

IDENTIFICACIÓN DE PATOLOGÍAS POR SOBRECARGA EN LA COLUMNA VERTEBRAL EN TRABAJADORES DE MERCADOS CANPER DEL MUNICIPIO DE ENTRERRÍOS ANTIOQUIA.

IDENTIFICATION OF PATHOLOGY OVERLOAD IN THE SPINE IN WORKERS CANPER MARKETS MUNICIPALITY OF ENTRERRIOS ANTIOQUIA

AUTORAS: Paola Andrea Ospina Díaz y Juliana Pérez Pérez

RESUMEN

Actualmente las empresas se encuentran inmersas en la necesidad de cuidar las condiciones bajo las cuales laboran sus empleados asegurando de esta manera que su estado de salud permanezca en condiciones óptimas, contribuyendo de esta manera al mejoramiento o mantención en la productividad de las actividades de la empresa.

Dentro de las afecciones más comunes en el ambiente laboral, se encuentran las patologías por sobrecarga de la columna vertebral, estas pueden ser clasificadas según sus características, aquellas que presentan mayor incidencia son la

lumbalgia, dorsalgia, cervicalgia y algunos trastornos que predisponen a la degeneración de los discos intervertebrales y la estructura del raquis en general.

Los factores que predisponen a la aparición de patologías por sobrecarga en la columna vertebral son las posturas inadecuadas, manipulación inadecuada de cargas, posturas prolongadas y alcance inadecuado de objetos, muchos de estos están relacionados con la deficiente dotación de implementos de trabajo y estructuración del puesto de trabajo, al tomar medidas preventivas frente a esta situación se reducen considerablemente los riesgos y se mejora el ambiente laboral

beneficiando al empleador y los empleados.

Es necesario crear consciencia de autocuidado en el empleado ya que si este dimensiona los daños que puede acarrear una mala práctica de su labor, se pueden reducir en gran medida el padecimiento de cualquier tipo de enfermedad laboral, sin dejar a un lado la responsabilidad que tiene el empleador de velar por la salud de los empleados y las situaciones bajo las cuales laboran.

Palabras claves: Patologías, Sobrecarga, Columna vertebral, enfermedad laboral, posturas, movimiento.

ABSTRACT

Currently companies are immersed in the need to protect the conditions under which they work their thus ensuring that his health remains in top condition thus contributing to improving or maintaining the productivity of the activities of the company employees.

Among the most common conditions in the workplace are pathologies overload the spine, these can be classified according to their characteristics, those that have a higher incidence are low back pain, back pain, neck pain and some disorders that predispose to degeneration intervertebral discs of the spine and the structure in general.

Factors that predispose to the development of pathologies overload in the spine are poor posture, improper handling of loads, prolonged postures and inadequate range of objects, many of these are related to poor provision of work tools and structuring job work, to take preventive measures against this situation considerably reduce the risks and improve the working environment is benefiting the employer and employees.

You need to create awareness of self in the employee because if this dimensioned so damage can lead to bad practice of their work can greatly reduce the suffering of any kind of occupational disease, leaving aside

the responsibility of the employer to ensure the health of employees and situations under which they work.

Keywords: Pathology, Overload, Spine, occupational disease, postures, movement.

INTRODUCCION

Actualmente las empresas han dedicado sus esfuerzos a conseguir la mayor productividad posible con el fin de acrecentar sus ingresos y en este proceso es donde la mayoría de trabajadores sufren un impacto negativo sobre su salud física y psicológica.

Las patologías por sobrecarga de la columna vertebral se atribuyen principalmente a posturas inadecuadas, prolongadas o sostenidas, movimientos repetitivos, grandes esfuerzos musculares y alteraciones en la forma de la columna, estas pueden estar acompañadas de algunos desequilibrios relacionados con los nervios y otras patologías propias del raquis.

En mercados Canper se ha evidenciado ausentismo laboral por alteraciones relacionadas con la columna vertebral lo que está preocupando a sus empleadores, quienes no quieren ver afectada la salud de sus empleados ni la productividad de su empresa, lo que los obliga a tomar medidas preventivas y de protección para amortiguar esta situación de la manera más efectiva posible.



