

KELLY ESTEFANY CARDONA SERNA

TITULO

PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LESIONES POR TRAUMA ACUMULATIVO EN LA EMPRESA COCOROLLO EL ALTICO SAS, MEDELLÍN, SEGUNDO SEMESTRE 2017

TITLE

PROGRAM OF PROMOTION AND PREVENTION OF INJURIES FOR CUMULATIVE TRAUMA IN THE COMPANY COCOROLLO EL ALTICO SAS, MEDELLIN, SECOND SEMESTER 2017

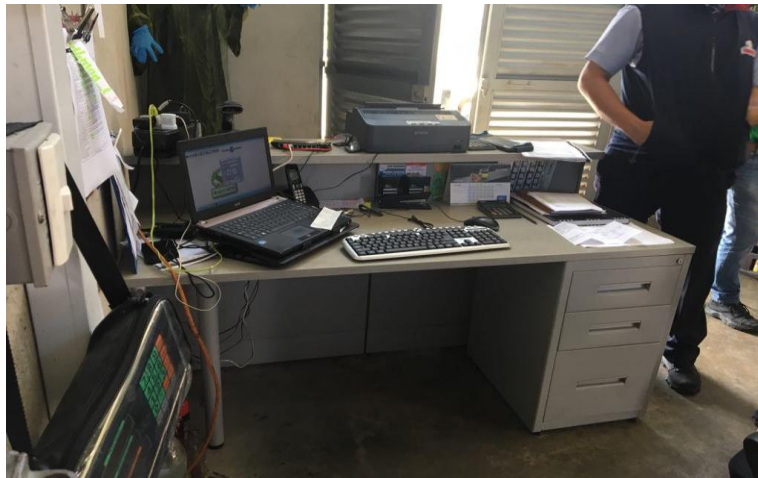
RESUMEN

Con el paso del tiempo se ha observado una relación directa entre el rendimiento laboral, productividad y la salud de la población trabajadora. Al verse alterado uno de estos, se ha de presentar cambios en los otros aspectos, como la incidencia de lesiones, motivo por el cual se ha despertado el interés tanto en el empleado como en el empleador. Debido a esta problemática surge la idea de investigar y analizar los factores de riesgo asociados a la aparición de desórdenes por trauma acumulativo y realizar una propuesta de un programa de promoción y prevención para evitar y/o mitigar a futuro esta situación en los empleados de la empresa Cocorollo El Altico. Este estudio es descriptivo-cualitativo el cual se basa en la utilización del lenguaje verbal y no recurre a la cuantificación, a su vez, el principal método utilizado en la investigación descriptiva fue el observacional que consiste en registrar el comportamiento, de los empleados de la empresa

PALABRAS CLAVES: Ambiente de trabajo, salud, salud ocupacional, promoción y prevención, mejoramiento continuo, programa de salud ocupacional.

ABSTRACT

Over time, a direct relationship has been observed between work performance, productivity and the health of the working population. When one of these is altered, changes have to be presented in the other aspects, such as the incidence of injuries, which is why interest has been awakened in both the employee and the employer. Due to this problem arises the idea of investigating and analyzing the risk factors associated with the emergence of disorders due to cumulative trauma and making a proposal for a promotion and prevention program to avoid and / or mitigate this situation in the future for employees of the Cocorollo El Altico company. This study is descriptive-qualitative which is based on the use of verbal language and does not resort to quantification, in turn; the main method used in descriptive research was the observational that consists of recording the behavior of the employees of the company



KEYWORDS: Work environment, health, occupational health, promotion and prevention, continuous improvement, occupational health program.

INTRODUCCIÓN

Desde hace mucho tiempo, los científicos han estudiado el trabajo para explicarlo y/o para mejorar su rendimiento, hoy en día la ergonomía que se aplica al trabajo representa una de las tareas más importantes en el control de riesgo y la prevención de incidentes, accidentes y enfermedades laborales.

Las empresas de cualquier categoría, con la actividad económica que manejen, grandes o pequeñas no están ajenas a esta situación, los empleados están sometidos permanentemente a tareas que le obligan a realizar movimientos repetitivos y forzados en muchos casos desencadenando patologías que están siendo objeto de estudio por diferentes grupos de investigadores actualmente, por esta razón la atención médica se centró en la relación de estas actividades con la aparición de enfermedades o alteraciones de la salud dando un énfasis importante a las afecciones del sistema músculo esquelético.

