

TITULO

**APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA REBA EN LA EVALUACIÓN, LA CARGA
POSTURAL EN LAS TRABAJADORAS DE LA EMPRESA LACRISTEX S.A.S
DE MEDELLIN EN EL AÑO 2016**



POR:

ISAMAR AVILA HERNANDEZ

ANDREA PAHOLA CASTRO RAMOS

JOYCE ELENA COTRELL BRYAN

RESUMEN

La empresa LACRISTEX S.A.S nace el 5 de septiembre del 2013 creada por la modelo y comunicadora social Cristina Montoya enfocada a la prestación de servicios de maquila para la confección de ropa íntima femenina con altos estándares de calidad, teniendo en cuenta la prestación de un servicio oportuno y confiable en cada entrega, comprometida con la calidad, innovación y responsabilidad.

Su primera sede se encontraba ubicada en el Barrio Guayabal, por mejoras empresariales y ubicación cambian su sede al Barrio Belén Rosales. El 5 De septiembre Del 2014 se crea la marca propia de LACRISTEX S.A.S llamada Iluminada, una marca inspirada en la ropa interior europea, deseando destacar las características románticas y sensuales de la mujer, con su tienda ubicada en el Barrio Belén Rosales conocido por la alta venta de ropa íntima femenina.



Cristina Montoya decide por motivos personales vender su empresa y llega a manos de Luz Marina Jiménez, Diego Ortega Y Diana Mejía el 17 de Julio del 2015, impulsando la empresa dándole un enfoque más internacional y con carácter humano, dándole al empleado mayor seguridad con el objetivo de ampliar su cobertura frente a la demanda en el sector máquina. El 19 de Julio del 2016 LACRISTEX S.A.S cambia su sede a Belén Parque por el mejoramiento de estructura.

En la actualidad LACRISTEX S.A.S presta su servicio de maquina a clientes como Manufacturas Cirotext S.A.S, Habby, impacto interior S.A.S, Laura S.A, Sazanne e Incra S.A.S

Palabras claves: Prestación de servicios, confección, calidad, innovación, clientes, manufacturas.

SUMMARY

The company LACRISTEX SAS was born on September 5, 2013 created by the model and social communicator Cristina Montoya focused on the provision of maquila services for the production of women's underwear with high quality standards, taking into account the provision of a timely service And reliable in every delivery, committed to quality, innovation and responsibility.

Its first headquarters was located in the Barrio Guayabal, for business improvements and location change their headquarters to Barrio Belén Rosales. On September 5, 2014, the brand of LACRISTEX SAS called Iluminada is created, a brand inspired by European underwear, wishing to highlight the romantic and sensual characteristics of women, with its store located in the Barrio Belén Rosales known for the high Sale of women's underwear.

Cristina Montoya decides for personal reasons to sell her company and arrives at the hands of Luz Marina Jiménez, Diego Ortega and Diana Mejía on July 17, 2015, impelling the company giving a more international and human approach, giving the employee greater security with Objective of expanding its coverage against demand in the machine sector. On July 19, 2016 LACRISTEX S.A.S changes its headquarters to Belén Parque for the improvement of structure.

Currently LACRISTEX S.A.S renders its machine service to clients such as Manufacturas Cirotext S.A.S, Habby, interior impact S.A.S, Laura S.A, Sazanne and Incra S.A.S

Key words: Service delivery, clothing, quality, innovation, customers, manufacturas.

INTRODUCCION

Este trabajo se realiza, con el fin de conocer el impacto que genera la carga postural en un puesto de trabajo, a través de la implementación de una metodología evaluativa que nos permita favorecer a la población en cuanto a la mejora de las diferentes posturas adoptadas en miembro superior, tronco, cuello y pierna. Es importante realizar una evaluación exhaustiva, ya que, las posturas incorrectas son la causa principal de los desórdenes musculoesqueléticos que pueden ocasionar a futuro desórdenes articulares, musculares, nerviosos y posturales que con el tiempo se convierten

en enfermedades comunes y laborales que dificultan el desarrollo normal de las actividades de la vida diaria del usuario e incapacidad laboral.

INTRODUCTION

This work is carried out in order to know the impact of the postural load on a job, through the implementation of an evaluative methodology that allows us to favor the population in the improvement of the different positions adopted in Upper limb, trunk, neck and leg. It is important to carry out a thorough evaluation, since incorrect postures are the main cause of musculoskeletal disorders that can lead to future joint, muscular, nervous and postural disorders that eventually become In common and labor diseases that hinder the normal development of activities of daily life of the user and incapacity for work.

