

**KAREN LORENA DÍAZ OSPINA  
ELIANA YISEL OBANDO OSPINA  
LINA QUIROZ RESTREPO**

**IDENTIFICAR RIESGOS ERGONÓMICOS POR POSTURAS PROLONGADAS  
EN LOS PUNTOS DE SERVICIO DEL LABORATORIO MÉDICO ECHAVARRÍA  
POR MEDIO DEL MÉTODO REBA**

**IDENTIFY ERGONOMIC RISKS FOR LONG POSITIONS IN SERVICE POINTS  
CHAVARRIA MEDICAL LABORATORY THROUGH THE REBA METHOD**

**RESUMEN**

El personal del área de toma de muestras del laboratorio médico Echavarría es una población vulnerable a sufrir riesgos ergonómicos, allí se evidencian las posturas prolongadas en posición sedente a lo largo de la jornada laboral, lo que posiblemente puede desencadenar lesiones osteomusculares. El objetivo principal es identificar los factores de riesgo ergonómicos que se pueden desencadenar a través de los procesos y funciones desarrolladas en la toma de muestras, por medio de

herramientas de campo que permitan plantear o gestionar acciones



correctivas y preventivas en pro del bienestar de los empleados.

El estudio es de tipo descriptivo, con el cual se busca obtener una información

más detallada de los factores de riesgos estudiados a través de la medición de los diferentes puestos de trabajo.

El diseño es de tipo no experimental, un enfoque metodológico a nivel cualitativo ya que su finalidad es realizar análisis e interpretaciones, en donde se profundice sobre la problemática. Finalmente según los resultados obtenidos en la evaluación, se identificaron las alteraciones ergonómicas que se puedan dar o que ya estén presentes, debido a las posturas prolongadas que adoptan las empleadas de la población objeto.

## **ABSTRACT**

The staff sampling area medical laboratory Echavarria is vulnerable to ergonomic risk population, there prolonged postures in sitting position

throughout the workday are evident, which can possibly trigger musculoskeletal injuries. The main objective is to identify ergonomic risk factors that can be triggered through the processes and functions developed in sampling, through field tools that allow raising or manage corrective and preventive actions for the welfare of employees . The study is descriptive, with which it seeks to obtain a more detailed description of the risk factors studied by the measurement of different jobs information. The design is non-experimental, a methodological approach to qualitative level since its purpose is to conduct analyzes and interpretations, where it closer examination of the problem. Finally according to the results of the evaluation, ergonomic changes that may occur or already present due to prolonged posture of employees of the target population were identified.

**Palabras Claves** Salud ocupacional, fisioterapia, riesgo laboral, posturas prolongadas, ergonomía, lumbalgia.

**Keywords:** Occupational health, physiotherapy, occupational risk, prolonged postures, ergonomics, lumbago.

## INTRODUCCIÓN

Mientras se realiza una actividad laboral, el hecho de mantener posturas prolongadas en un tiempo determinado, puede dar lugar a diferentes factores que predisponen a alteraciones o trastornos músculo esqueléticos bien sea de carácter leve o grave, según las circunstancias del empleado y su labor así como de las estructuras corporales implicadas.



Se entiende por postura prolongada mantener en una misma posición una o varias estructuras corporales pasando de un estado natural de confort para pasar a una posición

forzada que a largo plazo puede generar lesiones o trastornos musculoesqueléticos por sobrecarga o fatiga muscular.

Con relación a lo anterior cuando dichas posturas se adoptan de una forma correcta por más de dos horas o durante el 75% del horario laboral, resultan ocasionando factores de riesgo que a largo plazo pueden ocasionar alteraciones a nivel músculo esquelético y circulatorio, de igual manera cuando estas posturas se adoptan de una forma incorrecta repercute negativamente a la salud del empleado después de 20 minutos, siendo este un factor de riesgo más severo.

El desarrollo del presente estudio va encaminado a recolectar la debida información de los posibles factores de riesgo presentes en los puestos de trabajo, con la aplicación de la herramienta de evaluación REBA en el

Laboratorio Médico Echavarría de Medellín.

Esta problemática que afecta la salud de los trabajadores se ve reflejada en los auxiliares de laboratorio al realizar la toma de muestras, para dicha acción requieren permanecer en cubículos en una posición sedente en sillas sin espaldar, con rodachinas y con ajuste graduable de altura; la mesa donde van los utensilios necesarios para la toma de muestras se encuentran a un lado de la silla del usuario, esta función se realiza durante 4 horas acumulables al día de Lunes a Sábado, siendo esta descripción una de las principales fuentes que ocasionan trastornos músculo esqueléticos que repercuten en la salud y en la productividad de los empleados de Laboratorio médico Echavarría.