De acuerdo a todos los estudios realizados tanto a nivel internacional como nacional, se ha establecido que este conjunto de lesiones son prevenibles en su gran mayoría, implementando medios de control orientados hacia el diseño de procesos, estaciones de trabajo, herramientas y muy específicamente hacia un cambio en las actitudes y prácticas de trabajadores frente a sus actividades laborales diarias.



Es así como, teniendo en cuenta que la empresa Cocorollo El Altico hasta el momento no cuenta con ningún caso de lesión por trauma acumulativo entre sus empleados pero contemplando la posibilidad de que suceda, este trabajo pretende aportar una propuesta de un programa de

promoción y prevención para las lesiones por trauma acumulativo como una estrategia para identificar, valorar y controlar los factores de riesgo derivados del manejo inadecuado de la biomecánica corporal (cargas y posturas) que afecten a los empleados de la empresa ya que por sus múltiples tareas pueden llegar a desarrollar trastornos osteomusculares.



El mayor interés con el trabajo, es contribuir con la empresa en cuanto a la salud de sus empleados y el buen ambiente laboral, evitando complicaciones causadas por el acumulo de actividades en las jornadas laborales aportando una guía que pretende ayudar a que las lesiones por trauma acumulativo en el trabajo no existan y en caso de llegar

a existir mitigarlo en su mayor proporción.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio. Descriptivo, ya que se basa en la recolección y describe las condiciones de los puestos de trabajo de los empleados de la empresa Cocorollo El Altico mediante técnicas de observación logrando por medio de la misma identificar posibles factores de riesgo biomecánico y posteriormente proponer un programa de promoción y prevención de lesiones por trauma acumulativo en el trabajo.

Este trabajo se considera de método deductivo, donde parte de situaciones generales como lo es la observación realizada a los empleados de la empresa Cocorollo El Altico. Con un enfoque cualitativo ya que no se manifestaron variables, estadísticas ni datos numéricos a lo largo de la investigación, diseño no experimental, puesto que se basa en observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después

analizarlos; lo que es relacionado con el presente trabajo.

Fuentes Primarias. Recolección de información en las visitas programadas, donde se realiza una observación y explicación por parte de los directivos de la empresa sobre los procesos y programas de salud ocupacional que se tienen actualmente implementados.

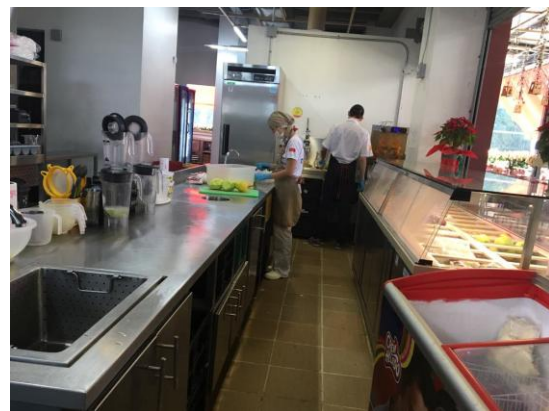
Fuentes Secundarias. Artículos de investigación, Libros magnéticos, Trabajos de grado, Documentos de internet en pdf

Las técnicas e instrumentos utilizados para la realización de la presente investigación fueron los siguientes: Observación. Revisión bibliográfica. Registro fotográfico. Elaboración de consentimiento informado

RESULTADOS

El objetivo principal de realizar un programa de promoción y prevención de lesiones por trauma acumulativo se

cumplió por medio del método de observación el cual se realizó en la empresa Cocorollo El Altico en relación con las actividades y tareas que cumplen los trabajadores y la forma en que se están realizando, así como también se cumplió realizando una lista de recomendaciones para los empleados recalcándoles la importancia de mantener una buena higiene postural para prevenir enfermedades a largo y mediano plazo y que gozar de una buena salud y un buen ambiente laboral depende en gran parte del autocuidado y del acatar las recomendaciones pertinentes.



Se evidencio a través de la observación realizada que algunos colaboradores no tienen muy presente

el autocuidado, sobretodo en el área de bodega donde los auxiliares no toman las precauciones necesarias al realizar los alcances de los productos.



