ya que la lumbalgia afecta a los trabajadores en edad productiva, y es la segunda causa más frecuente de absentismo laboral, después del catarro común, y genera importantes gastos, tanto directos como indirectos.

En este orden de ideas; la lumbalgia no solo consume recursos sanitarios si no que conlleva una alta cifra de gastos indirectos derivadas de las bajas laborales y del deterioro de la calidad de vida del paciente. En ocasiones, los pacientes no pueden realizar sus tareas cotidianas, lo que les obliga a solicitar una baja laboral y a recurrir a ayudas externas. La prevención y el tratamiento de la lumbalgia deben convertirse en una prioridad sanitaria, pues, en países como Reino Unido, México y Estados Unidos la prevalencia de esta enfermedad ha llegado a incrementarse en los últimos años hasta un 300%.¹⁹

De lo anterior se desprende la importancia de este proyecto aplicativo la cual es realizar la aplicación de los conceptos desarrollados durante nuestra formación profesional, reconocer cuales son los factores tanto internos como externos que afectan al trabajador y como nosotros desde nuestro campo podemos intervenir para el mejoramiento de su salud la cual es nuestro propósito

fundamental, no solo intervención análisis y sugerencia sino también como en este campo los trabajadores son afectados y las empresas abran sus ojos a los problemas que esto puede ocasionar a futuro en la salud de sus empleados. Nosotros como futuros profesionales debemos ver esto como una ventaja frente es de poder aportar el conocimiento para que estos trabajadores sean tratados de manera oportuna de los daños de su salud.

Propuesta metodológica

Se realizan un estudio no experimental descriptivo, cuantitativo, corte transversal, contando con una población de 7 personas. Criterio de inclusión: persona que realizan el trabajo de descarga de alimentos en bodega del supermercado el vecino. Criterios de exclusión persona que no se encuentran trabajando en el área de bodega.

Para la recolección de la información se utilizó el Cuestionario Nórdico de Kuorinka, el cual nos permite recolectar información de las variables sociodemográficas, factores de riesgo ergonómicos. Este estudio se desarrolla en una primera fase Se plante el Título, Caracterización general. En la segunda fase se plantean los Objetivos, Predisposición de lumbalgia, la tercera fase se realiza una investigación ingresando a la base de datos: Lesiones osteomuscular, Predisposición de lumbalgia, lumbalgia. En la cuarta

¹⁹VIGIL Liliana,a, Rita Gutiérrez,b, Walter Cáceres,c, Héctor Collantes,c, Julio Beas,d,. Salud ocupacional en el Trabajo De estiba: Los Trabajadores De Mercados

Mayoristas De Huancayo, 2006, Rev. Perú Mes Exp Salud Pública. 2007;24(4):336-342

fase se realiza el análisis de las fuentes recolectadas, para la construir los antecedentes, situación problema, justificación, marco legal y conceptual. En la quinta fase la aplicación de instrumentos seguido a estas se hace la interpretación de los datos, se concluye y resume.

Los datos recogidos de cada una de las variables tenidas en cuenta en el estudio se pasaron y analizaron en el programa de Excel.

Resultados

Para dar respuesta al primer objetivo, Describir las variables sociodemográficas de la caracterización del personal de la bodega súper tienda el vecino, se tuvo en cuenta el género, en rango de edad en el que se encuentra, nivel de educación, tipo de vivienda, estrato socio económico y personas con quien vive.

Tabla1. Caracterización sociodemográfica

Variable	Porcentaje (N)
Genero	
Femenino	0%
Masculino	100% (7)
Edad	
29 a 33 años	28,5 % (2)
34 a 38 años	43% (3)
39 a 43 años	28,5%(2)
Etnia	
Blanco	57% (4)
Afrocolombiano	29% (2)
Indígenas	14% (1)
Nivel de Educación	
Primaria	0%
Bachillerato	57% (4)
Técnico	29% (2)
Tecnológico	14% (1)
Universitario profesional	0%
Tipo de Vivienda	
Propia	14% (1)
Arrendada	72% (5)

Familiar	14% (1)
Personas con quien vive	
Esposa e hijos	71% (5)
Padres	29% (2)
Solo con los hijos	0%
Estrato Socioeconómico	
Estrato uno	0%
Estrato dos	29%
Estrato tres	71%

Según los datos obtenidos se evidencia que en la caracterización sociodemográfica se realizó un estudio a 7 de los 15 trabajadores de la supe tienda el vecino, ubicada en la ciudad de Popayán, donde el 100% de los encuestados es de género masculino, el rango de edad predominante es de los 34 a 38 años que corresponde al 43%, respecto a la etnia 57% son blancos, en cuanto al nivel de educación el 57% son bachilleres, el 72% habitan en una vivienda de tipo arriendo , el 71% viven con su esposa e hijos y el 71% corresponde a un estrato socioeconómico tres.