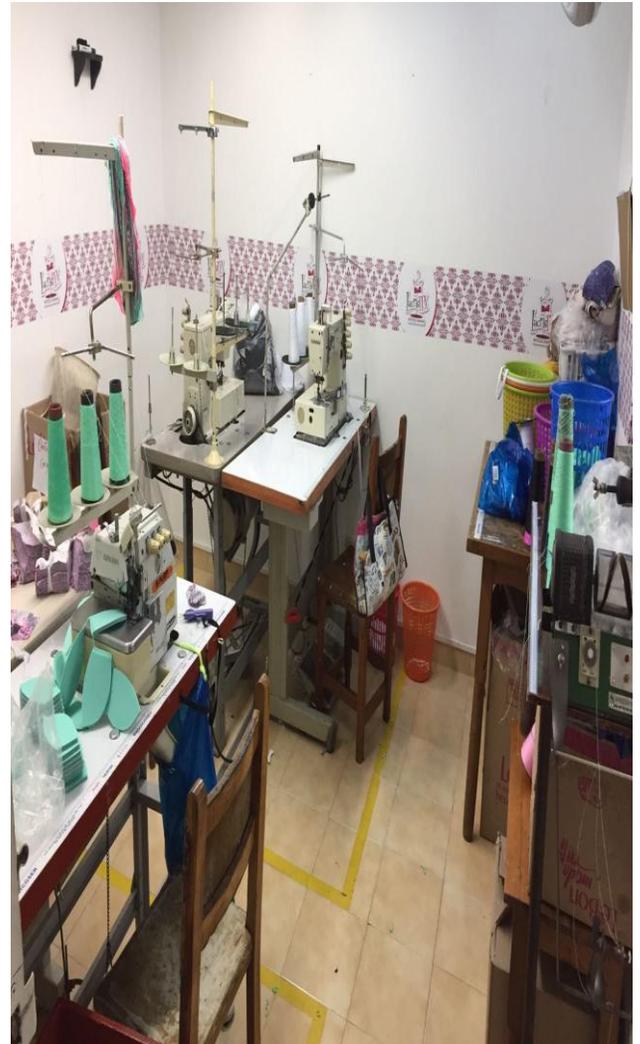
JUSTIFICACION

En la empresa Lacristex S.A.S de la ciudad de Medellín se busca conocer las cargas posturales a las que están expuestas las trabajadoras por medio del método REBA, esto con el fin de brindarle a la empresa alternativas para disminuir el riesgo osteomuscular llevando a cabo un orden o seguimiento individual y darles las herramientas básicas para disminuir el riesgo ergonómico a través de capacitaciones de higiene postural y autocuidado; se quiere con la metodología REBA conocer una puntuación que permita calificar cada segmento corporal para saber el grado de carga a la que está expuesta cada trabajadora y evidenciarlo por medio de registros fotográficos, para así hacer las

respectivas correcciones y/o recomendaciones para cada puesto de trabajo. Al emplear este método y lograr obtener datos claros, se busca que las empleadas de la empresa junto con el acompañamiento que se les va a brindar logren una mayor y mejor productividad de las prendas íntimas, ya que lo que se busca es la disminución de los riesgos ergonómicos que se presentan por las jornadas tan extensas a las que se ven enfrentadas en sus días laborales.

JUSTIFICATION

In the company Lacristex SAS of the city of Medellín seeks to know the postural loads to which the workers are exposed through the REBA method, this in order to provide the company with alternatives to reduce the risk osteomuscular carrying out an order or Individual monitoring and give them the basic tools to reduce ergonomic risk through postural hygiene training and self-care; It is wanted with the methodology REBA to know a score that allows to qualify each corporal segment to know the degree of load to which each worker is exposed and to demonstrate it by means of photographic registers, in order to make the Respective corrections and / or recommendations for each job. By using this method and obtaining clear data, it is sought that the employees of the company together with the accompaniment that will provide them achieve a greater and better productivity of the intimate clothes, since what is sought is the decrease of the Ergonomic risks that arise for the days so extensive that they are faced in their working days.



CONCLUSIONES

Al aplicar la metodología REBA en la empresa nos damos cuenta que el nivel de intervención debe ser prácticamente inmediato, ya que debido la cantidad de horas que pasan en la misma posición o realizando movimientos repetitivos la probabilidad de obtener un desorden osteomuscular es muy alta.

La intervención del sector de sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo sería oportuna en este caso porque puede prevenir o retroceder las patologías que se presenten en las trabajadoras de esta empresa.