Se propone un panorama de factores de riesgo específico para la identificación de riesgos que afecten el sistema osteomuscular en los empleados de la empresa Cocorollo El Altico donde se obtuvo que los factores de riesgo que más inciden las tareas de los empleados son los ergonómicos por flexión repetitiva (tronco o rodilla), seguido de los

sobreesfuerzos sobretodo en el personal de oficios varios, los movimientos repetitivos durante la jornada y factores ergonómicos por posiciones prolongadas ya sea sentados para los empleados del área administrativa y de pie como es el caso de los auxiliares de cocina, meseros y oficios varios.

Se identifican las patologías que pueden generarse por los desórdenes de trauma acumulativo asociadas a las tareas que los empleados de la empresa realizan con los siguientes resultados: asociadas al factor de riesgo por carga física tenemos tendinitis del manguito rotador, tendinitis bicipital, epicondilitis, epitrocleitis, síndrome del túnel carpiano, tenosinovitis de quervain, hernias de disco intervertebral, esguince lumbar. En el trauma acumulativo de hombro las más comunes son: desgarro del manguito rotador y síndrome de hombro congelado, en el trauma acumulativo de codo están: bursitis de olécranon, síndrome del canal de guyon, síndrome del pronador redondo, en el

trauma acumulativo de muñeca solo encontramos la tendinitis de muñeca, en el trauma acumulativo de cuello solo está la cervicalgia, en el trauma acumulativo de columna dorso lumbar tenemos la dorsalgia, lumbalgia, trauma acumulativo de cadera: bursitis trocanteriana, osteoartritis de cadera, trauma acumulativo de rodilla: lesión de los ligamentos de rodilla, bursitis prerotuliana e infra rotuliana, condromalacia rotuliana, lesión de meniscos, y por último están los traumas acumulativos de tobillo en los cuales se encuentran los esguince de tobillo y la fascitis plantar.

CONCLUSIONES

Con la elaboración del presente trabajo se reafirma la importancia de la intervención del fisioterapeuta en la seguridad y salud en el trabajo, fomentando la cultura preventiva y direccionando las condiciones óptimas del puesto de trabajo favoreciendo la eficacia y la eficiencia en la actividad.

Se plantea una guía de promoción y prevención para evitar y/o mitigar las

lesiones por trauma acumulativo debido a los diferentes factores de riesgo que se presentan en los empleados de la empresa Cocorollo El Altico y de los cuales los más incidentes en el panorama son los ergonómicos puesto que son los que predisponen los desórdenes por trauma acumulativo.

El balance es satisfactorio, ya que se logró transmitir en los empleados los conceptos.



Para evitar los desórdenes por trauma acumulativo es necesario adaptar procesos es decir involucrar a la gente de manera significativa para hacer adaptaciones.

Se ha logrado mostrar a los empleados una cantidad de posibilidades a las cuales pueden llegar a través del buen uso de los implementos de seguridad en el trabajo, despertando curiosidad en ellos por querer aprender un poco más y descubrir qué tan necesarios son estos implementos a la hora realizar su trabajo se sugiere que desde la planeación del área de salud ocupacional en la empresa se programe realizar una retroalimentación, evaluación y actualización del tema a los empleados para mirar que tanto se avanzó con la investigación propuesta.



La higiene postural es indispensable en la prevención de patologías osteomusculares de origen laboral, para ello es necesario la concientización y compromiso de los trabajadores y del empleador, fundamental en realización de actividades de prevención.

El sobreesfuerzo, los movimientos repetitivos, el transporte de cargas y las extensas jornadas laborales, repercuten en la incidencia de las alteraciones posturales y consecuente con ello en afectaciones musculares.

El puesto de trabajo y las posturas propias de la actividad laboral son factores desencadenantes en la aparición de dolores osteomusculares presentes en los trabajadores de la empresa.

La intensidad horaria constituye un factor relevante en la obtención de dolencias derivadas de la exposición de segmentos como cuello y espalda al permanecer en posturas durante tiempo prolongado que impliquen a estos segmentos.

La capacitación de los trabajadores en temas ergonómicos es un aspecto relevante en la adopción de posturas inapropiadas realizadas durante la ejecución de la función desempeñada.