El objetivo central de esta investigación se basa en identificar las patologías asociadas a la sobrecarga en la columna vertebral, en trabajadores de Mercados Canper del municipio de Entreríos Antioquia. Nos hemos enfocado además en reconocer las patologías más comunes generadas por la sobrecarga en los trabajadores de

Mercados Canper en el municipio de Entreríos Antioquia a través de la aplicación de pruebas semiológicas específicas para columna vertebral, analizar la información arrojada por las pruebas semiológicas y clasificar las patólogas encontradas y realizar recomendaciones que posibiliten nuevos hábitos de higiene postural y minimicen la incidencia de patologías asociadas a la sobrecarga.



Gracias a la aplicación de este proyecto se beneficia a la empresa desde múltiples perspectivas, una de ellas es desde la parte económica ya que se disminuyen los ausentismos laborales y no se ve alterada la productividad de la empresa al contrario esta tiende a mejorar ya que un empleado sano asegura el éxito de la empresa, mejorando de esta manera el clima laboral y las relaciones interpersonales. Se

convierte además esta investigación en una herramienta útil que nos permite dilucidar claramente la situación actual de las empresas y como el estado general del trabajador puede tener consecuencias negativas en el adecuado funcionamiento de las mismas.

Propuesta Metodológica. La recolección de la información se efectuó por medio de la observación, logrando analizar los fundamentos del establecimiento y la manera en como los empleados optan por realizar maniobras inadecuadas. Realizamos una encuesta a los empleados para identificar los factores en la empresa causantes de los riesgos, también obtuvimos un registro fotográfico del espacio físico de la empresa y pruebas semiológicas durante la valoración física para los empleados, utilizando una población de dicho mercado como objeto de estudio para nuestra investigación, luego de obtener los resultados de los empleados evaluados realizamos una entrega de volantes con información

importante para el cuidado de su salud y mejor ámbito laboral.

Resultados y Discusión. Las pruebas utilizadas para diagnosticar patologías por sobrecarga de la columna vertebral fueron, Lassague, Braggard, integridad del hallux y una evaluación de la movilidad los resultados obtenidos fueron los siguientes:

- De las 17 personas evaluadas 6 presentan Lassague positiva. (35%)
- De las 17 personas evaluadas 4 presentan Braggard positiva.(25%)
- De las 17 personas evaluadas 2 presentan alteraciones de la integridad del hallux. (12%)
- De las 17 personas evaluadas 9 presentan restricciones en la movilidad de la columna vertebral. (55%)
- De las 17 personas evaluadas 4 presentan Lassague y braggard positivas. (25%)

- De las 17 personas evaluadas 7 argumentan no presentar ningún tipo de molestia o dolor a la hora de realizar sus labores, lo que indica que un 60% de los empleados presenta algún tipo de alteración.



Al analizar los resultados obtenidos se concluye que las patologías más frecuentes que se presentan en mercados Canper son la cervicalgia, dorsalgia y lumbalgia las cuales son desarrolladas comúnmente debido a la sobrecarga de la columna vertebral ya sea por las posturas que optan los trabajadores o por la manipulación adecuada de las cargas.

- De los 17 usuarios evaluados 3 padecen cervicalgia. (14%)
- De los 17 usuarios evaluados 2 padecen dorsalgia. (12%)
- De los 17 usuarios evaluados 5 padecen lumbalgia. (30%)

Se realizó además una encuesta de satisfacción correspondiente al trato que reciben por parte de sus empleadores y las condiciones bajo las cuales laboran actualmente, los resultados fueron los siguientes:

ENCUESTA 1

¿Considera usted que las instalaciones del supermercado son adecuadas para laborar?

- Si 30%
- No 20%
- Medianamente 50%

¿Cree usted que la jornada laboral es muy extensa?

- Muy extensa 70%
- Extensa 20%
- Medianamente extensa 15%
- Jornada normal 5%

¿Considera que el tipo de trabajo y la duración de la jornada están afectando su salud?

- Si 85%
- No 15%

¿Cree usted que sus empleadores hacen caso omiso a su estado de salud?

- Si 45%
- No 15%
- En ocasiones 40%

CONCLUSIONES

- Se logró identificar que las labores realizadas durante la jornada laboral están generando patologías sobre la columna vertebral de los empleados de Mercados Canper del municipio de Entrerrios.

Aproximadamente el 60% de empleados de Mercados Canper del municipio de Entrerrios presenta alguna alteración de su columna vertebral siendo la lumbalgia la patología con mayor predominancia entre los empleados.

- Factores como la edad o el sexo no son determinantes a la hora de generarse una patología por sobrecarga en la columna vertebral sin embargo aquellos que sufren patologías de base se muestran más

predispuestos a sufrir alteraciones de este tipo.