A nosotras como profesionales del área de la salud nos compete informar a las trabajadoras sobre cómo deben ser las posturas indicadas y cada cuanto realizar pausas activas para permitir que las articulaciones, músculos y tendones reciban un descanso de la monotonía del estrés laboral y así esa sería una forma de disminuir los desórdenes osteomusculares.

Teniendo en cuenta que el puesto de trabajo de las trabajadoras no es el más adecuado, sería oportuno establecer programas, para capacitar a las trabajadoras y a los directivos de la empresa y puedan tomar conciencia de que antes de cumplir una meta es más importante la salud para evitar ausentismo y lograr de igual forma una meta que no perjudique a ninguno de los dos lados.

RECOMENDACIONES

- Realizar una buena distribución de los puestos de trabajo, ya que estos son demasiado estrechos y no permiten a algunos trabajadores el correcto paso hacia su puesto de trabajo, también perjudica la postura del trabajador.
- Realizar pausas activas 2 veces al día con ejercicios de movilizaciones articulares y/o dinámicas de concentración, de memoria, para animar el ambiente y día laboral.
- A la hora de girar el cuerpo deben ser realizados con todo el cuerpo, no solo con el cuello.
- Se deben realizar cambios de las sillas a unas más ergonómicas, ya que esto genera que las operarias terminen estresadas y con cansancio y pueden generar desordenes osteomusculares.
- Realizar capacitaciones tanto de higiene postural como de autocuidados para los trabajadores, 2 veces al mes por lo menos para así concientizarlos de que si no tienen una buena postura y un buen autocuidado esto a largo plazo puede perjudicar su salud.
- Realizar una buena distribución de los puestos de trabajo, ya que estos son demasiado estrechos y no permiten a algunos trabajadores el correcto paso hacia su puesto de trabajo, también perjudica la postura del trabajador.
- Implementar escuelas de columna, miembro superior e inferior para concientizar a los trabajadores y para brindarles una ayuda de cómo realizar ejercicios que les servirán para prevenir molestias.
- Realizar evaluaciones periódicas del método REBA en los trabajadores para verificar que las cargas posturales estén disminuyendo, esto debe ser realizado después de realizar el cambio de las sillas, ya que, si no se realiza el cambio adecuado de las sillas, no se va a generar un cambio en las puntuaciones y seguirán en lo mismo, y lo que ocasionaran es que los trabajadores se quejen de dolores más adelante.

REFERENTES BIBLIOGRAFICOS

BIBLIOGRAFÍA

María Eumelia Galeano Diseño de proyectos en la investigación cualitativa, editorial universidad de EAFIT-Primera edición, 2004. Capítulo 1. Página 13.

Jesús Romero, Adonias Lubo Palma, Ana Luisa Quevedo, Liliana Rojas, Betulio Chacin, Charles Sanabria. Valoración de la carga postural y riesgo musculoesquelético en trabajadores de una empresa metalmeccanica-Maria Montiel.

Ramón Ruiz Limón, historia y evolución del pensamiento científico, 2006.

Montenegro, Crisis mundial, protección e industrialización, Editorial Norma, 2007

WEBGRAFIA

Historia del Negocio Textil en Colombia, recuperado el 13 diciembre 2011:<https://www.sectorial.co/articulos-especiales/item/50352>

Decreto 1072 de 26-05-2015, Recuperado el 26 de mayo del 2015:<http://actualicese.com/normatividad/2015/05/26/decreto-1072-de-26-05-2015>.

Decreto 1443 recuperado el 5 de agosto del 2014:
<http://www.mintrabajo.gov.co/normatividad-julio-decretos-2014/3700-decreto-1443-del-31-de-julio-de-2014.html>>

Comité prioritario de seguridad y salud en el trabajo recuperado el 11 de septiembre de 2016:
<http://slt.sanchezpolo.com/index.php/sociedad-tsp/47-sistema-de-gestion-en-seguridad-y-salud-en-el-trabajo-sg-sst>.

Salud ocupacional.pdf, recuperado el 04 de septiembre del 2013:
http://unab.edupol.com.co/pluginfile.php/9169/mod_resource/content/1/Unidad_3_Salud%20Ocupacional.pdf.

Método Reba, recuperado el 20 de octubre de 2011:
<http://www.ergonautas.upv.es/metodos/reba/reba-ayuda.php>.

Seguridad e higiene industrial, recuperado el 25 de marzo del 2008:
<https://seguridadhigiene.wordpress.com/2008/03/25/actos-inseguros>.

Posturas forzadas y mantenidas recuperado el 4 de marzo de 2012:
<http://www.enfoqueocupacional.com/2012/03/que-son-posturas-forzadas-o-mantenidas.html>