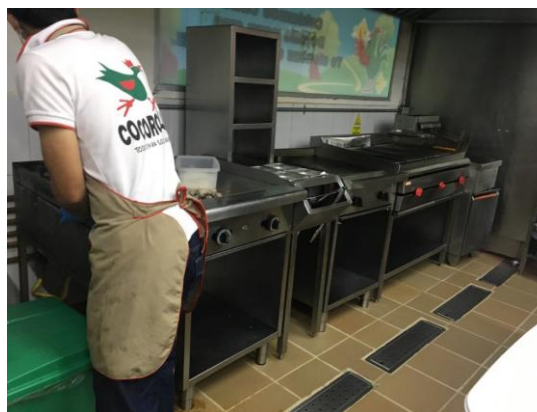
La capacitación, concientización e inclusión a los empleados a cerca de la prevención de patologías laborales reducen en un porcentaje la incidencia de éstas, haciendo énfasis a continuar con tal labor para así educar al empleado de manera progresiva al auto cuidado y al de sus compañeros.

RECOMENDACIONES

Es pertinente, para comenzar, recalcar la importancia de ser consciente de cuán responsable es cada una de las personas de las lesiones posiblemente obtenidas debido a la labor que realizan, no hacer caso omiso a recomendaciones dadas por profesionales y tener presente que el auto cuidado.

Para disminuir los desórdenes por trauma acumulativo es necesario implementar medidas de control

consecutivamente, efectuar un sistema de vigilancia epidemiológico cada año, modificar el panorama de factores de riesgo anualmente, manejar un programa de ergonomía mensual, recomendable realizar escuela lumbar, de miembro inferior y superior y programa de fortalecimiento semanalmente, ejecutar listas de chequeo cada 3 meses, realizar las inspecciones no programadas, efectuar evaluaciones osteomusculares y evaluaciones de puesto de trabajo cada 6 meses.



Resulta importantísimo prevenir y tener en cuenta la higiene postural en todo sentido, prestar atención a la manera en que se deben levantar objetos pesados utilizando las piernas y siempre con la espalda recta con el

fin de no distorsionar el centro de gravedad, también la forma en la que se realizan los alcances y más cuando esto implica realizarlos en altura, se recomienda adecuar escaleras diseñadas para este trabajo en particular y capacitar a los empleados sobre la correcta utilización de éstas.

Se sugiere evitar exposición a movimientos repetitivos y en caso de no poderse evitar, evaluar los riesgos y tomar las medidas preventivas necesarias para reducirlos como la implementación de pausas activas dentro de las jornadas.

Siguiendo la recomendación anterior, formar líderes en pausas activas que guíen a los demás colaboradores en el momento de la ejecución de las mismas. En cuanto al tiempo extra laboral, la realización de actividad física constante ayuda a mejorar el sistema cardiovascular, oxigena de mayor manera el cerebro por lo tanto habrá mayor alerta en la realización de las labores, la energía aumenta por lo que el cansancio físico disminuye y

a consecuencia reduce la exposición al estrés.

En cuanto los directivos empresariales, es relevante destacar que las funciones que estos realicen en pro al beneficio de los empleados, la implementación de jornadas educativas tales como semilleros o conferencias cuantas veces sea necesario, ayudas visuales educativas como carteleras y/o pendones con información importante en cuanto la prevención, todo esto ayudará al aprendizaje con el fin de hacerlo parte de su rutina laboral.

La utilización adecuada del vestuario según las zonas a ingresar, tener en cuenta los elementos de protección personal e implementar brigadas de salud con el fin de que hayan líderes que sepan guiar y corregir sus compañeros en el momento de realizar alguna actividad inadecuada, crear espacios deportivos con los compañeros de manera extra laboral incentivándolos con premios.

A este tipo de iniciativas se les debe dar continuidad dentro de la empresa, con el fin de lograr formar y desarrollar habilidades, a la mayor cantidad de personas para que ellos accedan,

usen y evalúen correctamente la información para así lograr un bien común para los empleados y la empresa.

BIBLIOGRAFÍA

FRANCISCO FAVER VELÁSQUEZ, GILBERTO AMAYA LOZANO, JOSÉ NIÑO ESCALANTE, MANUEL RUIZ RIPOLLES, Manual de Ergonomía, Fundación MAFRE. Editores

Ergonomía en Movimiento Manual de aplicación. Unilever.latin America Medica Aduisers Grup.

RIVIERA B. HORACIO. Desarrollo, Definición y Campos de Acción de ergonomía. Chile Centro de Estudios de Trabajo Ceyet.200 p.7

ESTRADA JAIRO. Ergonomía - Inducción al análisis del trabajo. Medellín Universidad de Antioquia 1993

Compendio de Normas Legales sobre Salud Ocupacional. Arseg mayo de 2008.