- Los empleados no se sienten a gusto con las condiciones en las que laboran actualmente y la mayoría considera que se deberían implementar planes de salud laboral.

RECOMENDACIONES

- Adecuar las instalaciones del supermercado, dotar de escaleras y herramientas para el alcance, carga de objetos y transporte de mercancía pesada.
- Reestructurar el horario de trabajo brindando a los empleados una jornada más flexible que les permita recuperarse de la exigente carga laboral.
- Vigilar de cerca la salud de los empleados, buscando acciones que eviten la descompensación de los mismos disminuyendo las

incapacidades y el ausentismo laboral.

- Implementar planes de pausas activas al menos una vez al día con el fin de evitar la fatiga excesiva y la generación de patologías en el empleado
- Brindar capacitaciones una vez al mes a cerca de la higiene laboral y cuidado postural



- Contratar personal especializado en salud laboral para que analice el estado de los puestos de trabajo y monitoree constantemente las condiciones bajo las cuales laboran los empleados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FRANSOO Patrick. Examen clínico del paciente con lumbalgia. Compendio práctico de reeducación. Primera edición. Traducido por Judith Viaplana. Barcelona España. Editorial Paidotribo. 2003

FITZGERALD Robert H, KAUFER Herbert, MALKANI Arthur L. Ortopedia. Primera edición. Traducido por Damián Vásquez et al. Buenos Aires Argentina. Editorial Panamericana 2004. Vol 2

LEON Juan Carlos et al. Fisioterapeutas del servicio Gallego de salud. Primera edición. España. Editorial MAD. 2006 Vol 1

MAIGNE Jean-Yves. El dolor de espalda. Primera edición. Traducido por Mario Lloret. Barcelona España. Editorial Paidotribo. 2002

ARCAS Miguel Angel et al. Fisioterapeutas Del Servicio Vasco de Salud-osakidetza. España. Editorial MAD. 2006. Vol 2

TORRES Rafael, La Columna Cervical; Síndromes Clínicos Y Su Tratamiento, Aproximación clínica y tratamiento específico de los síndromes clínicos cervicales, craneocervicales y cervicobraquiales. Primera edición. Barcelona España. Editorial Panamerica, 2008 Vol 2

MIANGOLARRA Page, et al. Rehabilitación clínica integral funcionamiento y discapacidad. Primera edición, Barcelona España. Editorial Masson, 2008

ÁLVAREZ Marcelo E. Semiología Médica. Tercera edición. Buenos Aires Argentina. Editorial Panamericana. 2008

LATARJET Michel, RUIZ Alfredo. Anatomía humana. Cuarta edición, Madrid España. Editorial Panamericana, 2004. Vol 1

LIEBENSON Craig, Manual de rehabilitación de la columna vertebral. Segunda edición. Traducido por Josep Pradó. Barcelona España. Editorial Paidotribo. 2004
CHINCHILLA Ryan. Salud y seguridad en el trabajo. Primera edición. Editorial Euned.

MARIN Maria Adiola. Fundamentos de salud ocupacional. Primera edición. Manizales. Editorial central. 2004

GALLEGO Tomás. Bases teóricas y fundamentos de la fisioterapia. Primera edición. Buenos Aires Argentina Editorial Panamericana. 2007

SALINAS Fabio. Rehabilitación en salud. Segunda edición. Medellín Colombia, Editorial Universidad de Antioquia, 2008

MELLONI Biagio John. Diccionario medico ilustrado de Melloni. Primera edición. Barcelona España. 1983

MORENO Carlos. Medicina del dolor. Primera edición. Bogotá Colombia. Editorial Universidad del Rosario. 2005

TANNER John. Mejore su espalda. Primera edición. Madrid España. Editorial Dorling Kindersley, 2003

[Citado en 03 de agosto de 2016] Disponible en:
<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=33104>

[Citado en 03 de agosto de 2016] Disponible en:
http://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-105013_archivo_pdf.pdf

[Citado en 03 de agosto de 2016] Disponible en:
<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=2629>

[Citado en 03 de agosto de 2016] Disponible en:

<http://www.suin-juriscol.gov.co/pdf/DecretosUnicos/decreto1072trabajo.pdf>

[Citado en 03 de agosto de 2016] Disponible en:

<http://saludocupacional.univalle.edu.co/marcolegal.htm>

[Citado en 03 de agosto de 2016] Disponible en:

<http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/ley156211072012.pdf>