Para dar respuesta a nuestro segundo objetivo; especificar los factores de riesgo ergonómico a los trabajadores del área de bodega de Súper Tienda el Vecino.

Tabla 2. Factores de riesgo ergonómicos

FACTORES ERGONOMICOS		
	SI	NO
Posturas de trabajo forzado de manera habitual o prolongada	100%	0%
Movimientos repetitivos (brazos, manos, muñecas)	100%	0%
Posturas de pie prolongada	0%	100%
Trabajo sedentario	0%	100%
otras posturas inadecuadas de	43%	57%

movimientos repetitivos que se ejecutan durante toda la jornada es la que se encuentra con mayor riesgo, ya que esta denominado en muy alto, todo esto es que los trabajadores día a día realizan los mismos movimientos y por ente ocasiona lesiones a nivel osteomuscular.

Tabla 5. Evaluación de riesgos

Nivel de exposición a lesiones osteomuscular.	
Continuas	82%
Frecuentes	18%
Ocasional	0%
Esporádica	0%
Nivel de deficiencia	
Muy alto	14%
Alto	57%
Medio	29%
Bajo	0%
Nivel de probabilidad de que ocurra un evento	
Muy alto (40 y 20)	36%
Alto (20 y 10)	40%
Medio (8 y 6)	24%
Bajo (4 y 2)	0%
Nivel de Riesgo	
Nivel I	0%
Nivel II	100%
Nivel III	0%
Nivel IV	0%

En cuanto a la exposición es continua con un 82%, el nivel de exposición alto con un 57%, la probabilidad que ocurra un evento 40%, y el nivel de riesgo Nivel II con un 100%

Discusión

La lumbalgia es considerada como el dolor en la zona lumbar, se presenta

con frecuencia en la población en general y es considerada una de las causas más frecuentes de demandas por accidente de trabajo (LaDou 1999. Vargas Alvarado 2000); la Organización Mundial de la Salud (OMS) dicta que es la primera causa de consulta a nivel mundial con un 70% en donde solo el 4% requiere de cirugía.

Esta está clasificada dentro de las enfermedades musculo-esqueléticas o desordenes musculo-esqueléticos por ello es importante identificar el origen, su sintomatología y el tratamiento.

Este estudio se realizó con el fin de analizar y evaluar la prevalencia e incidencia de adquirir una enfermedad musculo-esquelética como la lumbalgia de origen laboral, ya que se evidencia que los trabajadores del área de bodega de super tienda el vecino, ubicada en la ciudad de Popayán adquieren posturas inadecuadas para realizar sus labores diariamente y estas ocasionan que los trabajadores adoptes nuevas posturas en la cual conlleva que se realicen cambios corporales y la estructura musculo esquelética cambie su formación.

El estudio se realizó con siete de los siete trabajadores del área de bodega de super tienda el vecino, se aplica el cuestionario de caracterización sociodemográfica, factores de riesgo ergonómico y la matriz de riesgo, en la cual arrojan un resultado significativo para tomar medidas pertinentes para la disminución de los

riesgos de origen musculo esquelético.

Según las características de los síntomas referidos por cada uno de los trabajadores se comprueba que la gran mayoría está presentando un desorden musculo esquelético de origen laboral; en la que se direcciona a una lumbalgia; ya que se reporta que el 100% de los evaluados durante su jornada realiza movimientos repetitivos y posturas inadecuadas al levantar la mercancía; Gomez y Valero expone que es necesario efectuar acciones tendientes a prevenir la aparición de estos síntomas.

Daza & Gamarra (2010) en su libro dolor musculo esquelético menciona que muchas de las patologías musculares están directamente relacionadas con la actividad laboral del paciente, estas pueden ocasionar accidentes de trabajo, enfermedades laborales y hasta síndromes miofascial o fibromialgia; Según Anthony Wheeler (2015) en Diagnóstico y manejo del dolor bajo de espalda y ciática se trata de manera pronta con el fin que este dolor aumente significativamente hasta llegar a una incapacidad laboral.

Dentro del estudio se contó con poco tiempo para la aplicación de un tratamiento fisioterapéutico, pero si se tomó medidas pertinentes con el fin de contrarrestar los signos y síntomas que presentaba cada uno de los trabajadores frente a los dolores musculares, vigilancia epidemiológica y capacitaciones para

el manejo de carga manual y mecánica.