Salud laboral, investigaciones realizadas en Colombia, [en línea]. [Consultado el 10 de Octubre de 2017] Disponible en internet: <http://www.redalyc.org/html/801/80111670002/>

Higiene postural y prevención del dolor de espalda, [en línea]. [Consultado el 10 de Octubre de 2017] Disponible en internet: <http://grupofivasa.blogspot.com/2008/10/higiene-postural-y-prevencin-del-dolor.html>

PASTRANA, Andrés, A. Ley 528 de 1999 septiembre 14. [En línea]. 1ª ed. Santa Fe de Bogotá, 1999. [Consultado el 10 de Julio de 2017]. Disponible en internet: http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105013_archivo_pdf.pdf

Epicondilitis, codo de tenis, [en línea]. [Consultado el 20 de Octubre de 2017] Disponible en internet. <http://www.traumazamora.org/infopaciente/epicondilitis/epicondilitis.html>

BETHESDA, MD 20892, National Institute of Neurological Disorders and Stroke, síndrome del túnel carpiano [en línea]. [Consultado el 20 de Octubre de 2017] http://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/tunel_carpiano.htm

Dr. JUAN CARLOS ALBORNOZ, Tenosinovitis de quervain [en línea]. [Consultado el 20 de Octubre de 2017] Disponible en: <http://www.tutraumatologo.com/Dequervain.html>

Sociedad americana de cirugía de la mano, Dedo en gatillo [en línea]. [Consultado el 02 de Noviembre de 2017] Disponible en internet: <http://www.assh.org/LinkClick.aspx?fileticket=3tNmbnsKXKE%3D&portalid=1>

Zona medica content, Hernia de disco, Buenos aires, Argentina [en línea]. [Consultado el 03 de Noviembre de 2017] Disponible en internet: <http://www.zonamedica.com.ar/enfermedades/explorar/116/Hernia-de-disco>

DR. ALEJANDRO LÓPEZ RIVAS, *Esguince lumbar*, [en línea]. [Consultado el 03 de Noviembre de 2017] Disponible en internet: medicavial.wordpress.com/2008/.../esguince-lumbar/

ESTEBAN LORÍA ÁVILA, ALEJANDRO HERNÁNDEZ SANDÍ, Diagnóstico y tratamiento de la bursitis olecraniana, Centro de atención integral de salud de Puriscal. San José, Costa Rica [en línea]. [Consultado el 15 de Noviembre de 2017] Disponible en internet: <http://scielo.sld.cu/pdf/ort/v31n1/ort10117.pdf>

Panorama de factores de riesgo ocupacional, [en línea]. [Consultado el 15 de Noviembre de 2017] Disponible en internet: <http://saludocupacional.univalle.edu.co/panoramafactoriesgocup.htm>

Qué es la ergonomía y en qué nos puede ayudar, [en línea]. [Consultado el 15 de Noviembre de 2017] Disponible en internet: <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1236>

American Industrial Hygiene Association (AIHA), un enfoque ergonómico para evitar lesiones en el lugar de trabajo, [en línea]. [Consultado el 15 de Noviembre de 2017]

Disponible en internet:
<http://www.geosalud.com/Salud%20Ocupacional/Ergonomial.htm>

Universidad de Cantabria, [en línea]. [Consultado el 21 de Noviembre de 2017]
Disponible en internet:
<https://grupos.unican.es/apoptosis/Radiologia/columna/espondilo.htm>

Dolor anterior de Rodilla, Medline Plus, [en línea]. [Consultado el 24 de Noviembre de 2017]
Disponible en internet:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000452.htm>

Fascitis plantar, Medline Plus, [en línea]. [Consultado el 21 de Noviembre de 2017]
Disponible en internet:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007021.htm>

Decreto 1072 del 2015, [en línea]. [Consultado el 23 de Noviembre de 2017]
Disponible en internet: <https://safetya.co/decreto-ley-1072-de-2015/>

Metodología observacional, [en línea]. [Consultado el 23 de Noviembre de 2017]
Disponible en internet: <https://www.uv.es/~friasnav/Observacional.pdf>

Revista ARQHYS. 2012, 12. Que es la antropometría, [en línea]. [Consultado el 23 de Noviembre de 2017]
Disponible en internet:
<http://www.arqhys.com/articulos/antropometria.html>