En base a esto el objetivo de este estudio es Identificar los factores de riesgo ergonómicos que se pueden desencadenar a través de los procesos y funciones desarrolladas en la toma de muestras en el Laboratorio

Médico Echavarría por medio de



herramientas de campo que permitan plantear o gestionar acciones correctivas y preventivas en pro del bienestar de los empleados, teniendo en cuenta la necesidad de minimizar y llevar un control de los factores de riesgo presentes en la población estudiada, que pueden desencadenar en alteraciones o enfermedades laborales que afectan no solo la salud del empleado sino también la eficacia y oportunidad en la entrega de los resultados, disminuyendo de esta manera la productividad laboral, es por esto que este proyecto se realiza con el fin de presentarle a las directivas de la institución los resultados obtenidos en la evaluación y en base a esto ellos puedan interferir en el problema y logren reducir el

índice de factores de riesgo, incrementando así la productividad, disminuyendo el tiempo de incapacidades, de rotación de puestos de trabajo, ausentismo y costos por dichas eventualidades.

**Propuesta metodológica.** Este proyecto se basó en una investigación de tipo descriptiva, con la cual se busca obtener a partir de la recolección de los datos una información más detallada de los factores de riesgos estudiados a través de la medición los diferentes puestos de trabajo. Con un enfoque metodológico a nivel cualitativo con la finalidad de realizar análisis e interpretaciones, que profundicen sobre la problemática a tratar: lesiones osteomusculares, específicamente la



Lumbalgia la cual es causada por posturas prolongadas e inadecuadas y un diseño no experimental ya que nos encargamos solo a observar debido a que nuestro objetivo no es cambiar variables ya existentes en el marco contextual.

**Resultados y discusión.** Una vez aplicado el método de evaluación REBA, se puede demostrar que en la sedes donde se practica la toma de muestras prevalece un alto índice de factores de riesgos, esto se demuestra con la puntuación final obtenida donde el 100% de la muestra tomada en la población objeto, permanece en posturas estáticas prolongadas en miembros superiores e inferiores incluyendo tronco y cuello y realizan movimientos repetitivos en miembros superiores y se adoptan posturas inestables lo que los expone a un nivel de riesgo alto, por lo cual se hace necesaria la pronta intervención por parte del área de salud ocupacional para que tomen las medidas preventivas y correctivas en los puestos de trabajo.

## CONCLUSIONES



Al aplicar el Método REBA, se identificaron las alteraciones ergonómicas que se puedan dar o que ya estén presentes, en este caso por posturas prolongadas en la población objeto.

Una vez aplicado este método de evaluación, se puede demostrar que en la sedes donde se practica la toma de muestras prevalece un alto índice de factores de riesgos siendo necesario la intervención por parte del área de salud ocupacional para que tomen las medidas preventivas y

correctivas en los puestos de trabajo, con el fin de disminuir este alto índice de riesgo laboral y de esta manera mejorar las condiciones del puesto de trabajo modificándolo en base a los principios ergonómicos en pro del bienestar y la salud de los empleados.

## RECOMENDACIONES.

- Adecuar el puesto de trabajo de modo que el usuario quede al frente del auxiliar o bacterióloga que toma las muestras con una mesa entre los dos para poder realizar el apoyo de los miembros superiores.
- Implementar sillas con espaldar y descansa pies.
- Acondicionar las mesas para ubicar los implementos necesarios en la toma de muestras con el fin de que las empleadas no tengan que realizar rotaciones de tronco y cuello.
- Realizar cambios de posición mientras sea posible con ejercicios de movilidad articular y estiramientos.

- Dar a conocer a los empleados la importancia de mantener una buena higiene postural.



- Proponer al personal del área de salud ocupacional la importancia de crear una programa de pausas activas y actividades de higiene postural aplicable durante la jornada laboral a los empleados del área de toma de muestras.



- Realizar periódicamente la revisión de puestos de trabajo con el fin de evaluar el proceso del mejoramiento continuo de la calidad de los puestos de trabajo.

## BIBLIOGRAFÍA

- RAMIREZ, Cesar. Ergonomía y productividad. Editorial Limusa S.A. México. 1991.
- OBORNE, David. Ergonomía en acción. Editorial Trillas S.A. México 1990.
- ÁLVAREZ, Francisco. Salud ocupacional. Editorial Ecoe Ediciones. Colombia. 2006.
- CRUZ, Alberto. Ergonomía aplicada. Cuarta Edición. Editorial Graficas de la Sabana. Colombia. 2010
- BEDOYA CARDONA Robinson, PARRA TELLO Javier Fernando. Ausentismo laboral. Pág. 4.
- FRANSOO, Patrick. Examen clínico del paciente con lumbalgia. Editorial Paidotribo. España. 2003.
- MARÍN, M. Adíela. PICO, M. Eugenia. Fundamentos de salud ocupacional. Editorial universidad de Caldas. Colombia 2004
- CRUZ, J. Alberto. GARNICA G. Andrés. Principios de ergonomía. Segunda edición. Editorial Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano. Bogotá, Colombia 2001.
- CASTILLO, J. Alberto. Ergonomía fundamentos para el desarrollo de soluciones ergonómicas. Editorial Universidad del Rosario. Bogotá Colombia. 2010
- ASENSIO, Sabina. Et al. Evaluación ergonómica de puestos de trabajo. Editorial Paraninfo. Madrid España. 2012