Conclusiones

Para finalizar se concluye que los trastornos musculo esquelético son uno de los mayores causantes de perdida de la capacidad laboral y ocasionar incapacidad de los empleados en empresas; en estos trastornos encontramos con gran frecuencia la lumbalgia, ya que la zona lumbar es la que soporta mayor carga del peso corporal y peso externo, pese a que es una zona móvil, debido a que sus vertebras y ligamentos lo permiten.

Estos ocurre debido a la distensión de un ligamento o musculo de la espalda por consecuencia de malas posturas, movimientos repetitivos y posturas de trabajo prolongadas frente a la realización de las actividades; por eso es de gran importancia aplicar métodos donde se evalúen la capacidad funcional y dar un diagnóstico certero frente a la aplicación de estos instrumentos de evaluación y determinar específicamente la lumbalgia.

Esta lesión no tiene discriminación de género, tipo de vivienda, estrato socioeconómico o nivel de educación; pero según la OMS narra que la lumbalgia afecta alrededor del 70 al 80% de los trabajadores y se presenta con mayor frecuencia aquellos que realizan cargas pesadas.

Se estimula que los factores de riesgo son altos, ya que se presenta frecuentemente y el riesgo de

presentarlo es continuo debido a los movimientos repetitivos y cargas pesadas que levantan durante su jornada de trabajo

Recomendaciones

- Recomendar a los trabajadores el descanso que debe tener durante la noche con el fin de restaurar las funciones del cuerpo y así aumentar su rendimiento laboral.
- Capacitar sobre las medidas preventivas de lesiones o accidentes de trabajo.
- Utilizar pausas durante la jornada de trabajo, esto con el fin de disminuir tensiones musculares y aumentar el rendimiento laboral
- Adoptar medidas preventivas con el fin de mejorar la seguridad en el área de trabajo y por ende contrarrestar posibles lesiones

Bibliografía.

1. BALDEÓN PALOMINO Juan Carlos, RUIZ GUTIERREZ Fermín.: El trabajo a turnos como factor de Riesgo para lumbago en un grupo de trabajadores peruanos. Rev. Med. Hered.2005; 16(3): 184-189
2. VIGIL.Liliana Salud ocupacional en trabajadores de estiba: los trabajadores de mercado mayorista de Huancayo, Rev Perú med. 2007;24 (4):336-342
3. MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL/ Republica de Colombia/ Plan Nacional de Salud Ocupacional 2003-2007

4. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Prevención de trastornos musculoesqueléticos en el lugar de trabajo. [Página de internet] Berlín, Alemania; 2004. [citado 20 de diciembre 2015]. Disponible en web: http://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh5sp.pdf?ua=1

5. AGENCIA EUROPEA PARA LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO, "Riesgos asociados a la manipulación manual de cargas en el lugar de trabajo", 2007. Facts, 73.

6. JOHANNING, E. "Evaluation and Management of Occupational Low Back Disorders". American Journal of Industrial Medicine, . 2000, 37, 94-111, pp.

7. BOLENGA Duran Lumbalgia Artículos Originales: Anales Radiología México, 2005. 2:89-97

8. ACOSTA Bravo, T y otros. Enfoque actual en el diagnóstico y tratamiento de la hernia discal lumbar. 2002.

9. INTERNATIONAL ERGONOMICS ASSOCIATION. [homepage on the Internet]. Zurich: Definition and Domains of Ergonomics [updated 2015 Oct 16; cited 2015 dic 10]. Available from: <http://www.iea.cc/whats/index.html>.

10. MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL: Guía técnica para el análisis de exposición a factores de riesgo ocupacional. Bogotá; 2011

11. HOMEZ Salata, B., Guía para la identificación de factores de riesgo

biomecánicos causantes de lumbalgia ocupacional en personal de enfermería de áreas críticas de un hospital público. Trabajo Especial de Grado. Maracay. 2005

12. RUBIO Gutiérrez Antonio. Factores de riesgo y patología lumbar ocupacional. Escuela Universitaria del Trabajo Social, Mapfre Medicina;2001; vol.12, nº3

13. VIGIL Liliana, Rita Gutiérrez, Walter Cáceres, Héctor Collantes,c, Julio Beas,d,. Salud ocupacional en el Trabajo De estiba: Los Trabajadores De Mercados Mayoristas De Huancayo, 2006, Rev. Perú Mes Exp Salud Pública. 2007;24(4):336-342

14. ORDÓÑEZ. Celilia, Desordenes musculo esqueléticos relacionados con el trabajo, Revista colombiana de salud ocupacional,